



# Şaşkın/aklı karışmış yaşlılarda kontinans (kendini tutabilme)

## Hasta Rehberi

### (Continence in the confused elderly-Turkish)

Altımıza kaçırmama yolu çok karmaşık bir fonksiyon olup, istemli olarak idrarımızı veya büyük tuvaletimizi yapmayı uygun bir yer bulana kadar ertelememizdir. Bu beceri bunama/demens hastalığı yüzünden etkilenebilir. Bu beceriyi uygulayamama sadece ara sıra olabilir veya hastalık ilerledikçe daha da sık görülmeye başlayabilir. Bu durum belki tedavisi yapılabilecek nedenlerden dolayı olabileceğinden, neden kaynaklandığını anlamak çok önemlidir. Bu yüzden ilk yapacağınız şey bu durumu profesyonel bir sağlık uzmanı ile görüşmenizdir.

#### **Tedavi edilebilecek durumlar şunları içerir:**

İdrar yolu enfeksiyonları – bazıları idrar yaparken ağrı ve yanmadan şikayet edebilir veya konuşma zorluğu çekiyorsa, yüz ifadesinden ağrıları veya yanma olduğu görülebilir. Siz veya başkası hastanın idrarının görünümünün bulanık veya kokulu olduğunun farkına varabilirsiniz. Bazen enfeksiyon olduğunda her semtom/belirti görülemeyebileceğinden, her zaman doktorunuzdan veya hemşirenizden her şeyin kontrol edilmesini istemenizde fayda vardır.

Prostat bezi sorunu (erelerde) – Eğer böyle bir problem var ise, mahalle doktorunuz (GP) gerekli tetkikleri yapıp size önerilerde bulunarak tedavi yapabilir.

Bazı ilaçların yan tesirleri – İdrar kesesi ve bağırsaklarınızın çalışmasını etkileyebilir. Eğer böyle bir sorun yaşıyorsanız bunu doktorunuzla konuşmalısınız ki, aldığınız ilaçlarınızı ya da bu ilaçların dozunu değiştirebilirler. Herhangi bir ilacınızı durdurmadan veya alış saatini değiştirmeden önce, lütfen doktorunuza danışınız.

Şiddetli kabızlık – Bu durum tuvaletinizi yaparken zorlanmadan ötürü, idrar kesesi ve bağırsaklara baskı yoluyla idrar kaçırmaya, ya da bağırsağı tıkayan katı dışkının etrafındaki gevşek, kokulu dışkının sızıntısına neden olabilir. Bu durumda, bir sağlık uzmanından tavsiye almanız önemlidir.

Hatırlama eksikliği/sorunu – Maalesef, insanlar unutkan olmaya başladıklarında, bu demek oluyor ki, yavaş yavaş hafızalarını da kaybediyor olabilirler. Bu nedenle, tuvalette ne yapıldığını hatta tuvaletin nerede olduğunu unutabilirler.

#### **Nasıl yardımcı olabilirsin**

Bu kişinin kontinans becerilerini mümkün olduğunca uzun süre korumasına yardımcı olmak çok önemlidir.



