



17 İDRAR TORBASİ EĞİTİMİ

İdrar torbası eğitiminin amacı, idrarınızı daha iyi tutabilmenize yardımcı olmaktır. Bu, idrar torbanızı, sızıntı veya acil idrara çıkma gereksinimi olmaksızın, daha fazla idrar saklaması için eğitmek amacıyla yapılır; böylece zamanında tuvalete gidebilirsiniz.

İDRAR TORBASİ EĞİTİMİ NE ZAMAN YAPILIR?

Bu broşürü okuyorsanız, idrar tutmaya ilişkin kimi sorunlarınız olabilir. Sık sık tuvalete gidiyor olabilirsiniz ve oraya gidene değin tutmak sizin için zor olabilir. Kimi zaman tuvalete giderken yolda kaçırabilirsiniz. Doktorunuzu veya idrar tutma danışmanınızı ziyaret ederseniz, daha iyi idrar torbası denetimi için sizi idrar torbası eğitimi programına başlatabilirler. Bu konuda hiçbir şey yapmazsanız, sorun daha da kötüye gidebilir.

Zayıf idrar torbası kontrolüne, felç, büyümüş prostat bezesi veya Parkinson hastalığı gibi sağlık sorunları veya sadece idrar torbasının normal çalışmasını sağlayan alışkanlıkların uzun zamandır uygulanmaması neden olabilir. Kimi kişilerde neden bilinmemektedir.

NORMAL İDRAR ALIŞKANLIKLARI NELERDİR?

Bir gün içinde yaklaşık bir buçuk iki litre (5-7 bardak) sıvı içerseniz günde (24 saat içinde) beş veya altı kez idrara çıkmak normaldir. Sabahları yataktan kalktığınızda, gün içinde üç kez ve geceleri yatmadan önce idrar torbanızı boşaltmak normaldir. Bu düzen, insanlar yaşlandıkça değişebilir. Yaşlılar geceleri daha fazla idrar üretir, bu nedenle, geceleri idrara çıkma ihtiyaçları gündüz olduğundan daha fazladır.

Sağlıklı bir idrar torbası, idrara çıkma gereksinimi duymadan, gündüzleri yaklaşık bir buçuk, iki bardak (300-400 ml) ve geceleri yaklaşık dört bardak (800 ml) idrar tutabilir.

İDRAR TORBASİ EĞİTİMİ PROGRAMI

Doktorunuz veya idrar tutma danışmanınız bir idrar torbası çizelgesi tutmanızı isteyecektir. Bunu yapmak için, her idrara çıktığınızda tarihi, zamanı ve yaptığınız idrarın miktarını yazmanız gerekir. İdrar torbanızın ne kadar tutabildiğini ve ne sıklıkta boşaltmanız gerektiğini öğrenmek için bunu birkaç gün süresince yapmanız gerekecektir.



İdrar torbası çizelgesi şöyle olabilir:

Zaman	Yapılan Miktar	Düşünceler
Sabah 5.00	250 ml	
Sabah 7.30	70 ml	
Sabah 9.15	160 ml	

Düşünceler bölümünde, (“tualete giderken biraz kaçtı gibi”) kaçırmaları veya (“yanma” veya “ağrı” hissi gibi) diğer sorunları yazabilirsiniz.

Yaptığınız idrar miktarını ölçmek için, (dondurma kabı gibi) bir kabı tuvalete koyun. Tuvalete oturun, ayaklarınız yerde olacak şekilde gevşeyin. İdrarınızı kabın içine yapın. Bitirdiğinizde, idrarı bir ölçüm sürahisine boşaltarak ölçün. Erkekler ayakta durup doğrudan ölçüm sürahisine idrar yapabilirler.

Bir veya iki gün boyunca ne kadar idrar sızdırdığınızı hesaplamak için emici pedler kullanılabilir. Bu, size, plastik torba içinde tartılmış kuru bir ped verilerek yapılır. Islak pedi değiştirdiğinizde, onu plastik torbaya koyarak tartın. Kuru pedin ağırlığını ıslak pedin ağırlığından çıkarırsanız, ne kadar idrar yaptığınızı görebilirsiniz, çünkü bir milimetre idrar bir gram ağırlığındadır.

Şöyle:

Islak ped	400 gram
Kuru ped	150 gram
Ağırlık farkı	250 gram
Sızdırılan miktar	250 ml

İDRAR TORBASİ EĞİTİM PROGRAMINIZA KİM YARDIMCI OLACAK VE EĞİTİM NE KADAR SÜRECEK?

İdrar tutma danışmanı veya fizik tedavi uzmanı, gereksinimlerinizi karşılayacak bir program tasarlayarak sizin için en iyi sonucu alabilir.

Bu sağlık profesyonelleri özel muayenehanelerde olabilir veya hizmetin ücretsiz olduğu toplum sağlık servisleri ve kamu hastaneleri aracılığıyla onlarla ilişkiye geçilebilir. İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı (Ücretsiz arama 1800 33 00 66) bölgenizde bir sağlık profesyoneli bulmanıza yardımcı olacaktır.

Çoğu program yaklaşık üç ay sürer ve idrar tutma danışmanınızla her hafta veya iki haftada bir görüşme yapabilirsiniz. Danışman size idrar torbanızda nasıl daha fazla idrar tutabileceğinizi öğretecektir.

17 İDRAR TORBASI EĞİTİMİ

PROGRAMDAN ÖĞRENECEĞİNİZ KİMİ YARARLI ŞEYLER

İdrar tutma danışmanı size pelvis tabanı kaslarınızı nasıl kullanacağınızı öğretecektir. Bu kaslar idrar torbanızı ve idrar yolu (idrarı idrar torbasından dışarı taşıyan kanal) destekler ve acil yapmak ihtiyacını duyduğunuzda idrarı tutar. Bu, tuvalete gidene kadar idrarınızı tutmanıza yardımcı olacaktır.

Zaman içinde, her 24 saatte bir buçuk, iki litre (5-7 bardak) içebileceğiniz kadar nasıl daha fazla sıvı içebileceğinizi öğreneceksiniz. Bu şekilde idrar torbanız, daha fazla idrar tutmak için nasıl daha fazla genişleyebileceğini öğrenecektir. Her gün ne kadar sıvı içtiğinizin hesabını tutmak için, bardağınızın veya fincanınızın ne kadar sıvı aldığını bilmeniz gerekir. Bardaklar 120-180 ml ve fincanlar 280-300 ml veya daha fazla sıvı alabilirler.

Ayrıca, kabızlık ve dışkı çıkarırken ıkmamanın pelvis tabanı kaslarınızı nasıl gerebileceğini ve idrar tutamamaya neden olabileceğini öğreneceksiniz. Kabızlıktan kaçınmak için her gün en az iki parça meyve ve beş porsiyon sebze ve ayrıca yüksek lifli ekmek yemeniz gerekir. Gazlı veya kafeinli içecekler (çikolata, kola, çay ve kahve) idrar torbasının çalışmasını bozabilir ve idrarınızı tutmanızı güçleştirebilir. İdrar torbanızın çalışmasının bozulmaması için hangi içecekleri seçmeniz gerektiğini öğreneceksiniz.

AKSİLİKLER OLACAK MI?

İdrar kontrolünüzdeki küçük günlük değişiklikler sizi üzmesin, bunlar normaldir. İdrar torbası eğitim programındaki herhangi bir kişi, belirtiler kötüleştiğinde, aksiliklerle karşılaşabilir. Bu, şu durumlarda olabilir:

- yorgun ve bitkin olduğunuzda;
- idrar torbası enfeksiyonunuz olduğunda (hemen doktorunuzu görün);
- üzgün ve gergin olduğunuzda;
- hava yağmurlu, rüzgarlı veya soğuk olduğunda; veya
- hasta olduğunuzda (grip veya nezle).

Bu durumlarda cesaretiniz kırılmasın. Olumlu kalın ve denemeye devam edin.



YARDIM İSTEYİN

Yalnız değilsiniz. İdrar tutamama sorunu doğru tedavi ile geçebilir veya daha iyi denetlenebilir. Hiç bir şey yapmazsanız, daha da kötüleşebilir.

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), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

İdrar torbası eğitimi idrar torbasının denetlenmesine yardımcı olabilir.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.