

Wat te doen bij ongewenst verlies van ontlasting of winderigheid

Bij ongewenst verlies van ontlasting heeft u geen goede controle over uw sluitspier. U verliest onverwachts ontlasting of u moet vaak naar het toilet. Sommige mensen hebben te maken met allebei deze klachten.

Heeft u last van:

- De dringende behoefte om naar het toilet te gaan
- Het niet goed op kunnen houden van windjes
- Bevleken of bevuild van uw ondergoed
- Het toilet niet op tijd kunnen bereiken
- Diarree
- Verstopping (obstipatie)

In dit overzicht kunt u zien wat er allemaal mogelijk is om deze klachten te behandelen. Daarnaast kunt u samen met uw arts nagaan welke behandeling het beste bij u past. Dit overzicht geeft algemene richtlijnen en mag niet worden gebruikt als alternatief voor het advies van uw arts.



Alle mogelijke behandelingen staan in willekeurige volgorde.



Stap 1

Wat kunt u zelf doen

- ☐ Leefstijl aanpassen
- ☐ Voeding aanpassen
- ☐ Ontlastingsdagboek bijhouden
- ☐ Zelf bekkenbodemoefeningen doen

Stap 2

Als dit niet werkt: bezoek uw huisarts

Verdere onderzoeken zoals: kijkje in de darm (colonoscopie), drukmeting van de endeldarm, echo of MRI, meten van snelheid tijdens ontlasten, enz.

- ☐ Bekkenfysiotherapie
- ☐ Medicatie

Stap 3

Als dit ook niet werkt: verwijzing naar het ziekenhuis

Verdere onderzoeken zoals: colonoscopie, röntgenfoto's van de endeldarm, enz.

- ☐ Darmspoeling via de anus
- ☐ Sacrale neuromodulatie
- ☐ Sluitspieroperatie
- ☐ Stimulatie van een zenuw in het onderbeen (PTNS)

Stap 4

Als het bovenstaande niet helpt

- ☐ Darmspoeling via een stoma of tijdelijke spoelkatheter
- ☐ Stoma bij de dikke darm

Meer info? Uw behandelend arts of patiëntenorganisatie **www.bekkenbodem4all.nl** helpt u graag verder. Of bezoek **www.supportincontinence.org**

