



## 9

## İdrar Kaçırma ile Yaşamak

Altı çizili terimler sözlükte listelenmiştir.

İdrar kaçırma sizin fiziksel ve ruhsal sağlığınızı etkileyebilen utandırıcı ve tecrit edici bir durum olabilir. Hayatı tehdit edici olmasa da, hayat kaliteniz üzerine genellikle negatif etkisi vardır. İdrar kaçırma sosyal hayatınızı, işinizi ve cinsel hayatınızı etkileyebilir. Fiziksel ve duygusal rahatsızlıklara neden olabilir ve kendinize saygınızın azalmasına yol açabilir.

İdrar kaçırma sizi bitkin hissettirebilir. Toplum içinde istenmeyen idrar kaçırma üzücü ve utandırıcı olabilir. Bu evden ayrılma korkusuna neden olabilir, sizi ve sevdiklerinizi hayatın tadını çıkarmaktan alıkoyabilir.

İdrar kaçırmanın birçok nedeni vardır. Bazıları tedavi edilebilirken bazıları sadece kontrol edilebilir. Sosyal durumlardan dolayı idrar kaçırma hakkında konuşmak en yakın arkadaşlarınızla dahi zor olabilir. Profesyonel yardım almak; durumunuzu aklınızdan çıkarmanızı ve durumunuzla daha iyi baş etmenizi sağlar.

## Nasıl yardım alabilirim?

İdrar kaçırma probleminizle alakalı yardım edebilecek uzmanlaşmış doktor ve hemşireler bulunmaktadır. Onlardan yardım istemekten korkmayın.

## Günlük hayatımda idrar kaçırma ile nasıl baş edebilirim?

Genel yaşam tarzı değişiklikleri semptomlarınızı kontrol etmeniz ve hayat kalitenizi arttırmanızda yardımcı olabilir. Doktorunuzun ya da hemşirenizin öğütlerini dinleyiniz.

En yakın tuvaletin nerede olduğunu daima öğrenmeye çalışın. Evin dışında olduğunuzda en yakın tuvaletin nerede olduğunu sormaktan utanmayın ya da korkmayın.

Mesanenizi her 2-4 saatte bir ve her gece yatmadan önce boşaltmaya çalışın. Acele ederken düşmeyi önlemek için gece lambasını açın ve banyonuza tutunma barı koyun.

İdrar sızıntısını saklayabilecek pedler ve damla toplayıcıları gibi birçok ürün bulunmaktadır. Günlük ihtiyaçlarınıza en uygun olanın hangisi olduğunu doktorunuzla veya hemşirenizle konuşunuz.

İdrar kaybını kontrol edebileceğiniz birçok emici özellikli pedler bulunmaktadır. Erkekler ve kadınlar için birçok farklı ürünler mevcuttur. Çoğu ürün

normal iç çamaşırdan daha kalın değildir ve günlük kıyafetlerinizin altına kolayca giyebilirsiniz. Kaçırma pedleri menstrual pedlerden farklıdır, hangi ürünü kullanacağınızdan emin değilseniz yardım isteyiniz. Kasık bölgenizi temiz ve kuru tutmak için pedlerinizi mümkün olduğunca düzenli olarak değiştiriniz. Bu cilt irritasyonlarını ve kokuyu engellemeye yardımcı olur.

Pedler genellikle eczanelerde, süpermarketlerde ve medikal ürün mağazalarında bulunabilir.

İdrar damlaması problemi olan erkekler damla toplayıcı veya küçük pedlerden kullanabilir. Damla toplayıcılar penis çevresine giydirilir ve iç çamaşırdan içinde kalır. Erkekler ayrıca penis dışına yapışan, bacağına bağlanan ve pantolon altında kullanılabilen ürünlerden de kullanabilir.

## İşyerinde kaçırma ile nasıl baş edebilirim?

Kaçırma endişesi olduğu zamanlarda çalışmak stresli olabilir. Sizi daha rahat ve kontrollü hissettirecek bazı noktalardan bahsedecek olursak:

- Pedlerin işte yanınızda olduğundan emin olun
- Koku önleyiciler kullanın. Bu konuda doktorunuzla veya eczacınızla konuşun
- Favori parfümünüzü kullanın. Bu kokuyu önlemez ancak sizi daha rahat hissettirecektir
- Çalışma saatlerinde çok fazla sıvı içmekten kaçınin
- Kafeinli içeceklerden kaçınin
- Eğer bir toplantıdaysanız kahve veya çay yerine su yudumlayın



