



---

## WAS IST SCHLECHTE STUHLKONTROLLE?

---

Menschen mit schlechter Stuhlkontrolle haben zur falschen Zeit oder am falschen Ort ungewollten Stuhlgang. Ungewollte Flatulenz kann ebenso vorkommen.

---

## KOMMT SCHLECHTE STUHLKONTROLLE HÄUFIG VOR?

---

Etwa jeder Zwanzigste hat schlechte Stuhlkontrolle. Sowohl Männer als auch Frauen können schlechte Stuhlkontrolle haben. Mit zunehmendem Alter kommt dies häufiger vor, aber es gibt auch viele junge Menschen, die unter schlechter Stuhlkontrolle leiden.

Viele Menschen mit schlechter Stuhlkontrolle leiden auch unter schlechter Blasenkontrolle (machen sich nass).

---

## WODURCH WIRD SCHLECHTE STUHLKONTROLLE VERURSACHT?

---

### Schwache Muskeln

Schwache Aftermuskeln können zurückgeführt werden auf:

- Schwangerschaften;
- zunehmendes Alter;
- manche Arten von Operationen, zum Beispiel für Hämorrhoiden; oder
- Strahlentherapie.

### Schwere Diarrhöe

Diarrhöe bedeutet das Ausscheiden von Durchfall. Hierfür gibt es viele Gründe, und es ist ratsam, einen Arzt zu Rate zu ziehen, um herauszufinden, was gegen dieses Problem getan werden kann.

### Verstopfung

Verstopfung ist bei älteren oder behinderten Menschen eine häufige Ursache für Stuhlunfälle. Stuhlgang kann manchmal den unteren Teil des Darmtraktes verstopfen; wenn dann Flüssigkeit um die verstopfte Masse herum nach außen gelangt, kann es so aussehen, als ob ein Verlust der Stuhlkontrolle vorläge.

## WAS KANN GEGEN SCHLECHTE STUHLKONTROLLE GETAN WERDEN?

Es gibt viele Gründe für schlechte Stuhlkontrolle; daher muss sorgfältig festgestellt werden, welche Gründe vorliegen und durch welche Faktoren das Problem verschlimmert werden kann.

Wenn Sie unter häufigen Stuhlnfällen leiden, sollten Sie zuerst mit Ihrem Arzt sprechen. Sie sollten Ihren Arzt auch darüber informieren, wenn:

- Sie eine Veränderung in ihren normalen Stuhlgewohnheiten bemerken;
- Schmerzen oder Blut im After auftreten;
- Sie das Gefühl haben, dass Ihr After nie ganz entleert ist;
- Sie dunkel oder schwarz gefärbten Stuhlgang haben;
- ein unerklärter Gewichtsverlust stattgefunden hat.

### Ihr Arzt kann dann:

- einige Fragen stellen;
- Ihre Beckenbodenmuskulatur untersuchen (wenn Sie damit einverstanden sind);
- vorschlagen, dass Sie eine Zeitlang Buch über Ihre Stuhlgewohnheiten sowie über Ihr Essen und Trinken führen; oder
- eine Überweisung für eine Ultraschalluntersuchung Ihrer Beckenbodenmuskulatur ausstellen.

## WIE KANN SCHLECHTE STUHLKONTROLLE VERBESSERT WERDEN?

Da der Verlust der Stuhlkontrolle ein Warnsignal, nicht aber eine Krankheit ist, hängen die richtigen Maßnahmen davon ab, wodurch das Problem verursacht worden ist.

### Pflegemaßnahmen können umfassen:

- Überprüfen der von Ihnen eingenommenen Medikamente und Tabletten;
- Einnahme von neuen Medikamenten zur Festigung und Regulierung Ihres Stuhlganges;
- Behandlung der Verstopfung, falls dies ein Problem ist;
- Training der Beckenbodenmuskulatur, um diese zu stärken. Die Muskeln um den After bilden einen Teil der Beckenbodenmuskulatur.
- Behandlung durch einen Physiotherapeuten oder einen Kontinenzpfleger, der sich mit Problemen der Beckenbodenmuskeln auskennt. Dies kann auch den Einsatz von Geräten zur Verbesserung der Beckenbodenmuskulatur mit einschließen; oder
- Besuch bei einem Chirurgen oder anderen Spezialisten, falls eine Überweisung von Ihrem Arzt vorliegt.

---

## **FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ODER ALTERSBEDINGTER VERWIRRUNG**

---

Menschen, die unter Demenz oder altersbedingter Verwirrung leiden, fühlen oder merken manchmal nicht, wenn sich ein Stuhlgang ankündigt. Dies kann zu ungewolltem Austritt eines normalen Stuhlgangs führen und passiert oft nach Mahlzeiten, am häufigsten nach dem Frühstück.

Eine zeitweise Beobachtung der Stuhlgewohnheiten kann Regelmäßigkeiten in den Stuhlgewohnheiten dieser Person aufzeigen. Bestimmte Verhaltensmuster können ebenfalls darauf hinweisen, dass ein Stuhlgang bevorsteht. Dann kann die Person rechtzeitig zur Toilette gebracht werden.

---

## **SUCHEN SIE HILFE**

---

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst. Und es kann noch schlimmer werden.

Jedes Blasen- oder Stuhlkontrolleproblem, egal wie geringfügig, muss betreut werden. Es gibt fast immer eine Hilfsmöglichkeit.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Die Telefonauskunftsstelle wird über die National Continence Management Strategy der Commonwealth-Regierung finanziert und durch die Continence Foundation of Australia verwaltet.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

