

KIZ ÇOCUKLARI İÇİN
KATETERİZASYON

Dry
Çocuk Ürolojisi
Kids



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

KIZ ÇOCUKLARI İÇİN TEMİZ ARALIKLI KATETERİZASYON (TAK) REHBERİ

Giriş:

Muhtemelen mesaneyi kateterize etmeyi veya bir diğer isimle **Temiz Aralıklı Katater (TAK)** yapmayı öğrenmeniz gerektiğini yeni duymuş olabilirsiniz.

Hemşire veya doktoruz çocukların kendilerine kateter takmayı öğrenmeleri gerektiğini söylediğinde çoğu çocuk endişelenir, korkar ve kaygılanır. Belki şu ana kadar anneniz ya da babanız TAK'ınızı yapıyordu ve şimdi de kendiniz yapmayı öğrenmek istiyorsunuz ya da öğrenmeniz gerekiyor.

Bu eğitim rehberi sizin neden kateterize etmeyi öğrenmeniz gerektiğini anlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Bu eğitim materyali TAK hakkındaki sorularınızı yanıtlayarak sizin daha rahat bir şekilde TAK yapmayı öğrenmenize yardımcı olabilir. Aynı zamanda kılavuz içerisinde TAK yapan üç çocuk size deneyimlerini anlatarak size destek olacaktır.

Haydi o zaman başlayalım... :)



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

TAK nedir?

Temiz Aralıklı Kateterizasyon (**TAK**), içi boş bir plastik tüpün (kateter) üretraya, sfinkter kasını geçerek ve mesaneye rutin olarak yerleştirilmesi anlamına gelir. Kateter içi boş olduğu için, idrar içinden akarak, mesane boşalacaktır. Düzenli aralıklarla yapılmalıdır. Her gün belirli bir programda yapılması mesane sağlığı için **oldukça önemlidir.**

Üriner Sistem

Üriner sistem iki böbrek, iki üreter, mesane ve üretra içerir. Böbrekler kanı filtreleyerek idrarın üretilmesinden sorumludurlar. İdrar böbreklerden üreterlere ve mesaneye gider ve burada idrar yapma (işeme) veya kateterizasyon sırasında boşaltılıncaya kadar saklanır. Üretra, idrarı vücuttan dışarı atan tüptür.



- 1, 2:** Böbrekler
3, 4: Üreterler
5: Mesane
6: Üretra



Mesane dolduğunda, beyin omurilikten mesaneye bir sinyal göndererek mesanenin sağlıklı boşalmasını sağlar. Omuriliğinde sorun olan çocuklarda, mesaneden beyne giden sinyal kesintiye uğrayarak mesanelerini boşaltamaz hale gelebilirler.

Mesane kendini boşaltamazsa idrar yolu enfeksiyonları, idrar kaçırma ve böbrek reflüsü meydana gelebilir. İdrar mesanede kaldığında ve boşaltılmadığında, bakteriler çoğalarak hastalığa yol açabilir ve idrar yolu enfeksiyonlarına neden olabilir.



Araştırmalar, aralıklı kateterizasyonun **idrar yolu enfeksiyonlarını azaltmaya yardımcı olduğunu**, idrar kaçağını kontrol ettiğini ve böbrek ve mesane hasarını önlediğini göstermiştir.



Bazen çocuklar mesanelerini boşaltamadıklarında mesane dolar ve mesanedeki basınç artar. Mesane basıncı çok yükselirse, idrar üreterlere, böbreklere geri kaçarak **reflüye** neden olabilir. Daha yüksek basınç, böbreklerin idrarı düzgün bir şekilde mesaneye boşaltmasını da engelleyebilir.

Böbreklere kadar geri kaçan veya boşaltılamayan idrar **enfeksiyona neden olabilir ve bu durum böbreklere zarar verebilir.** Düzenli aralıklarla **kateterizasyon** yapılarak mesane basınçlarının düşürülerek reflü, enfeksiyon ve böbreklerde hasar riski azaltılır.



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

Deniz

Deniz, günde iki kez TAK yapan **11 yaşında bir kız.**

“Doktor yedi yaşımdayken kendime kateter takmayı öğrenmem gerektiğini söyledi. Bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Ama sağlık uzmanlar bana nasıl yapabileceğimi açıkladılar ve TAK kullanan çocuklarla ilgili resimler gösterip olumlu hikayeler anlattılar. İlk başlarda çok korkuyordum ama ilk kez kendim yapmak zorunda kaldığımda her şey yolunda gitti ve başarabildim.”



Kateterizasyona alternatif bir şeyler var mı?

Doktorunuz, kendinizi kateterize etmeyi öğrenmeniz gerektiğine karar verdiğinde, belki daha önce mesane eğitimi, pelvik taban rehabilitasyonu, zamanlı işeme, ilaçlar ve hatta ameliyat gibi farklı tedavileri denemişsinizdir. Bu tedavilere rağmen idrar kaçırma veya idrar yolu enfeksiyonları devam ediyor olabilir. Bu nedenle doktorunuz kateterize etmeyi öğrenmenizi istiyor olabilir. TAK sayesinde böbreklerinizi koruyarak daha sağlıklı bir yaşam geçirmeniz mümkün hale gelecektir.



