



MESANE (İDRAR KESESİ) EĞİTİM PROGRAMI

(The bladder training programme - Turkish)

Mesanemi neden eğitmem gerekiyor?

Sıklık (çok sık idrara çıkma), aciliyet (idrara çıkmak için çaresiz kalıp aciliyet hissetme) veya idrar kaçırmaya (tuvalete ulaşmadan önce) gibi semptomlar mesanenin gerektiği gibi çalışmadığı anlamına gelir. Bunun birçok nedeni vardır, ancak mesane eğitimi bunları normale döndürmeye yardımcı olabilir.

Mesane Eğitimi

İdrar yapma dürtüsü hissettiğinizde, dürtüyü görmezden gelerek aldırış etmeyin ve sakin olmaya çalışın. Bu uygulamaya iki dakika ile başlayın, bu süreyi azar azar kademeli olarak fazlalaştırarak yarım saate kadar ve sonrasında da bir saate kadar yükseltin. Aşağıda bunu nasıl yapacağınıza dair verdiğimiz bazı taktiklere bir göz atın.

Tutabilmeniz için bazı öneriler:

- Sert bir sandalyeye/oturağa, rulo yapılmış havluya veya bir sandalyenin koluna oturun
- Pelvik tabanınıza/perineinize bastırın veya bacaklarınızın arkasını ovalayın
- Pelvik taban kaslarınızı 10 ila 20 saniye kadar sıkın
- Ayakta duruyorsanız, ayak parmaklarınız üzerinde yukarı aşağıya kalkıp inin veya sol ayaktan sağ ayak üzerine doğru yaylanarak sallanın.
- Ayak parmaklarınızı kıvrıp 10 saniye veya daha fazla öyle kalın
- Bir bacağınızı diğer bacağınızın önüne getirerek birbirine çapraz tutun
- Dikkatinizi dağıtın, örneğin akşam yemeğinde ne yediğinizi düşünün, evi düzenleyin, yazılı mesaj gönderin, 7'er olarak 100'den geriye sayın. Örneğin 100, 93, 86....
- Tuvalete gitmeden önce 60'a kadar sayın
- Tuvalete gitmeden önce, sakin kalarak 10 – 20 saniye hareketsiz bir şekilde ayakta durun veya oturun.
- Sakin ve rahat olun. Derin nefesler alın.

Tuvalete yaklaşırken:

- Tuvaletin kapısına geldiğinizde – kapıya arkanızı dönüp bir dakika öyle kalın ve dürtü azalana kadar dikkat dağıtma tekniklerinize devam edin. Ya da beyninize tuvaleti gömenin idrara çıkma dürtüsünün yükselmesi anlamına gelmediğini tekrar tuvaletten uzaklaşarak gösterin.
- Daha sonra tuvalet kapısını yavaşça açın ve kapıyı yavaşça kapatın. Banyoya girdiğinizde, önce başka bir şey yapın. Örneğin aynada saçlarınızı düzeltin. Yavaşça tuvaletin önünde durun ve pantolonunuzu da yavaşça indirin. Tuvalete oturun ve idrarınızı yapıp rahatlamadan önce 5'e kadar sayın.
- Gevşeyip idrarın çıkmasına izin verdiğinizde, sadece rahatlayın ve başka bir şey düşünün. Tuvalete gitmeyi büyük bir ödül haline getirmeyin. Kendinize şunu söyleyin – bu sadece normal bir vücut işlevi, özel bir şey değil.



*Unutmayın- Mesanenin, eğitimin herhangi bir aşamasında istek dışı boşalması önemli değildir. Aldırmayın, kontinans pedi/bezi kullanın, böylece kendinizi güvende hissedecek ve utanma endişesi yaşamayacaksınız. Birkaç hafta içinde herşey daha iyi olacaktır.

*Kötü davranışları ödüllendirmeyin. İdrarınızı kaçıırır kaçırmaz acele ederseniz bu huyu alışkanlık haline getirip pekiştirirsiniz.

Mesane ve Bağırsak Bakım Servisine kendi kendinizi sevk edebilir/başvurabilirsiniz. Sevk formunu doldurun ve arti.centralbooking@nhs.net adresine e-posta olarak gönderin.

Bladder & Bowel Care Service
River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE

Telefon: 020 3316 8401

Açık: Pazartesi – Cuma 09:00 – 17:00

[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: 08/06/2021
Review date: 07/01/2023
Ref: ACS/B&B/TBTP/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle

