



SUNDHEDSSTYRELSEN



## Sıvınızı tutun

Üriner inkontinansı önlemek için yardım ve tavsiye alın



#### Sıvınızı tutun.

Üriner inkontinansı önlemek için yardım ve tavsiye alın.

© Danish Health Authority, 2020.  
Kaynağı açık bir şekilde belirtildiği sürece  
bu yayına atıf yapılabilir.

Danish Health Authority  
Islands Brygge 67  
2300 Copenhagen S

www.sst.dk

Elektronik versiyonu ISBN: 978-87-7014-228-1  
Baskılı versiyon ISBN: 978-87-7014-230-4

## Yalnız değilsiniz

Danimarka'da üriner inkontinans hastası birçok insan bulunmaktadır ve bu durum, yaygın olarak yaşlanma sürecinin doğal bir parçası olarak görülmektedir. Üriner inkontinans, konuşması zor bir konu olarak görünebilir ama bu, sessiz bir şekilde hastalığı çekmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Üriner inkontinans önlenabilir ve hafifletilebilir.

Bu kitapçıkta üriner inkontinansı önlemek için neler yapabileceğinize ve nasıl yardım alabileceğinize dair bilgiler bulunmaktadır.

## Üriner inkontinans nedir?

Üriner inkontinans, istemeden idrar çıkarmak demektir. Kişinin tutamadığı küçük damlacıklar şeklinde veya büyük miktarda idrar halinde olabilir.

İki çeşit üriner inkontinans söz edebiliriz:

- Stres inkontinans gülme, öksürme, hapşırma sırasında veya fiziksel olarak aktifken olan istemeden idrar çıkarma durumudur.
- Sıkışma inkontinansı ise tutulamayan sıvıyı aniden çıkarma isteği ile istemeden idrar çıkarma durumudur.

Stres ve sıkışma inkontinansı birlikte de olabilir.

Üriner inkontinans hijyen ve sosyalleşme açısından soruna neden olabilir. Üriner inkontinans rahatsızlığınız varsa kendinizi toplumdan soyutlama ve/veya belirli aktivitelerden kaçınma davranışlarınız olabilir ve bu da hem yaşam kalitenizi hem de iyilik durumunuzu etkileyebilir. Ancak üriner inkontinans konusunda yapabileceğiniz bir şeyler vardır.

**Lütfen unutmayın! Aşağıdakilerden birini deneyimliyorsanız doktorunuza başvurun:**

- Ani üriner inkontinans
- İdrarda kan • Mesanede veya idrar yolunda ağrı

## ÜRİNER İNKONTİNANS İLE İLGİLİ GERÇEK BİLGİLER

**Yaklaşık 500.000 Danimarkalı üriner inkontinansın bir çeşidinden mustarıptır. Bunların içinde;**

- kadınların %16'sı 40–60 yaş arasındadır
- kadınların %50'si 75 yaş üstüdür

### En yaygın nedenleri:

- Pelvik taban kaslarının zayıf olması
- Vajina duvarında ve/veya rahimde sarkma
- Menopoz ve bundan dolayı kadın seks hormonlarının azalması
- Kist
- Kanser veya karın ameliyatı
- Diyabet, demans veya inme gibi mesane fonksiyonunu etkileyen hastalıklar
- Örneğin sigaranın neden olduğu öksürük
- Çok fazla veya çok az sıvı alımı
- Pelvik taban kasları ve mesane üzerinde artan basınç

örneğin kabızlık, kronik öksürüklü akciğer hastalığı veya obezite nedeniyle

## Neler yapabilirsiniz?

### 1. Sıvı alımı alışkanlıklarınıza dikkat edin

Danimarka Sağlık Kurumu, yaşlıların günde yaklaşık bir buçuk litre sıvı içmesini önermektedir. Sıcak havalarda veya fiziksel olarak aktif olduğunuzda sıvı alımınızı artırmalısınız. Sıvı; su, kahve, çay, meyve suyu, alkol vb. anlamına gelir. İhtiyaç duyduğunuzdan fazla içerseniz tuvalete daha sık gidin. Çok az sıvı alırsanız, mesaneniz konsantre idrarla tahriş olabilir ve daha sık idrara çıkma dürtüsü hissedebilirsiniz. İdrarınız çok koyu veya çok açık renk olmamalıdır. Sıvı alımınızı güne eşit olarak yaymanızı tavsiye ederiz. Örneğin akşamları çok sıvı almak, geceleri tuvalete gitme zorunluluğu anlamına gelebilir.

Bir fincan kahve  
200 ml.

Bir bardak su  
250 ml.

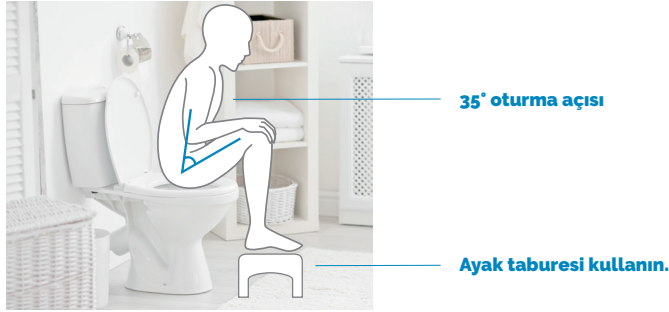
Maden suyu  
500 ml.



