



Bu broşür, idrar tutamama kontrolüne hazırlanmaları için kişilere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

İdrar tutamama kontrolü, bir doktor veya eğitimli bir sağlık görevlisi tarafından sorulacak soruları ve fiziksel muayeneyi içerir. Kontrol, idrar tutamama sorunlarınızın ve nedenlerinin ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu sorunların en iyi şekilde denetlenmesine de yardımcı olabilir.

## SEÇENEKLERİNİZ NELERDİR?

Muayene ağrısızdır ve nasıl yapılması gerektiğine ilişkin bazı seçenekleriniz vardır?

Herkesin, gereksinimlerine ve isteklerine saygılı davranılan gizli ve kişisel bir sağlık kontrolünden geçme hakkı vardır. Kişilerin ayrıca bu kontrole ve herhangi başka bir bakıma “hayır” deme hakkı da bulunmaktadır.

Kimi yerlerde, sadece erkekler veya sadece kadınlar için özel klinikler vardır. Kontrolünüzü bir erkeğin veya kadının yapmasını istiyorsanız, kontrol için randevu aldığınızda bunu belirtin.

Birçok klinik ücretini ödemeyeceğiniz bir tercüman (isterseniz aynı cinsiyetten) için gereken düzenlemeleri yapabilir. Yerel sağlık merkezinizden öğrenin. Kontrolde kendinizi daha iyi hissederseniz, bir akraba veya arkadaşınızı yanınızda götürebilirsiniz.

## KONTROLDEN ÖNCE NELER YAPMANIZ GEREKİR?

Kontrolden önce bir idrar çizelgesi tutmanız gerekebilir. İdrar çizelgesinin görünümü şöyle olabilir:

Zaman	Çıkarılan Miktar	Düşünceler
Sabah 5:00	250 ml	“tuvalete giderken biraz kaçırdım”
Sabah 7:30	70 ml	“yanma hissi”
Sabah 9:15	160 ml	“ağrılı”

Düşünceler bölümüne idrar kaçırmalarınızı veya diğer sorunları yazabilirsiniz.

Yaptığınız idrarın miktarını ölçmek için, tuvalette bacaklarınızın arasına (dondurma kabı gibi) bir kap koyun. Tuvalete oturun ve ayaklarınız yerde olmak üzere rahatlayın. İdrarı kabın içine yapın. Bitirdiğiniz zaman, idrarı, bir ölçüm kavanozuna koyarak ölçün. Erkekler idrarı, ayakta durarak doğrudan ölçüm kavanozuna yapabilirler.

Bir veya iki gün içinde ne kadar idrar kaçırdığınızı hesaplamak için emme pedleri kullanılabilir. Bunu, kuru pedi önce plastik bir torbada tartarak, daha sonra ıslak pedi plastik torbada tartıp farkını çıkararak yapabilirsiniz. Bir gram bir mililitreye eşit olduğundan, böylece ne kadar idrar kaçırdığınızı görebilirsiniz.



Şu şekilde:

Islak ped	400 gram
Kuru ped	150 gram
Ağırlık farkı	250 gram

Kaçırılan miktar = 250 ml

## KONTROL SIRASINDA NE OLUR?

Kontrol sırasında size, beslenmeniz, kilonuz, sağlık özgeçmişiniz ve şu andaki sağlık durumunuz hakkında sorular sorulacaktır. Size şunlar sorulabilir:

- Herhangi bir ilaç veya vitamin alıyor musunuz? İlaçlar, idrar torbası ve bağırsakların çalışmasında büyük değişiklikler yapabilir. Sadece doktorun verdiklerini değil, aldığınız tüm ilaçların bir listesini yapın.
- Ne kadar alkollü içki veya kafein içeren içecekler içiyorsunuz? Çok miktarda alkol veya kahve ya da kola gibi kafeinli içecek içmek, idrar torbasını olumsuz etkileyebilir.
- Kabızlığınız var mı? Bağırsak sorunları pelvis tabanı kaslarını zayıflatır ve idrar torbasını rahatsız edebilir.
- Makattan hiç “kaza” veya dışkı kaçırma oluyor mu? Zayıf pelvis tabanı kasları, planlanmamış gaz çıkarma veya dışkı yapma anlamına gelebilir.
- (Kadınsanız) Çocuğunuz var mı? Gebelik veya çocuk doğurmak idrar yapma düzenini değiştirebilir.
- (Kadınsanız) Menapoz sürecinden mi geçiyorsunuz? Hormon değişiklikleri idrar tutamama sorunlarını daha da kötüleştirebilir.

## İdrar tutamama kontrolünüz için kullanılacak testlerden bazıları şunlardır:

- Önden ve arkadan kontrolü içerebilecek olan fiziksel muayene (bunu kabul ediyorsanız).
- Test için idrar örneği alınabilir.
- Şeker hastalığı veya prostat sorunları için kan testi yapılabilir.
- Ürodinamik testi, idrar torbanızın nasıl çalıştığını gösteren özel bir testtir.
- İdrar torbanızın nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi gerekirse, ultrason yapılabilir.

## UNUTMAYIN

Hangi testin yapılması istenirse istensin, şunları sorabilirsiniz:

- Testi kim yapacak?
- Nasıl yapılacak?
- Ne gibi yardımı olacak?

Herhangi bir testi yaptırıp yaptırmamayı seçmek sizin hakkınızdır.

## 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](http://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.

