



WAT IS SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?

Mensen met een slechte controle over hun stoelgang ontlasten zich op het verkeerde moment of op de verkeerde plek. Het komt ook voor dat ze winden laten terwijl ze dat niet willen.

KOMT SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG VEEL VOOR?

Ongeveer één op de twintig mensen heeft last van onvoldoende controle over de stoelgang. Zowel mannen als vrouwen kunnen er last van hebben. Het komt vaker voor bij het ouder worden, maar er zijn ook heel veel jongeren die er last van hebben.

Veel mensen die een slechte controle over hun stoelgang hebben, hebben ook een slechte beheersing van hun blaas (ongewenst urineverlies).

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?

Zwakke spieren

Bepaalde spieren beheersen de stoelgang. Deze kunnen verzwakken door:

- het krijgen van kinderen;
- het ouder worden;
- bepaalde operaties – zoals een aambeienoperatie; of
- bestraling.

Ernstige diarree

Diarree is een stoelgang met losse ontlasting. Er kunnen veel oorzaken zijn en het is verstandig om uw huisarts te bezoeken om te bezien wat er aan gedaan kan worden.

Constipatie

Constipatie is een veel voorkomend darmprobleem bij oudere mensen of mensen met een handicap. De ontlasting veroorzaakt soms een verstopping in de dikke darm en er kan vocht weglopen om de verstopping heen. Het lijkt dan of er een probleem met de controle over de stoelgang is.

WAT MOET U DOEN BIJ SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?

Er zijn veel mogelijke oorzaken voor slechte controle over de stoelgang, er is dus een zorgvuldig onderzoek nodig naar de oorzaak en naar factoren waardoor het erger wordt.

Als u vaak ongelukjes met de stoelgang hebt, moet u allereerst met uw huisarts praten. U moet uw dokter laten weten of u last heeft van een van de volgende dingen:

- een verandering in uw normale stoelgang;
- pijn of bloedingen bij de anus;
- een gevoel dat uw darmen nooit helemaal leeg zijn;
- donkere of zwarte ontlasting; of
- onverklaarbaar gewichtsverlies.

Uw dokter kan:

- u een paar vragen stellen;
- een onderzoek doen van uw bekkenbodemspieren (als u dat goed vindt);
- u vragen enige tijd gegevens bij te houden over uw stoelgang en wat u eet en drinkt; of
- u doorverwijzen voor een echoscopie om uw bekkenbodemspieren te onderzoeken.

HOE KAN SLECHTE BEHEERSING VAN DE STOELGANG VERHOLPEN WORDEN?

Verlies van beheersing van de stoelgang is een waarschuwingsteken en geen ziekte. Daarom hangt de juiste behandeling af van de oorzaak van het probleem.

Behandeling kan inhouden:

- controleren welke medicijnen en tabletten u neemt;
- verstrekking van nieuwe medicijnen om uw ontlasting te verstevigen of om uw darmen tot rust te brengen;
- het onder controle krijgen van constipatie, als dat de oorzaak is;
- het oefenen met de bekkenbodemspieren om deze sterker te maken - de spieren rondom de anus maken deel uit van de bekkenbodemspieren;
- behandeling door een fysiotherapeut of een incontinentieverpleegkundige die verstand heeft van problemen met debekkenbodemspieren – dit kan tevens het gebruik inhouden van toestellen om de bekkenbodemspieren aan het werk te krijgen; of
- als uw arts daar naar verwijst, een bezoek aan de chirurg of de specialist.

VOOR MENSEN MET DEMENTIE OF MENSEN DIE VERWARD ZIJN

Mensen die aan dementie lijden of die verward zijn, voelen soms de noodzaak niet hun darmen te legen, of zijn zich er soms niet bewust van. Dit kan leiden tot het lekken van een normale ontlasting. Dit gebeurt vaak vlak na een maaltijd, meestal het ontbijt.

Het een tijdlang observeren van de stoelganggewoontes kan mogelijk helpen om een patroon van stoelganggewoontes vast te stellen. Het bijhouden ervan kan tevens helpen te bepalen wanneer ontlasting zal plaatsvinden. Zodoende kan de persoon op tijd naar de wc gebracht worden.

VRAAG OM HULP

Als u niets doet, wordt er ook niets opgelost. En het zou zelfs erger kunnen worden.

Elk probleem met de beheersing van blaas of darmen, hoe klein ook, moet onderzocht worden. Bijna altijd kan er iets gevonden worden dat helpt.

Bel de deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: www.bladderbowel.gov.au

De hulplijn wordt financieel ondersteund door de National Continence Management Strategy van de federale overheid en wordt beheerd door de Continence Foundation of Australia.

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.