



İdrar Torbası Eğitimi

İdrar torbasının eğitiminden amaç, genel olarak normal işlevini geri kazandırmaktır. İdrar torbası eğitiminin, bazı tür idrar torbası sorunlarının tedavisinde etkin olduğu yapılan araştırmalar sonucunda saptanmış bulunmaktadır.

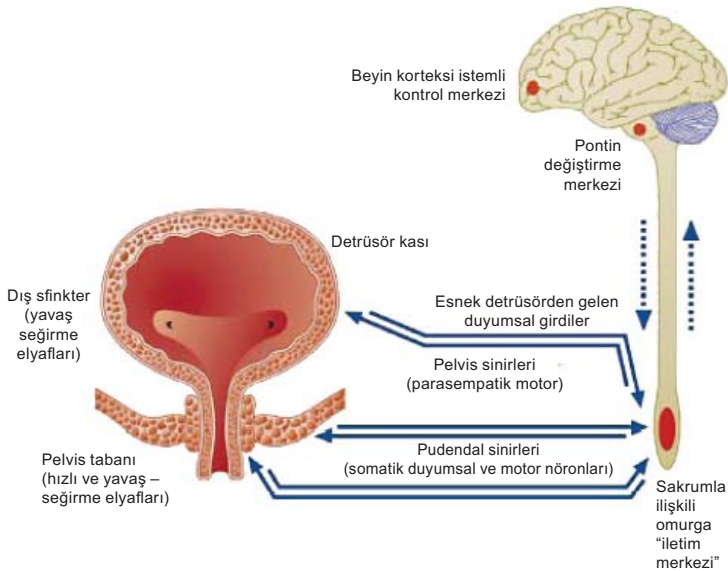
İdrar Torbasının Eğitimi, idrar torbasının işlevini geliştirme amacına yönelik bir programdır. Bu program uygulamasında hedeflenen hususlar aşağıda açıklanmaktadır:

- tuvalete gitme sayısını azaltma
- her kez çıkardığınız idrar miktarını artırma
- idrar torbanızı erteleyerek boşaltma yeteneğinizi sağlama.

İdrar torbasının normal işlevi

İdrar torbasının normal kapasitesi 400 ml'dir. Genellikle idrar torbası her dört saatte bir boşaltılır. Normal işlev, tuvalete gitmek için mesajı almayı, idrarınızı tuvalette yapabilmeyi, sizin için uygun olmayan bir ortamda acele etmemeyi ya da idrar torbasını boşaltmayı ertelemeyi içerir.

İdrar torbasının normal işlevi, idrar torbasıyla beyin arasındaki karmaşık ilişkiyle bağlantılıdır. Beyin, pelvis (alt karın) tabanındaki sinir ve kasların işlevini yönetir.

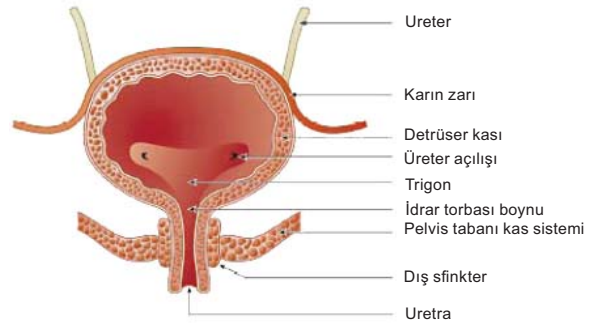


İdrar torbamı nasıl koruyabilirim?

İdrar torbası işlevlerinin yetersizliğine katkıda bulunan her tür yaşam tarzı etmenlerinin gözden geçirilmesi önemlidir. Bu etmenler aşağıda belirtilen hususları içermektedir:

- kafein (çay, kahve, kola içeren içecekler), alkol ve çok tatlı içeceklerin alımını azaltmak ya da kesmek
- kabız olmamak
- tuvalete yalnızca gerektiği zaman gitmek ("ne olur ne olmaz" düşüncesiyle gitmemek)
- günde yaklaşık 1.5 litre sıvı içmek
- boya oranla normal bir kiloyu korumak.

