

Wenn's schnell gehen muss...!

Stuhldringlichkeit bei
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa



Eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

Präsidentin: Ing.in Evelyn Groß
ZVR 865 734 274
Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien
office@oemccv.at / T: +43/(0)1/333 06 33
www.oemccv.at

CED-Kompass – Ein Service der ÖMCCV

Projektleitung: Mag.a (FH) Claudia Fuchs
c/o FINE FACTS Health Communication GmbH
Mariannengasse 10/13, 1090 Wien
office@ced-kompass.at / T: +43 1 946 26 71
www.ced-kompass.at



Diese Info-Broschüre ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung), welche durch die Unterstützung von Eli Lilly Ges.m.b.H. ermöglicht wurde.

Stuhldringlichkeit

Ein belastendes Symptom bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa



Stuhldringlichkeit: Ein plötzlicher, sehr starker Stuhldrang, der den sofortigen Gang zur Toilette notwendig macht, kann für viele Betroffene von Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) besonders belastend sein. Vor allem Patient:innen, welche an Colitis ulcerosa leiden, nehmen diesen schwer zu kontrollierenden Stuhldrang als häufiges Symptom ihrer Erkrankung wahr, aber auch Morbus Crohn-Patient:innen können davon betroffen sein. Dieser "imperative" – also nicht, bis schwer zu kontrollierende – Stuhldrang stellt eine erhebliche Belastung im Alltag der betroffenen Personen dar.

Stuhldringlichkeit wird häufig unterschätzt!

Obwohl es ein besonders belastendes Symptom für CED-Betroffene ist, wird Stuhldringlichkeit noch zu häufig vom ärztlichen Fachpersonal unterschätzt. Das bestätigen die Ergebnisse einer länderübergreifenden Umfrage aus dem Jahr 2023, die in Europa und den USA durchgeführt wurde.¹ In dieser Broschüre werden die europäischen Daten der 556 Patient:innen mit einer mittelschweren bis schweren Colitis ulcerosa sowie 503 gastroenterologischen Fachkräfte hervorgehoben.

- Der Großteil der befragten Patient:innen zählt Stuhldringlichkeit (engl.: bowel urgency) – neben Durchfall und erhöhter Stuhlfrequenz – zu den Top 3 der belastendsten Symptome ihrer CED-Erkrankung.
- Nur 9 % des ärztlichen Fachpersonals waren der Meinung, dass Stuhldringlichkeit zu den belastendsten Symptomen ihrer Patient:innen zählt.
- Die Studie zeigt außerdem, dass 74 % der Betroffenen den Wunsch haben, das Symptom der Stuhldringlichkeit häufiger mit behandelnden Ärzt:innen und/oder CED-Fachpersonal zu besprechen.



Referenzen für die gesamte Broschüre

1. Travis, Simon et al.: The Communicating Needs and Features of IBD Experiences (CONFIDE) Study: US and European Patient and Health Care Professional Perceptions of the Experience and Impact of Symptoms of Moderate-to-Severe Ulcerative Colitis, Inflammatory Bowel Diseases 2023; izad142. <https://doi.org/10.1093/ibd/izad142>

2. Sninsky, Jared A et al.: Urgency and Its Association With Quality of Life and Clinical Outcomes in Patients With Ulcerative Colitis, The American Journal of Gastroenterology 2022; 117: 769-776. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001685>

Stuhldrang bei CED: Fakten und Auswirkungen im Alltag

Wusstest du, dass...

Stuhldringlichkeit auch in Remission – also in schubfreien Phasen deiner Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung (CED) - auftreten kann? Sie wird jedoch mit entzündlichen Prozessen im Darm in Verbindung gebracht und lässt sich durch entzündungshemmende Therapien lindern.



Wenn die Angst zur Isolation führt...