- Kişinin tuvalet alışkanlığını tanımanız gerekir. Bu durum, öneride bulunmak için tuhaf ve çok kişisel gibi görünebilir, fakat genelde idrar kesemiz (mesane) ve bağırsak aksiyonlarımızın alışkanlıkları vardır. Kişinin büyük olasılıkla daha çok ne zaman tuvaleti kullanacağı ile ilgili not almakta fayda vardır. Hafızaları onlara oyun oynamaya başladığında, tuvalete gitme ihtimallerinin yüksek olduğunu bildiğiniz zamanlarda, tuvalete gitmelerini hatırlatarak yardımcı olabilirsiniz. Ve bunu düzenli bir rutin olarak korumalısınız.
- Kişi sözlü olarak tuvalet ihtiyacı olduğunu size bildirmekte zorlanıyor olabilir. Bu durumda, farkına varmanız gereken işaretler; eğer kıpır kıpır iseler, yerlerinde duramıyorlarsa veya giysisilerini çekiştiriyorlarsa, tuvalete gitmelerini önermeniz gerekir.
- İdrar kesesi ve bağırsakları sağlıklı tutmaları için gün boyunca yeterli sıvı almalarından emin olun. İnsanlar sıvı almayı unutabilir veya sıvı almakta isteksiz olabilirler. Bununla ilgili hemşire veya mahalle doktorunuz (GP) size öneride bulunabilirler.
- Tuvaleti kullanmayı başarmanın yolu karmaşık ve çok farklı adımlar içerir. Tuvaleti birkaç defa ve düzenli kullanın ve bunun için bazı kolay adımlar deneyin. Mesela, ne olduğunu sormak veya tanımlamak için her zaman aynı dili kullanın ve bunu tuvalette de aynı rutin halinde kullanmaya devam edin.
- Tuvalet rutinine karar verin, bu rutini uygulamaya devam edin ve diğerlerine de söyleyin. Bunun önemli olmasının nedeni, eğer kişi sizden ayrı zaman geçiriyor ise, tuvalet rutini becerisinin kullanılmasına teşvik edilmiş ve bu rutinin aynı/kalıcı olması sağlanmış olur.
- Size yardımcı olan sağlık uzmanı ile iletişimde kalın. Değişiklikler oluştuğunda bunları konuşup, izlemeye devam ederseniz, bu sorunun daha da büyümesini engellemiş olursunuz.

### Diğer kişiler nasıl yardımcı olabilirler

- Yardımcılar ve uyarlamalar ile tuvaleti kullanmayı kolaylaştırmak.
- Kişinin tuvalete hızlıca erişebilmesi için giyisiler hakkında tavsiyelerde bulunmak. Örneğin fermuar, düğme yerine cırt kullanılması.
- Bağırsakların sağlıklı kalması için diyet ile ilgili tavsiyelerde bulunun
- Hijyen hakkında tavsiyelerde bulunun
- Hareketsiz kalmayıp, hareket etmelerinin önemini anlatın
- Herhangi bir ıslaklığın yönetilmesine yardımcı olmak ve kişinin utanılacak bir duruma düşmemesi, konforlu ve kuru kalması amacıyla, bu gibi özel sorunlar hakkında kendisine bilgi vermek.
- Endişelerinizin dinlenmesine zaman sağlamak, diğer fikirlerinizi ve önerilerinizi bildirerek birlikte çalışmak.

**Bladder & Bowel Care Service (Mesane ve Bağırsak Bakım Servisi) ne kendinizi sevk edebilir/başvurabilirsiniz. Sevk formunu doldurun ve [arti.centralbooking@nhs.net](mailto:arti.centralbooking@nhs.net) E-posta adresine gönderiniz.**



Bladder & Bowel Care Service  
 River Place Health Centre  
 Essex Road  
 London N1 2DE  
 Telefon 020 3316 8401  
 Acik Pazartesi – Cuma 09:00 – 17:00

### Yardimci olabilecek kuruluslar

#### Bladder and Bowel Community (formerly bladder& bowel foundation)

##### İdrar Kesesi (mesane) ve Bağırsak Topluluğu

İdrar Kesesi (Mesane) ve Bağırsak Topluluğu (B&BC) idrar kesesi ve bagirsak kontrol problemleri olanlar için İngiltere’de bulunan en geniş hizmete sahip kuruluştur. B&BC gizli yardım hattı da dahil olmak üzere bilgi ve destek hizmetleri verir/salar.

Bladder & Bowel Community  
 7 the Court  
 Holywell Business Park  
 Northfield Road  
 Southam  
 CV47 0FS

Genel sorular: 01926 357220 E-posta: [help@bladderandbowel.org](mailto:help@bladderandbowel.org)

##### Age UK (Yasli kisiler icin)

Tel: 08001696565

[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

##### 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](mailto: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/WhittHealth](https://twitter.com/WhittHealth)

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

##### Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue  
 London  
 N19 5NF  
 Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 08/06/2020

Review date: 17/04/2021

Ref: ACS/B&B/CCE/02-Turk

© Whittington Health

Please recycle

