



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.

ANO ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Ang mga taong hindi mahusay ang pagkontrol sa pagdumi ay nagkakaroon ng mga aksidente sa pagdumi sa maling oras o maling lugar. Maaari din silang mapa-utot nang hindi nila sinasadya.

KARANIWAN BA ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Halos isa sa 20 katao ay may kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi. Ang kapwa kalalakihan at kababaihan ay maaaring magkaroon ng kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi. Ito ay mas karaniwan habang ikaw ay tumatanda, ngunit maraming kabataan pa lang ay mayroon ding kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi.

Maraming tao na mahina ang pagkontrol sa pagdumi ay mayroon ding kahinaan sa pagkontrol ng pantog (napapaihi nang hindi sinasadya).

ANO ANG MGA SANHI NG KAHINAAN SA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Mahinang mga Kalamnan

Ang mahinang mga kalamnan sa puwitan ay maaaring dahilan sa:

- panganganak;
- pagtanda;
- ilang mga uri ng pagpapa-opera – katulad halimbawa, para sa almoranas; o
- Terapiyang radyasyon.

Malubhang Diyariya

Ang ibig sabihin ng diyariya ay pagtatae o pagkukurso. Maraming mga dahilan at makabubuti na magpatingin sa doktor upang alamin kung ano ang maaaring gawin tungkol sa problemang ito.

Pagtitibi

Ang pagtitibi ay ang pinakakaraniwang dahilan ng mga aksidente ng pagdumi sa mga matatanda o taong may kapansanan. Ang mga dumi ay maaaring nagbabara sa mas mababang bituka at ang likido ay maaaring tumagas sa palibot ng nagbarang dumi, na para bang kawalan ng pagkontrol sa pagdumi





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;

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN TUNGKOL SA MAHINANG PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Maraming mga dahilan ang mahinang pagkontrol sa pagdumi, kayat kinakailangan ang maingat na pagsusuri upang malaman ang mga dahilan at mga bagay na maaaring magpalala nito.

Kung ikaw ay madalas na nagkakaroon ng aksidente sa pagdumi, dapat mo munang kausapin ang iyong doktor. Dapat mo ring ipaalam sa iyong doktor kung ikaw ay may:

- pagbabago sa iyong karaniwang mga gawi sa pagdumi;
- pananakit o pagdurugo sa puwitan;
- pakiramdam na hindi mo nailalabas nang husto ang iyong dumi;
- maitim na mga dumi; o
- pagbaba ng timbang na hindi mo kayang ipaliwanag.

Ang iyong doktor ay maaaring:

- magtanong sa iyo ng ilang mga katanungan;
- gumawa ng isang pisikal na pag-iiksam sa iyong mga kalamnang pelbik (kung sasabihin mo na okay ito);
- humiling sa iyo na gumawa ng isang tsart ng iyong mga pagdumi at kung ano ang iyong kinakain o iniinom nang ilang panahon; o
- magsangguni sa iyong magpa-ultrasound upang masuri ang iyong mga kalamnang pelbik.

PAANO MALULUTAS ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Sa dahilang ang kawalan ng kontrol sa pagdumi ay isang babalang pahiwatig at hindi isang sakit, ang tamang pangangalaga ay maibabata sa kung ano ang sanhi ng problema.

Maaaring kabilang sa pangangalaga ang:

- pagsusuri ng mga gamot at tabletang iyong iniinom;
- pag-inom ng isang bagong gamot na magpapatigas sa iyong dumi o magpapahusay sa iyong mga pagdumi;
- pagkontrol sa pagtitibi kung ito ang dahilan;
- pag-eehersisyo ng kalamnang pelbik upang tulungang lumakas ang mga ito. Ang mga kalamnan sa palibot ng puwitan ay bahagi ng mga kalamnang pelbik;





- 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.

- paggagamot ng pisiyoterapiko o ng nars para sa pagpipigil sa pag-ih/pagdumi na nakakaalam tungkol sa mga problema tungkol sa kalamnang pelbik. Maaaring kabilang din dito ang paggamit ng kasangkapang makatutulong na gumana ang mga kalamnang pelbik; o
- pagbisita sa isang siruhano o iba pang espesyalistang doktor, kung ikaw ay isinangguni ng iyong doktor.

PARA SA MGA TAONG MAY DEMENSYA O PAGKALITO

Ang mga taong may demensya o pagkalito ay maaaring hindi makadama, o makaalam ng pangangailangang dumumi. Ito ay maaaring mauwi sa pagtagas ng normal na paglabas ng dumi. Karaniwang nangyayari ito pagkatapos kumain, kadalasan sa almusal.

Ang pagsubaybay sa mga gawi sa pagdumi ng isang tao nang ilang panahon ay maaaring makatulong upang ipakita ang huwaran ng mga gawi sa pagdumi. Gayundin, makatutulong ang pagsubaybay kung paano sila kumilos kung malapit na ang pagdumi. Pagkatapos maaaring dalhin kaagad ang tao sa kubeta sa tamang oras.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

