



## 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.

## CO TO JEST SŁABA KONTROLA STOLCA?

Ludzie ze słabą kontrolą stolca wypróżniają się niechcący w złym momencie i w niewłaściwym miejscu. Mogą również oddawać gazy w niezamierzonym momencie.

## CZY SŁABA KONTROLA STOLCA JEST CZĘSTO SPOTYKANA?

Okolo jedna na 20 osób ma słabą kontrolę stolca. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą mieć słabą kontrolę stolca. Zdarza się to częściej w miarę starzenia się, ale wiele młodych ludzi ma również słabą kontrolę stolca.

Wiele ludzi ze słabą kontrolą stolca ma również trudności z kontrolowaniem opróżniania pęcherza (moczy się).

## CO POWODUJE SŁABĄ KONTROLĘ STOLCA?

### Słabe mięśnie

Słabe mięśnie odbytu mogą być spowodowane:

- porodem;
- starzeniem się;
- niektórymi typami operacji – jak np. hemoroidów; lub
- leczeniem naświetlaniami.

### Ostra biegunka

Biegunka oznacza luźne stolce. Może ona występować z wielu powodów i dlatego warto jest odwiedzić swojego lekarza, żeby dowiedzieć się, co można zrobić w tej sprawie.

### Zaparcia

Zaparcia są bardzo często spotykaną przyczyną niefortunnych wypadków z oddawaniem stolca u ludzi starszych niepełnosprawnych. Stolec może się czasem zablokować w dolnym jelicie, a wokół zablokowanej masy może nastąpić wyciek płynu, co sprawia wrażenie utraty kontroli stolca.



## 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;

## CO NALEŻY ZROBIĆ W SPRAWIE SŁABEJ KONTROLI STOLCA?

Może być wiele powodów słabej kontroli stolca, więc konieczne jest uważne badanie, by stwierdzić przyczyny tego stanu oraz rzeczy, które mogą go pogorszyć.

Jeśli często zdarzają ci się wypadki z oddawaniem stolca, powinieneś przede wszystkim porozmawiać ze swoim lekarzem. Powinieneś również lekarzowi powiedzieć, jeżeli doświadczasz:

- zmian w swoich normalnych zwyczajach wypróżniania się;
- bólu lub krwawienia z odbytu;
- uczucia, że nie do końca się wypróżniasz;
- ciemnych lub czarnych stolców; lub
- utraty wagi, której nie możesz wyjaśnić.

### Twój lekarz może:

- zadać ci pytania;
- zrobić badanie twoich mięśni dna miednicy, (jeśli się na to zgodzisz);
- poprosić cię o poprowadzenie przez jakiś czas zapisów twoich zwyczajów wypróżniania się oraz, co jesz i pijesz; lub
- skierować cię na badanie ultrasonograficzne, by zbadać twoje mięśnie dna miednicy.

## CZY MOŻNA ZARADZIĆ SŁABEJ KONTROLI STOLCA?

Ponieważ słaba kontrola stolca jest sygnałem ostrzegawczym, a nie chorobą, właściwa opieka zależeć będzie od tego, co powoduje ten problem.

### Opieka może obejmować:

- sprawdzenie lekarstw i tabletek, jakie bierzesz;
- branie nowego lekarstwa na utwardzenie stolca lub ustabilizowanie twoich stolców;
- zapanowanie nad zaparciami, jeśli to one są przyczyną;
- ćwiczenia na mięśnie dna miednicy w celu ich wzmocnienia. Mięśnie wokół odbytu stanowią część mięśni dna miednicy;



- 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- leczenie przez fizjoterapeutę lub pielęgniarkę wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych, którzy znajdują się na problemach mięśni dna miednicy. Może ono również obejmować używanie sprzętu dla wznowienia pracy mięśni dna miednicy; lub
- wizyta u chirurga lub innego lekarza specjalisty, jeśli twój lekarz cię skieruje.

## DLA OSÓB Z DEMENCJĄ LUB ZDEZORIENTOWANYCH

Ludzie z demencją lub zdezorientowani mogą nie czuć lub nie być świadomi chęci opróżnienia jelit. Może to doprowadzić do wyciekania kału. Najczęstszym takim momentem jest okres wkrótce po posiłku, często po śniadaniu.

Obserwowanie przez jakiś czas zwyczajów wypróżniania się może pomóc w ustaleniu wzorca tych zwyczajów. Również prowadzenie notatek może pomóc stwierdzić, kiedy oddanie stolca może się zdarzyć. Wtedy można zabrać tę osobę w porę do toalety.

## SZUKAJ POMOCY

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66\* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) lub [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.

