



WHAT IS POOR BOWEL CONTROL?

People with poor bowel control accidentally pass bowel motions at the wrong time or in the wrong place. They may also pass wind when they do not mean to.

IS POOR BOWEL CONTROL COMMON?

About one in 20 people has poor bowel control. Both men and women can have poor bowel control. It is more common as you get older, but a lot of young people also have poor bowel control.

Many people with poor bowel control also have poor bladder control (wetting themselves).

WHAT CAUSES POOR BOWEL CONTROL?

Weak Muscles

Weak back passage muscles may be due to:

- having babies;
- getting older;
- some types of surgery - such as, for piles (haemorrhoids); or
- radiation therapy.

Severe Diarrhoea

Diarrhoea means passing loose motions. There are many causes and it is a good idea to see your doctor to find out what can be done about this problem.

Constipation

Constipation is a very common cause of bowel mishaps in older people or people with a disability. Motions can sometimes get clogged in the lower bowel and liquid can leak out around the clogged mass, which looks like there is a loss of bowel control.

APAKAH KENDALI USUS YANG BURUK ITU?

Orang-orang dengan kendali atas usus yang buruk biasanya dengan tidak sengaja buang air besar pada waktu dan tempat yang salah. Mereka bisa juga buang angin padahal mereka tidak bermaksud demikian.

APAKAH KENDALI USUS YANG BURUK ITU UMUM?

Sekitar satu dari 20 orang memiliki kendali atas usus yang buruk. Baik pria maupun wanita dapat memiliki kendali usus yang buruk. Hal ini lebih umum terjadi saat Anda semakin tua, tetapi banyak juga anak-anak muda yang memiliki kendali usus yang buruk.

Banyak orang dengan kendali usus yang buruk memiliki kendali atas kandung kemih yang buruk pula (mengompol).

APA YANG MENYEBABKAN KENDALI USUS YANG BURUK ITU?

Otot-otot yang lemah

Otot-otot saluran buang air besar yang lemah mungkin disebabkan:

- melahirkan bayi;
- bertambahnya usia;
- beberapa jenis operasi - misalnya, untuk wasir (haemorrhoid); atau
- terapi radiasi.

Diare Parah

Diare artinya buang air besar yang berbentuk cair (mencret). Ada banyak sebabnya dan akan baik sekali jika Anda bertemu dokter Anda supaya Anda dapat tahu apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini.

Konstipasi/sembelit

Konstipasi adalah penyebab umum gangguan usus pada orang tua atau para difabel (penyandang cacat). Kotoran kadang-kadang bisa tersangkut di usus halus dan cairan dapat merembes di sekitar kotoran yang tersangkut tersebut, yang mana kemudian terlihat seperti ada hilangnya kendali terhadap usus.





WHAT SHOULD YOU DO ABOUT POOR BOWEL CONTROL?

There are many causes of poor bowel control, so a careful check is needed to find the causes and things that might make it worse.

If you often have bowel mishaps, you should first talk to your doctor. You should also let your doctor know if you have:

- a change in your normal bowel habits;
- pain or bleeding from the back passage;
- a feeling that your bowel is never quite empty;
- dark or black bowel motions; or
- weight loss that you can't explain.

Your doctor may:

- ask you some questions;
- do a physical exam of your pelvic floor muscles (if you say this is okay);
- ask you to keep a chart of your bowel habits and what you eat and drink for a while; or
- refer you for an ultrasound to check your pelvic floor muscles.

HOW CAN POOR BOWEL CONTROL BE HELPED?

Because loss of bowel control is a warning sign and not a disease, the right care will depend on what is causing the problem.

Care may include:

- checking the medicines and tablets you take;
- taking a new medicine to firm up your motions or to settle your bowels;
- getting constipation under control if this is a cause;
- pelvic floor muscle training to help make your pelvic floor muscles stronger. The muscles around the back passage are part of the pelvic floor muscles;

APA YANG HARUS ANDA LAKUKAN MENGENAI KENDALI ATAS USUS YANG BURUK?

Ada banyak penyebab kendali atas usus yang buruk, jadi pemeriksaan cermat diperlukan untuk menemukan sebab-sebab dan hal-hal yang dapat memperburuk.

Jika Anda sering mengalami gangguan buang air, pertama-tama Anda perlu bicara dengan dokter Anda. Anda harus memberi tahu dokter jika anda mengalami:

- perubahan kebiasaan buang air yang lain dari biasa;
- sakit atau pendarahan dari saluran buang air besar;
- merasa usus Anda tidak pernah benar-benar kosong;
- kotoran berwarna gelap atau hitam; atau
- turunnya berat badan yang tidak dapat Anda jelaskan.

Dokter Anda mungkin akan:

- menanyai Anda beberapa pertanyaan;
- melakukan pemeriksaan fisik terhadap otot dasar panggul Anda (jika Anda setuju);
- meminta Anda untuk membuat bagan tentang kebiasaan buang air Anda serta apa yang Anda makan dan minum untuk suatu jangka waktu; atau
- merujuk Anda untuk menjalani ultrasonografi untuk memeriksa otot-otot dasar panggul Anda.

BAGAIMANA MENOLONG ORANG DENGAN KENDALI USUS YANG BURUK?

Karena hilangnya kendali usus adalah sebuah tanda peringatan dan bukan penyakit, penanganan yang tepat akan tergantung pada apa penyebabnya.

Penanganan tersebut bisa saja termasuk:

- memeriksa obat-obatan dan tablet yang Anda minum;
- meminum obat baru untuk mengerasakan kotoran Anda atau menenangkan usus Anda;
- mengendalikan konstipasi kalau memang ini penyebabnya;
- latihan otot dasar panggul untuk membantu otot-otot dasar panggul menjadi lebih kuat. Otot-otot di sekitar saluran buang air besar merupakan bagian dari otot dasar panggul;





- treatment by a physiotherapist or a continence nurse who knows about pelvic floor muscle problems. This could also involve using equipment to get the pelvic floor muscles working; or
- visiting a surgeon or other specialist doctor, if your doctor refers you.

FOR PEOPLE WITH DEMENTIA OR CONFUSION

People with dementia or confusion may not feel, or be aware of, the urge to empty their bowels. This can lead to leaking of a normal bowel action. A common time for this to happen is soon after a meal, often breakfast.

Watching the person's bowel habits for a while may help to show a pattern of bowel habits. Also, keeping track of how they act may help to find out when a bowel motion will happen. Then the person can be taken to the toilet in time.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- perawatan yang dilakukan fisioterapis atau perawat khusus kontinensia yang mengerti tentang masalah otot-otot dasar panggul. Ini juga dapat termasuk menggunakan peralatan supaya otot-otot dasar panggul bekerja; atau
- menemui seorang ahli bedah atau dokter spesialis lain, jika dirujuk oleh dokter Anda.

UNTUK PENDERITA DEMENSIA ATAU PIKUN

Para penderita demensia atau pikun mungkin tidak merasa, atau sadar akan, desakan untuk buang air besar. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya rembesan dari buang air besar yang normal. Waktu terjadinya hal ini biasanya begitu selesai makan, seringkali setelah sarapan.

Mengamati kebiasaan buang air besar seseorang dalam waktu tertentu dapat membantu menunjukkan pola kebiasaan buang air besar. Mencatat bagaimana mereka bertindak juga dapat membantu mereka mengetahui kapan mereka akan buang air. Kemudian orang tersebut dapat dibawa ke kamar kecil tepat waktu.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