Stuhldringlichkeit stellt eine erhebliche Belastung im Alltag von CED-Betroffenen dar. Die Furcht vor dem nicht aufzuhaltenden Stuhlgang bleibt leider nicht ohne Konsequenzen: Viele Betroffene verzichten auf Sport, soziale Events oder berufliche Aktivitäten. In schweren Fällen kann Stuhldringlichkeit sogar das Risiko für Depressionen oder Angststörungen erhöhen.²

Windeln, Einlagen und Co. im Alltag

Mehr als ein Drittel der befragten Patient:innen gaben im Rahmen der CONFIDE-Studie¹ an, dass sie mindestens 1x pro Woche Schutzeinlagen oder ähnliche Hilfsmittel tragen, aus Angst sich in die Hose zu machen. Ein Drittel aller Befragten kann den Stuhl nicht länger als 5 Minuten zurückhalten, bevor es in die Hose geht. In schlimmen Fällen kann der Stuhl maximal 30 Sekunden zurückgehalten werden!





Erfahrungstipp

eine Patientin berichtet

Wenn ich auf ein Konzert, ins Kino oder bloß zum Essen in ein Restaurant gehe, scanne ich sofort meine Umgebung, um herauszufinden, wo die nächste Toilette ist und wie ich am schnellsten dorthin komme. Mittlerweile gebe ich sogar bei Tisch- oder Platzreservierungen an, dass es für mich wichtig ist, in der Nähe der Toiletten zu sitzen. Das nimmt mir etwas Angst und macht die Situation etwas entspannter. Aber irgendwie ist man ständig in Alarmbereitschaft.

Lasst uns darüber sprechen!

Die Erhebung von Stuhldringlichkeit in Studien soll künftig dazu beitragen, dass zum einen mehr Verständnis für die Symptome für Stuhldringlichkeit bei CED-Betroffenen seitens des medizinischen Fachpersonals geschaffen wird und zum anderen Behandlungsmöglichkeiten dahingehend vorangetrieben werden. Darüber hinaus ist es wichtig, dass man im Gespräch mit ärztlichem und pflegerischem Fachpersonal auf die Stuhldringlichkeit aufmerksam macht, denn nur so kann geholfen werden!



Erfahrungstipp

ein Patient berichtet

Anfangs war es mir unglaublich unangenehm, mit meiner Situation im Job umzugehen. Manchmal musste ich Meetings abrupt verlassen, um es rechtzeitig zum Klo zu schaffen. Irgendwann haben meine Kolleg:innen nachgefragt, ob bei mir alles in Ordnung ist. Damals habe ich mich entschieden, ihnen die Wahrheit zu sagen: dass es für mich wichtig ist, im Notfall schnell zur Toilette zu können, weil ich an einer chronischen Darmerkrankung leide. Seitdem nehmen meine Kolleg:innen darauf Rücksicht und achten sogar darauf, dass bei Meetings immer ein WC in der Nähe ist. Ich bin froh, dass ich es angesprochen habe!



**DGKP Rita Lindenthaler,
MsC ANP, BScN**

CED-Nurse am Kardinal
Schwarzenberg Klinikum,
Schwarzach



Wichtig ist, dass Patient:innen offen mit uns über ihre Beschwerden sprechen. Stuhldringlichkeit ist für viele ein schambehaftetes Thema. Nur, wenn wir darüber reden, können wir auch Hilfe anbieten. Egal, ob im Ärzt:innengespräch oder direkt mit uns Pflegefachkräften – für uns gibt es keine dummen oder unangenehmen Fragen. Wir sind da, um zu helfen!



Top-5-Tipps für deinen Alltag mit Stuhldringlichkeit



Sprich darüber!

Es ist wichtig, dass du offen mit uns Pflegefachkräften oder medizinischem Fachpersonal über deine Symptome sprichst – nur so können wir helfen!



Die CED-Helpline ist unter 01 - 267 6 167 für dich da!

Du möchtest anonyme und kostenfreie Beratung zum Thema Stuhldringlichkeit oder zu deiner Erkrankung? Unsere CED-Nurses sind mehrmals wöchentlich an der CED-Helpline erreichbar.

Hier geht's zu
den Einsatzzeiten:



Sichere dir deinen Weg zum WC!

Du bist in einem Restaurant, an der Uni, im Theater oder bei einem geschäftlichen Termin? Informiere dich am besten gleich, wo sich Toiletten in deiner Nähe befinden, um im Notfall schnell dort zu sein.



