

Normal olan nedir?

İdrar

- Gün içinde mesaneyi (idrar torbasını) 4 ile 7 kez arasında boşaltmak
- Gece tuvalete çıkmamak (İstisna: akşam yüksek miktarda sıvı tüketildiği zaman ya da ileri yaşlarda gecede 1 kez tuvalete gitmek normaldir)

Dışkı

- Günde 3 kereden haftada 3 defaya kadar büyük tuvalet yapma normaldir
- Dışkı biçimli olmalı ve tuvalete bir oturuşta atılmalıdır

Kontinens bilinçli olarak doğru yer ve zamanda tuvalete giderek mesane ya da bağırsağın boşaltılmasıdır.

Utanmak yerine sıkıntınızı anlatın

**İnkontinens sorununuzu ifade edin.
Biraz cesaret, size yardım edebiliriz!**

İletişim bilgilerimiz:

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

Danışma hattı: 0810 / 100 455

E-Mail: info@kontinenzgesellschaft.at

www.kontinenzgesellschaft.at

Danışma, aydınlatma ve terapi için uzman merkezler:

www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen

İslam Cemaati'nin (IGGÖ) inkontinens sorunu olan kişilere yönelik açıklaması:

İnkontinens rahatsızlığı olan bir kişi prensipte tüm ibadetlerini yerine getirebilir, sadece ibadet temizliğini (Tahara) tutabilme yeteneğinin sınırlarını bilmek ve doğru değerlendirmek zorundadır. İnkontinens sorunu yaşayan kişilerin abdesti konusunda özel düzenlemeler geçerlidir: Bu kişiler alışıldığı gibi abdest alır seccadeyi serer ve namazlarını kılarlar (İbada). İbadet sırasında idrar, gaz veya dışkı kaçırma olursa namazı bırakmadan farzları kılarak tamamladılar.

Bu konuda Avusturya İslam Cemaati'nin ayrıntılı açıklamasını MKÖ'nün web sitesinde bulabilirsiniz:
www.kontinenzgesellschaft.at
İslam Cemaati büro tel.: 01/526 31 22

Gestaltung: ip designplus+



Yaşam kalitesi

- çocukluktan ileri yaşa kadar

Sağlıklı mesane - sağlıklı bağırsak
Önemli bilgiler ve ipuçları

Ne zaman doktora veya Kontinens Danışma merkezine gitmeniz gerekir

İdrar

- Sık sık idrar yapma
(Her 15 dakika ile 1,5 saatte bir)
- İdrar miktarı 200 ml altında ya da 500 ml üzerinde
- Gecede 1 defadan fazla idrar yapma
- İdrar yolları iltihabı
Kadınlarda yılda 4-5 kereden fazla olursa
Erkeklerde daha ilk seferde
- Kontrol dışı idrar kaçırma
Hapşırma ya da öksürme gibi hafif zorlamada ya da tuvalete giderken birkaç damla dahi normal değildir!

Dışkı

- Kabızlık veya ishalde
- Eğer gaz ya da dışkı hiç tutulamıyor ya da zor tutuluyor ise
- Külotta dışkı izleri görülüyorsa

Ayrıca:

- Eğer idrarınızı yaparken veya büyük tuvalette kınmak ya da zorlamak durumunda kalıyorsanız
- İnkontinens ile ilgili yardımcı maddeler konusunda danışma için



Belirsizlikler veya problemler ortaya çıkar çıkmaz harekete geçin – terapiye başlamak için asla geç değildir!
Terapi çoğu kez iyileşme sağlar, hatta sıkça düzelmeye sebep olur!

Sağlıklı bir mesaneyi / sağlıklı bir bağırsağı destekleyecek önlemler

Genel önlemler

- Gün boyunca yeterince ve düzenli içmek
Vücuda günde yaklaşık 1,5 ile 2 litre arasında içme miktarı (ya da vücut ağırlığına oranla kilo başına 30 ml) sıvı alınması önerilir veya idrar renginin her zaman açık olmasını sağlayacak miktarda içilmelidir
- İdrar yaparken zorlamadan akmaya bırakılmalıdır!
- Büyük tuvalete otururken bağırsağı zorlamadan kendiliğinden dışkı atmaya bırakılmalıdır
- İşeme hissi olmadan idrar yapılmamalıdır
Çünkü bu mesanenin yeterli miktarda idrar tutma özelliğinin giderek kaybolmasına neden olur
- Mesane dolduğunda hemen boşaltın (250 ile 500 ml arasında)
İşeme hissini uzun süre ve sıkça bastırmak mesanenin fazla gerilmesine bu da idrar torbasının artık tamamen boşalmaması dolayısıyla inkontinense sebep olabilir
- Dışkılama hissi geldiğinde tuvalete gidin
- Büyük tuvaletinizi yapmak için zaman ayırın
- Tuvalette oturuş şekli:
Ayak tabanları tamamen yerde, rahat oturup yanında gevşek nefes alınmalıdır – mesane ve bağırsak kendiliğinden boşalır

Kadınlar

- Tuvalette daima oturmalı, çömelerek idrar yapmaktan sakınılmalıdır
Umumi tuvaletleri kullanırken klozet kapağı dezenfekte edilmeli ya da kağıt ile kaplanmalıdır

İnkontinens yaşlılığın getirdiği normal bir rahatsızlık DEĞİLDİR!

- Edep yerleri önden arkaya doğru temizlenmelidir
- Jinekolojik kontrol her sene yapılmalıdır
- Pelvik taban egzersizleri düzenli olarak yapılmalıdır

Çocuklar

- Çocuğun idrar yapma/dışkılama ilgisi dikkatle izlenmeli ve teşvik edilmelidir (abartılı temizlik eğitiminden kaçının)
- İdrar kontrolü her çocukta farklı gelişen bir olgunlaşma sürecidir
İpucu: eğer çocuk destek almadan merdivenden inebiliyorsa, artık bilinçli olarak çişini de yapabilir. Bazı çocuklar 3 bazıları 5 yaşında idrarını tutmaya başlar – her ikisi de normaldir!
- Çok erken başlayan lazımlık eğitimi ileride idrar ve bağırsak sorunlarına yol açabilir (Mesane iltihabı, inkontinens, kabızlık, ...)
- Çocuğun ayak tabanlarının yere tam basması için çocuğa özel klozet kapağı ya da basamak kullanılmalıdır

Erkekler

- (45 yaştan itibaren) Ürolojik kontrole gidilmelidir