Ayrıca, pelvis taban kaslarının da güçlü olması önemlidir.



Lütfen Pelvis Taban Egzersizleri ve Normal bağırsak işlevi ile ilgili bilgi metinlerine bakın.

Kişisel bir program saptama

İdrar torbası eğitimi konusunda her kişinin gereksinimleri değişik olur.

Bu uygulamada ilk adım, idrar torbası işleviyle ilgili temel bilgi edinmek için üç gün süreyle not tutulmasının tamamlanmasıdır. Bu bilgiler temel alınarak erişilmesi gereken kişisel hedefleriniz saptanabilir. Örneğin; idrar torbanızı bir saatlik aralarla boşaltmakta olmanız durumunda, ilk hedefiniz 5 ya da 10 dakika "idrarınızı tutmak" olabilir. Bundan sonraki amaç, "idrarınızı tutma" süresini giderek uzatmaktır. Saptanacak uygun hedefler konusunda İdrar Tutma Hemşireniz ya da Fizik tedavi uzmanınız ile görüşün.



İdrar Torbası Eğitimi

İdrar torbanızı boşaltma işlemini nasıl ertelersiniz?

İdrar torbasını boşaltma dürtüsünü durdurmak için uygulayabileceğiniz bazı stratejiler vardır. Bu stratejiler aşağıda açıklanmaktadır:

- alt karın tabanı (pelvis) kaslarınızı kasmanız
- perinel baskı uygulama, örneğin; küçük bir havluyu rulo biçiminde yuvarlayıp bacaklarınızın arasına yerleştirerek üstüne oturmak
- dikkatinizi idrar torbanızdan başka bir konuya yöneltmeniz
- yavaşça derin nefesler almanız
- oturarak ayak parmaklarınızı "bükmeniz".

İdrar torbanıza karşı "sert" olun ve kendinize tuvalete gitmeniz gerektiğini telkin edin.

Bu stratejilerin uygulamasını bilinen zor durumdan önce başlatmak, sorunun çözümüne yardımcı olur. Örneğin; bazı kadınlar sabah yataktan kalkmakta zorluk çekerler, diğerleri ise, "kilit içinde anahtar" sendromu olarak bilinen bir sorun nedeniyle ön kapıya yaklaşırken ya da kapı kilidini açarken kontrol dışı bir ivedilikle tuvalete gitme ihtiyacı hissederler.

Yararlı olup olmadığını nasıl anlayacağım?

Hemen bir gelişme olduğunu farkedebilirsiniz ancak, geçmişteki kadar sıkça tuvalete gitmenize gerek olmadığını, gitmekten kendinizi alıkoyabildiğinizi, her gidişinizde daha fazla idrar yapabildiğinizi, daha az acele ettiğinizi ve geceleri tuvalete gitmek için kalkmadığınızı giderek farketmeye başlamanız gerekir. İdrar torbası eğitim süreci zaman alır ve sebatlı, gayretli ve kararlı olmanızı gerektirir ve birkaç ay sürebilir.

Yararının görülmemesi durumunda ne olur?

Az da olsa bazı durumlarda, tüm çabalara karşın idrar torbası uygulanan programa olumlu yanıt vermeyebilir. Böyle durumlarda doktor tarafından verilecek bazı ilaçlar yardımcı olabilir. İlaç almaya karar vermeniz durumunda, İdrar Torbası Eğitim stratejilerini uygulamayı sürdürmeniz önemlidir.

Daha fazla bilgi ya da kaygılarınızla ilgili olarak ilişki kuracağınız adres aşağıda belirtilmektedir:

Royal Women's Hospital

Urogynaecology Pelvic Floor Service
(Ürojinekoloji Pelvis Tabanı Servisi)
Midwife and Continence Advisor
(Ebelik ve İdrar, Aptes kontrolü Danışmanı)
Flemington Rd ve Grattan St kavşağı
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008