Der Euro-Key – dein Toilettenschlüssel für den Notfall!

Mit der Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kannst du beim Österreichischen Behindertenrat den Euro-Key beantragen. Dieser gewährt dir Zugang zu barrierefreien Behindertentoiletten in vielen Ländern Europas!

Alle Infos
findest du hier:



Dein SOS-Kit für unterwegs:

Ersatzwäsche, Einweg-Waschlappen, Einlagen, Plastikmüllbeutel für Schmutzwäsche, etc. – wenn du diese Dinge bei dir trägst, bist du im Fall des Falles gut vorbereitet und kannst dich auf der nächsten Toilette etwas frisch machen.

“

Stuhldringlichkeit kann für Betroffene schwere psychosoziale Folgen haben. Stellen Sie sich vor, Sie sind im Kino oder gerade in einem beruflichen Meeting und machen sich plötzlich in die Hose. Viele Betroffene fühlen sich durch den unerwarteten Stuhldrang gezwungen, bestimmte Berufe oder Freizeitaktivitäten in ihrer Lebensplanung auszuschließen.

”



**Prim. Dr. Hans
Peter Gröchenig**

Vorstand Abteilung
Innere Medizin, KH
Barmherzige Brüder
St. Veit a.d. Glan

Tabuthema überwinden: Offener Umgang mit Stuhldringlichkeit im Ärzt:innen-Gespräch!

43 % der insgesamt 556 befragten CED-Patient:innen gaben im Rahmen der CONFIDE-Studie¹ an, dass sie sich nicht wohl dabei fühlten, über Stuhldringlichkeit mit ihrer Gastroenterologin oder ihrem Gastroenterologen zu sprechen - vor allem, weil sie sich schämten. Jeder Fünfte hatte zusätzlich das Gefühl, dass das medizinische Fachpersonal ohnehin nicht helfen könne. Wird die Krankheitslast jedoch nicht vollständig erfasst, wird es schwieriger, eine geeignete Therapie zu finden, und viele Betroffene leiden weiter "still".



„Es ist wichtig, das Symptom mit den Patient:innen zu besprechen, da das Thema Stuhldringlichkeit von den Betroffenen oft nicht angesprochen wird. Es ist daher umso bedeutsamer, dass auch wir Mediziner:innen das Thema aktiv zur Sprache bringen und unseren Patient:innen vermitteln, dass es absolut keinen Grund zur Scham gibt.“

- Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig

Tipps vom CED-Experten Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig, um der Stuhldringlichkeit entgegenzuwirken:



Medikamentöse Entzündungskontrolle – mit der geeigneten CED-Therapie kann die Entzündung in deinem Darm abheilen und dadurch kann auch die Stuhldringlichkeit positiv beeinflusst werden.



Motilitätshemmende Medikamente (Durchfallhemmer) oder die Einnahme von trizyklischen Antidepressiva bieten eine Möglichkeit, der Stuhldringlichkeit entgegenzuwirken. Besprich diese Möglichkeiten mit deinen behandelnden Fachärzt:innen.



Stress raus – Entspannung rein! – Versuche, dich im Alltag regelmäßig und ganz bewusst zu entspannen. Das beruhigt den Darm. Die Bauchhypnose eignet sich hier ganz besonders.



Vorsicht bei gewissen Lebensmitteln! Stuhldrang wird oft mit der Nahrungsaufnahme ausgelöst. Achte bitte darauf, ob bzw. welche Lebensmittel bei dir zu einem unmittelbaren Stuhldrang führen.



Kaffeekonsum reduzieren? – In vielen Fällen wird die Stuhldringlichkeit durch den Kaffeekonsum verstärkt. Versuche bewusst, den Kaffeekonsum zu reduzieren und achte darauf, ob ein positiver Effekt spürbar ist.



Du möchtest mehr zum Thema Stuhldringlichkeit erfahren?



Wir sprechen darüber!

Im Gespräch mit Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig im DarmTalk Podcast – Jetzt Reinhören!