



## 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.

## ШТА ЗНАЧИ СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА?

Особе које слабо контролишу црева ненамерно празне црева у погрешно време или на погрешном месту. Те особе такође могу да испуштају ветрове када то не намеравају.

## ДА ЛИ ЈЕ СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА УОБИЧАЈЕНА ПОЈАВА?

Отприлике једна од 20 особа слабо контролише пражњење црева. И мушкарци и жене могу да имају слабу контролу црева. То чешће погађа старије људе, али многе младе особе такође слабо контролишу пражњење црева.

Многе особе које слабо контролишу црева такође слабо контролишу и бешику (неконтролисано мокре).

## ШТА ЈЕ УЗРОК СЛАБЕ КОНТРОЛЕ ЦРЕВА?

### Слаби мишићи

До слабости аналних мишића може да дође услед:

- порођаја;
- старења;
- појединих врста операција - као што је отклањање хемороида (шуљева); или
- радиотерапије.

### Јак пролив

Пролив карактеришу ретке столице. Постоје многи узроци, а било би добро да се обратите свом лекару да сазнате шта може да се предузме у вези овог проблема.

### Затвор

Затвор је веома чест узрок неконтролисаног пражњења црева што може да се догоди старијим особама или особама са инвалидитетом. Понекад може да дође до зачепљења столице у доњем делу црева и испуштања течности око тог зачепљења, што изгледа као да је дошло до губитка контроле пражњења црева.





## 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;

## ШТА ТРЕБА ДА ПРЕДУЗМЕТЕ У ВЕЗИ СЛАБЕ КОНТРОЛЕ ЦРЕВА?

Постоје многи узроци слабе контроле црева, тако да је потребно да се изврши пажљив преглед како би се установили узроци и идентификовале ствари које могу да погоршају стање.

Ако имате честе незгоде услед неконтролисаног пражњења црева, требало би да се обратите свом лекару. Такође треба да кажете лекару ако:

- приметите промене током редовне столице;
- имате болове или крварите из ануса;
- имате осећај да вам црева нису никада сасвим празна;
- имате тамну или црну столицу; или
- сте смршали, али не знате шта је узрок томе.

### Ваш лекар може да:

- вам постави нека питања;
- обави физички преглед ваших мишића дна карлице (ако на то пристанете);
- вас замоли да водите евиденцију о вршењу велике нужде и шта једете и пијете за неко време; или
- вам да упут за ултразвук ради провере мишића дна карлице.

## КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОБОЉША СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА?

Због тога што је губитак контроле црева знак упозорења, а не болест, правилна нега ће зависити од тога шта је узрок проблема.

### Нега може да обухвати:

- проверу лекова и таблета које узимате;
- узимање нових лекова да би се стврднула столица или да се смире црева;
- спречавање затвора, ако је то узрок;
- вежбе за мишиће дна карлице како би ти мишићи ојачали. Мишићи око ануса су део мишића дна карлице;



- 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.

- лечење од стране физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију која разуме проблеме мишића дна карлице. Ово такође може да укључи и употребу опреме како би мишићи дна карлице почели да функционишу; или
- одлазак код хирурга или другог лекара специјалисте, ако вас ваш лекар упути.

## ЗА ОСОБЕ КОЈЕ ПАТЕ ОД ДЕМЕНЦИЈЕ ИЛИ ЗБУЊЕНОСТИ

Особе које пате од деменције или збуњености можда неће осетити потребу или бити свесне потребе да врше велику нужду. То може да доведе до испуштања нормалне столице. То се обично дешава одмах после оброка, нарочито после доручка.

Праћење када особа врши велику нужду током одређеног времена може да помогне да се установи рутина пражњења црева. Праћење њиховог понашања такође може да помогне да се установи када долази до пражњења црева. То омогућава да се особа одведе у тоалет на време.

## ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66\* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације,
- савете, и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

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

\* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