## 2. Tuvalet alışkanlıklarınıza dikkat edin

Mesanenizde çok fazla -ya da aslında çok küçük miktarlarda- idrar tutmayı alışkanlık haline getirmeniz çok önemlidir. Normal bir mesane yakl. 2,5 ila 4 dl idrar tutabilir. Günde yaklaşık bir buçuk litre sıvı aldığınızda, 3 ila 4 saatte bir idrara çıkmak normaldir. İdrarı karın kaslarınızı kullanarak çıkarmaya çalışmayın, kendi kendine akmasına izin verin. Mesaneyi düzgün bir şekilde boşaltmak için düzgün oturmanız ve idrara çıkarken acele etmemeniz önemlidir.

Tuvalete gittikten sonra mesanenizi tamamen boşaltmadığınızı hissediyorsanız, tekrar oturup daha fazla olup olmadığını kontrol etmek iyi olabilir.



*Tuvalette doğru oturma pozisyonu*

## 3. Kabızlıktan kaçının

Kabızsanız ve bağırsağınızı ıkkarak boşaltmaya çalışıyorsanız pelvik taban kaslarınızı esnetme ve zayıflatma riskiniz vardır. Zayıf pelvik taban kasları idrar kaçırmaya neden olabilir.

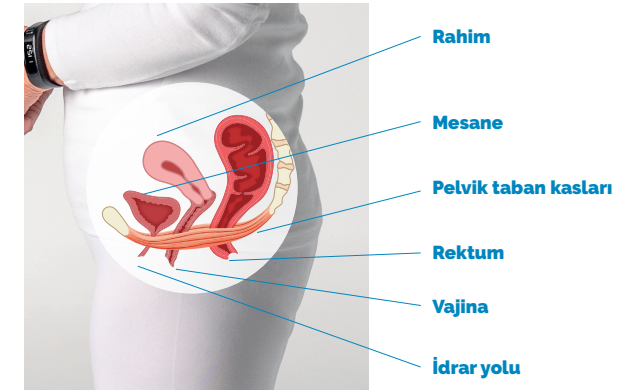
Karnınızı hareket ettirin, böylece kabız olmazsınız. Egzersiz ve yüksek lifli diyet kabızlığı önleyebilir. Günde iki kez veya gün aşırı bağırsak hareketine sahip olmak kişiden kişiye değişen bir şeydir. Haftada en az iki kez dışkıdan kurtulmalısınız. Önemli olan, düzenli bağırsak hareketlerine sahip olmaktır. Dışkılarınızın sert olması daha iyidir.

## 4. Pelvik taban kaslarınızı çalıştırın

Pelvik taban egzersizleri veya sıkma egzersizleri hem erkeklerde hem de kadınlarda idrar kaçırmayı önleyebilir. Pelvik tabanı egzersizleri, sıvı boşaltmak istediğinizde daha kontrollü olmanıza yardımcı olur. Pelvik taban kaslarınızı çalıştırmak için rektal açıklık, vajina ve üretra etrafındaki kasları kasmanız gerekir. Pelvik taban alanınızın büyük bölümü koksiks ve rektum arasında yer alır; bu nedenle rektumunuzu kapatmaya odaklanın. Bunu yaptığınızda HER ŞEY kapanır.

En iyisi rektumunuzu 6 ila 8 saniye kapalı tutmaktır ancak kaslarınız zayıf veya gevşekse bu, egzersizin başında zor olabilir. Kaslarınızın ağrımaması için kasmalar arasında mola vermeyi de unutmayın.

Pelvik tabanınızı olması gerektiği gibi harekete geçirmekte zorluk yaşayabilirsiniz. Bu nedenle, doktorunuzdan ve/veya pelvik taban kaslarınızı doğru şekilde çalıştırmanıza yardımcı olabilecek özel eğitilmiş bir fizyoterapistten yardım istemek iyi bir fikirdir. Nasıl yapılacağını öğrendikten sonra pelvik taban kaslarınızı çalıştırmaya devam etmeniz çok önemlidir.



*Kadın karnının enkesiti. Pelvik taban kasları karın bölgesindedir ve rahim, mesane, idrar yolu, vajina ve rektumu destekler. Güçlü pelvik taban kasları, üriner inkontinansı önlemenin anahtarıdır.*

# Buradan yardım alabilirsiniz

Doktorunuzla konuşun veya yerel danışmanınızın inkontinansı olan vatandaşlar için destek sağlayıp sağlamadığını öğrenin.

**Danish Health Authority**  
Islands Brygge 67  
2300 Copenhagen S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Sundhed for alle** ♥ + ●