



İDRAR TORBANIZI SAĞLIKLI TUTMANIZIN İPUÇLARI

Adım 1 – İyi tuvalet alışkanlıkları edinin

- Günde 4-8 kez ve geceleri iki defadan fazla olmamak üzere tuvalete gitmek normaldir.
- “Her olasılığa karşı” diye düşünerek tuvalete gitme alışkanlığı edinmeyin. Sadece idrar torbanız dolduğunda ve gitmeniz gerektiğinde tuvalete gitmeye çalışın. (Yatmadan önce tuvalete gidilebilir).
- İdrar torbanızın boşalabilmesi için acele etmeyin. Acele ederseniz ve idrar torbanızı tamamen boşaltmazsanız, zaman içinde idrar torbası enfeksiyonuna yakalanabilirsiniz.
- Kadınlar tuvalette oturmalıdır. Klozetin üzerinde durmamalıdır.

Adım 2 – Bağırsak Düzenini koruyun

- Bağırsaklarınızın düzenli çalışması için çok meyve ve sebze yiyin ve etkinliğinizi koruyun.
- Dışkılama sırasında zorlanmayın, çünkü bu, pelvis taban kaslarınızı (idrar ve dışkı yapabilmene yardımcı olan kaslar) zayıflatabilir.

Adım 3 – Çok su için

- Doktorunuz yanlış olduğunu belirtmediği sürece, günde 6-8 bardak su için.
- İçtiğiniz kafein ve alkol miktarını azaltın. Bunlar idrar torbanızı olumsuz etkileyebilir. Çok fazla kahve, çay ve kola içmeyin. Hazır kahvede demli kahveden daha az kafein vardır. Çayda kahveden daha az kafein vardır.

Adım 4 – Pelvis tabanı kaslarınıza iyi bakın

- Pelvis tabanı kaslarınızı, pelvis tabanı kasları eğitimiyle güçlü tutun.
- Erkekler veya Kadınlar için hazırlanan Pelvis Tabanı Kasları Eğitimi (Pelvic Floor Muscle Training) broşürünü edinebilirsiniz.
- Kaslarınızı doğru şekilde eğittiğinizi kontrol etmek için doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar ve dışkı kontrolü hemşirenizle görüşün.

İDRAR TORBASININ DÜZENLİ ÇALIŞMASINI SAĞLAYAN ALIŞKANLIKLAR

Adım 5 – Aşağıdaki durumlarda doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar ve dışkı kontrolü hemşirenizden yardım isteyin:

- öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, güldüğünüzde, ayakta durduğunuzda, bir şey kaldırdığınızda veya spor ya da diğer etkinlikleri yaptığınızda, birkaç damla olsa bile altınızı ıslatıyorsanız;
- acil olarak idrar çıkarma gereksinimi duyuyorsanız, tutamayacağınızı güçlü bir şekilde hissediyorsanız veya tuvalete zamanında yetişemiyorsanız;
- sık sık ve düzenli olarak küçük miktarda idrar çıkarıyorsunuz. Bu, küçük miktarlarda günde 8 defadan fazla anlamına gelmektedir (dolu bir çay bardağından az);
- idrara çıkmak için bir gece içinde iki defadan fazla kalkıyorsunuz;
- beş yaşından sonra yatağı ıslatıyorsunuz;
- idrar akımını başlatmada sorununuz varsa veya pürüzsüz bir akış yerine durup başlayan bir akış varsa;
- idrar yapmada zorlanıyorsunuz;
- idrar yaptığınızda idrar torbanızın boşalmadığını hissediyorsanız;
- idrar yaparken yanma ve acı oluyorsa;
- İdrar veya dışkı tutamadığınız için yürümek, aerobik veya dans etmek gibi zevk aldığınız şeylerden vazgeçmek zorunda kalmışsanız; ya da
- idrar yapma alışkanlıklarınızda sizi endişelendiren bir değişiklik varsa.

SAĞLIKLI İDRAR TORBASİ ALIŞKANLIKLARI İDRARINIZI TUTABİLMENİZİ İYİLEŞTİRİR

Sağlıklı bir yaşam için sağlıklı idrar torbası alışkanlıklarına ihtiyacınız vardır.

Sağlıksız idrar torbası alışkanlıkları idrarı tutamamaya ve hatta altınızı ıslatmanıza yol açar. İşte sağlıklı bir idrar torbasına sahip olabilmek için herkesin atabileceği kimi basit adımlar.



İDRAR TORBASININ DÜZENLİ ÇALIŞMASINI SAĞLAYAN ALİŞKANLIKLAR

YARDIM İSTEYİN

Hiçbir şey yapmazsanız, sorun kendiliğinden geçmez ve daha kötüye gidebilir.

Ne kadar basit olursa olsun, her idrar veya dışkı tutamama sorunu ile ilgilenilmesi gerekir. Yardımcı olmak için her zaman yapılabilecek bir şey vardır.

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON* 1800 33 00 66 (Pazartesi*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: www.bladderbowel.gov.au

Yardım Hattı (Helpline), Federal Hükümet'in İdrar ve Dışkı Denetleme Ulusal Stratejisi (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) tarafından finanse edilir ve Avustralya İdrar ve Dışkı Tutma Vakfı (Continence Foundation of Australia) tarafından yönetilir.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