### Faydalı link

Farklı ped tipleri gibi kontinans ürünleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için Contenance Product Advisor internet sitesini ziyaret ediniz [sadece İngilizce'dir].  
<http://www.contenanceproductadvisor.org/>

- Mesanenizi dolu hissetmeden önce tuvaleti kullanın. Dolu mesane ile ayağa kalkmak idrar kaçağına neden olur
- Tuvaleti 3-4 saatte bir kullanmaya çalışın
- Koyu renkli kıyafetler giyinin. Açık renkli giysiler lekeleri daha çok belli eder
- İşte yedek elbiseleriniz olsun
- Eğer doktorunuz tavsiye etmişse çalışma saatlerinde pelvik taban egzersizleri yapmaya çalışın (Kendi başına idrar kaçırdığınızın üstesinden gelme ile ilgili broşüre bakın)

## Seyahat ederken idrar kaçırma ile nasıl baş edebilirim?

İdrar kaçırmadan muzdarip olduğunuzda özellikle uzun yolculuklar zor olabilir. Seyahati daha rahatlaştırmak için:

- Uçakta veya trende tuvaletin hemen yanında koltuk almaya çalışın
- Araba ile seyahat ederken yolculuk esnasındaki tuvalet molalarını planlayın
- Titreşimleri engellemek için mindere oturun
- Seyahat öncesinde veya sırasında özellikle kahve, alkol ve çay gibi sıvıların alımından kaçınin
- Rahat etmek için bol kıyafetler giyin
- Gerekliyse koruyucu pedler kullanın

## İdrar kaçırma cinsel hayatımı nasıl etkiler?

Vücudunuzu kontrolsüz hissettiğinizde kendinizi çekici veya emin hissetmek zor olabilir. İdrar kaçırma korkusu ilişki esnasında samimi olmaktan kaçınmaya yol açabilir. İdrar kaçırma kaynaklı düşük özsaygı, depresyon veya anksiyete cinsel hayatınızı etkileyebilir. İletişim esastır. Yoksa en çok ihtiyacınız olduğu zamanlarda sevgiden yoksun kalırsınız. Partnerinizle ihtiyaçlarınızı ve dileklerinizi konuşun. Ayrıca yaşadığınız zorluklarla alakalı destek ve

yardım almak için lokal destek gruplarına katılmayı düşünebilirsiniz.

## Kateter günlük hayatımı nasıl etkiler?

Mesaneniz düzgün çalışmadığında hayat perişan edici olabilir. Bazen idrar kaçağını önlemek için kateter gerekebilir. Birkaç saatte bir aralıklı kateterizasyonun nasıl yapıldığını öğrenebilirsiniz. Bazı durumlarda kalıcı kateterizasyon gerekebilir. Yukarıda iş hayatı ve seyahat hakkında pratik bilgilerin verildiği kısımları okuyunuz.

Kateterize olmak demek cinsel hayatınızın olmayacağı anlamına gelmez. Hem erkek hem de kadınlar üriner kateter varken seks yapabilirler. Erkeklerde kateterler penis kenarına doğru geriye katlanmalı ve üzerine prezervatif takılmalı. Kadınlarda ise kateter kalçanın dışına doğru yerleştirilmelidir. Kateterin tıkanmadığından emin olunmalıdır.

### Bu bilgiler Kasım 2014'te güncellenmiştir.

Bu broşür, Üriner İnkontinans hakkında EAU Hasta Bilgilendirilme formunun parçasıdır. Tanı, mevcut durumun değerlendirilmesi ve olası tedavi seçenekleri hakkında genel bilgiler içerir. Eğer tıbbi durumunuzla ilgili özel bir sorunuz var ise doktorunuzla iletişime geçin. Hiçbir broşür doktorunuzla yapacağınız özel görüşmenin yerine geçemez.

Bu broşür Avrupa Üroloji Derneği (EAU) tarafından EAU Kadın ve İşlevsel Üroloji Bölümü (ESFFU) ve Avrupa Üroloji Hemşireleri Derneği (EAUN) ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.

Bu broşürün içeriği EAU kılavuzları ile uyumludur.

Sitemizden ürolojik hastalıklar hakkında ek bilgilere ulaşabilirsiniz: <http://patients.uroweb.org/tr/>

### Seriye katkıda bulunanlar:

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Prof. Dr. Frank van der Aa    | Leuven, Belçika         |
| Dr. Jean-Nicolas Cornu        | Paris, Fransa           |
| Ms. Sharon Holroyd            | Leeds, Birleşik Krallık |
| Prof. Dr. José Enrique Robles | Navarra, İspanya        |
| Ms. Eva Wallace               | Dublin, İrlanda         |