



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.

DIŞKI TUTAMAMA NEDİR?

Dışkısını tutamayan kişiler, yanlış zamanda ve yerde kaza sonucu dışkı kaçıır. Ayrıca, istemeseler de gaz çıkarabilirler.

DIŞKI TUTAMAMAK YAYGIN MIDİR?

Her 20 kişiden birinde dışkı tutamama sorunu vardır. Hem erkekler hem de kadınlarda dışkı tutamama sorunu olabilir. Yaşlandıkça daha da yaygınlaşır ama, birçok genç insan da dışkısını tutamayabilir.

Dışkı tutamayan birçok kişi idrarını da tutamaz (altını ıslatır).

DIŞKI TUTAMAMANIN NEDENLERİ NELERDİR?

Zayıf Kaslar

Makat kaslarının zayıflamasına şunlar neden olabilir:

- doğum yapmak;
- yaşlanmak;
- bazı ameliyatlara – örneğin basur memesi (hemoroitler) için; ya da
- radyasyon tedavisi.

Şiddetli İshal

İshal, katı olmayan dışkı çıkarmak demektir. Birçok nedeni vardır ve bu soruna ilişkin olarak neler yapılabileceğini öğrenmek için doktorunuzla görüşmeniz iyi olur.

Kabızlık

Kabızlık, yaşlılarda veya engellilerde görülen bağırsak sorunlarının çok yaygın bir nedenidir. Dışkı kimi zaman bağırsağın alt kısmında tıkanır ve tıkanmış olan kütlelenin etrafından dışarı sıvı sızabilir, ki bu da dışkı tutamama gibi görülebilir.



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;

DIŞKI TUTAMAMA KONUSUNDA NE YAPMALISINIZ?

Dışkı tutamamanın birçok nedeni vardır; o halde, nedenlerini ve daha da kötüleştirebilecek faktörleri öğrenmek için dikkatli bir kontrol gereklidir.

Sık sık dışkı kaçırmaya sorunu yaşıyorsanız, önce doktorunuzla konuşmalısınız. Ayrıca, şu durumları da doktorunuza anlatmalısınız:

- normal dışkılama alışkanlıklarınızda bir değişiklik olursa;
- makatta acı veya kanama olursa;
- bağırsaklarınızın asla boşalmadığı hissi varsa;
- koyu veya siyah renkli dışkı; ya da
- açıklayamadığınız kilo kaybı.

Doktorunuz şunları ya.abilir:

- size bazı sorular sorabilir;
- pelvis taban kaslarınızı fiziksel olarak muayene edebilir (buna izin verirseniz);
- dışarı çıkma alışkanlığınızın bir çizelgesini tutmanızı isteyebilir ve bir süre ne yeyip içtiğinizi sorabilir; ya da
- pelvis tabanı kaslarınızı kontrol için sizi ultrasona havale edebilir.

DIŞKI TUTAMAMA SORUNUNA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

Dışkı tutamamak bir hastalık olmayıp, uyarı işareti olduğundan, doğru bakım sorunun nedenine bağlı olacaktır.

Bakım şunları içerebilir:

- aldığınız ilaçları ve tabletleri kontrol etmek;
- dışkıyı pekiştirmek veya bağırsaklarınızı yatıştırmak için ilaç almak;
- neden kabızlık ise, bunu kontrol altına almak;
- pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için pelvis tabanı kasları eğitimi. Makat çevresindeki kaslar, pelvis tabanı kaslarının bir parçasıdır;





- 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.

- pelvis tabanı kasları sorunlarını bilen bir fizik tedavi uzmanı veya idrar veya dışkı tutma hemşiresi tarafından tedavi. Bu ayrıca, pelvis tabanı kaslarını çalıştırmak için gereç kullanmayı da gerektirebilir;
- doktorunuz havale ederse, bir cerrah ya da uzman doktora gitmek.

BUNAMASI VEYA ZİHİNSEL KARMAŞA SORUNU OLAN KİŞİLER İÇİN

Bunaması veya zihinsel karmaşa sorunu olan kişiler, büyük dışkı yapma gereksinimini hissetmeyebilir veya farkına varmayabilir. Bu da normal dışkıyı kaçırmaya yol açabilir. Bu, genel olarak bir yemekten veya daha çok kahvaltıdan sonra olur.

Kişinin bağırsaklarının çalışma düzenini bir süre gözlemlemek, dışarı çıkma düzenini göstermede yardımcı olabilir. Ayrıca, nasıl hareket ettiklerini izlemek de ne zaman dışkı yapacaklarını öğrenmede yardımcı olabilir. Böylece kişi zamanında tuvalete götürülebilir.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

