

Bladder & Bowel Care Service

River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE
Telephone: 020 3316 8401

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020
Review date: 11/07/2021
Ref: ACS/B&B/HRB/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Mesanenizi yeniden eğitmek

Hasta Rehberi

(How to retrain your bladder-
Turkish)



Tuvalete çok kez çıkmanızı azaltmak için mesanenizi/idrar kesenizi yeniden eğitmeniz gerekir.

Mesanenizin yeniden eğitimi yapmadan önce, ne zaman ne kadar ve ne içtiğinizi, ne zaman tuvalete çıktığınızı veya idrar kacırmalarınızı detaylı bir şekilde verilen mesane çizelgesine doldurmalısınız. Bu, daha sonra ilerlemeyi/iyileşmeyi ölçmek için temel bir çizelge olarak kullanılabilir.



Tuvalete çıkmalar arasındaki süreyi yavaş yavaş artırmanız gerekir. Bu biraz zaman alacağı gibi azim de gerektirir. Birkaç gün boyunca tuvaletinize gitmeyi 1-2 dakika, daha sonra bir hafta boyunca 5 dakika, sonra 10 dakika, ve sonrasında 15 dakika gibi geciktirmeye çalışın.



shutterstock.com • 1174662598

Çok sıkıştığınızda, oturun, alfabeyi geriye doğru sayın ve pelvik taban egzersizlerinizde öğrenmiş olduğunuz egzersiz tekniğini uygulayarak zihninizi idrar kesenizden uzaklaştırmaya çalışın (diğer broşüre de bakın). Birkaç hafta/ay tuvalete çıkmalar arasındaki süreyi daha da uzatabileceksiniz. Nihai amacınız günde sekiz defadan az olacaktır.

Nasıl ilerlediğinizi görmek, ilerideki haftalarda ulaşmak istediğiniz hedefleri belirlemek için her 4-6 haftada bir mesane çizelgesini doldurmak yararlı olacaktır.

İlaç tedavisi

Eğer yukarıdaki yöntemi uygulamakta zorlanıyorsanız, mesanenin yeniden eğitime yardımcı olacak tabletler vardır.

Bunlar, mesane kasının gevşemesine yardımcı olup, tuvalete çıkışlar arasındaki süreyi uzatır ve tuvalete giderken yoldaki kaçırımları da azaltır.



ECZANE