

# 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.



## 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 in de slokdarm, 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](http://www.bekkenbodem4all.nl) helpt u graag verder. Of bezoek [www.supportincontinence.org](http://www.supportincontinence.org)