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

Leyla



Leyla, kateterize olan **12 yaşında bir kız çocuk.**

“Üretramda üretrami daraltan bir problem olduğu için kateterize etmeyi öğrenmem gerekiyordu. İlk kateter taktığımda çok korkmuştum. Bunu daha önce hiç yapmamıştım ve zordu. Ama sonra kaslarımı gevşettim ve kateterin geçmesi kolaylaştı.

TAK yapmak acılımı ve enfeksiyon kapmama neden olur mu?

Kendinizi kateterize etmek ilk başta rahatsız hissedebilir ama acı yaratan bir durum değildir. İlk başta garip veya tuhaf geliyor olabilir ama kateter üzerine yeterince kayganlaştırıcı jel sürdüğünüzden emin olduğunuzda kateter çok düzgün bir şekilde geçecektir. Doğru adımları izlediğinizde mesanenize veya idrar yolunuza zarar veremeniz neredeyse imkansızdır.

Bazı çocuklar, kateterizasyonunun, kateterizasyona başlamadan öncesine göre daha fazla mesane enfeksiyonuna neden olduğuna inanmaktadır.

Bu durum öyle değildir! İdrarın mesaneden boşaltılması, idrar yolu enfeksiyonu riskinizi azaltır. **Yine de temizlik konusunda çok dikkatli olunmalıdır.** Enfeksiyonlardan kaçınmak için önceden **ellerinizi yıkamak ve temiz ve yeni tek kullanımlık kateterler kullanmak çok önemlidir.**

Kateter ucunu yerleştirmeden önce ucuna dokunmayınız!



www.drykids.com.tr



90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

Ne sıklıkla TAK yapmalıyım?

Doktorunuz size gün boyunca ne sıklıkta kendinizi kateterize etmeniz gerektiğini söyleyecektir. Sabahları uyandıktan hemen sonra ve yatmadan önce tıpkı kendi başınıza işiyormuş gibi TAKınızı yaptığınızdan emin olununuz.

Arkadaşlarıma TAK yaptığımı söylememe gerek var mı?

Kateterizasyon ihtiyacınız konusunda çevrenize açık olmanız bu işlemi kabul etmenizde yardımcı olacaktır. Bu durum hakkında arkadaşlarınızla konuştuğunuzda ve TAK yaptığınızı saklamadığınız zaman kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.

TAK'ın size ait olduğunu ve **sizi farklı kılmadığını öğrenecekler.**

Unutmayın, TAK yapmak böbreklerinizin ve mesanenizin iyi çalışmasına yardımcı olur. Bazı çocuklar arkadaşlarına TAK'ı açıklamak için sınıfta bir sunum yapmayı veya bir konuşma hazırlamayı tercih ederler. Ayrıca kateterlerini arkadaşlarına da göstermeyi tercih edebilirler.



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

TAK'ın ev dışında yapılması

Günde ikiden fazla kateterizasyon yapmanız gerektiğinde, muhtemelen okulda TAK yapmanız gerekebilir. Evinizin dışındaki yerlerde, tuvaletlerin TAK yapmak için her zaman rahat olmadığını göreceksiniz.

Okulunuzun revirinde veya hemşire odasında TAK yapma fırsatı bulabilerseniz daha fazla mahremiyet alanlarının oluşturulabilirsiniz. Evden birkaç saat uzaktayken yanınızda ihtiyaç duyacağınız kadar kateter almayı unutmayın. Banyoda sabunun kalmaması ihtimaline karşı ellerinizi temizlemek için ekstra ıslak mendilleri yanınızda bulundurmayı unutmayın. Temiz katetere dokunmadan önce ellerinizi ıslak mendillerle sterilize etmek daha temiz ve hijyenik olarak kateterizasyonu yapmanıza yardımcı olacaktır.



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

Mesanemi tamamen boşalttığımndan nasıl emin olabilirim?

Kateterden aldığınız idrarın miktarını farkında olmak önemlidir. İlk birkaç hafta, her kateterizasyonda boşaltılan idrar miktarını ölçmek iyi bir fikir olabilir. Çıkan idrar miktarının hacmi önemli ölçüde düşerse, bunun farklı nedenleri olabilir:

Bazı nedenler:

- Belki de kateter mesaneye tam olarak yerleştirilmemiş olabilir ve budur durum mesanede bir miktar idrarın kalmasına neden oluyor olabilir. Kateteri biraz hareket ettirerek bu problemi çözebilirsiniz. Kateteri geri çekmeden önce nazikçe aşağı yönde döndürmeyi deneyin.
- İçmeniz gerekenden daha az miktarda su içiyor olabilirsiniz. Özellikle sıcak havalarda yeterince sıvı aldığınızdan emin olun.

TAK yaptığımda idrarda biraz kan fark edersem ne olur?

Kateterde biraz kan bulunması, kateteri yerleştirdiğinizde üretra veya mesaneye sürttüğünüz anlamına gelebilir. Bu meydana geldiğinde, yeterli miktarda kayganlaştırıcı jel kullandığınızdan emin olun. Bu durumun sürekli tekrarlanması idrar yolu enfeksiyonu geçirebileceğiniz anlamına gelebilir. Devam ederse, mutlaka doktorunuza başvurun.



Kız Çocuklar için Temiz Aralıklı Kateterizasyon Talimatları

Pek çok kız çocuğu erken bir zamanda kendilerini kateterize etmeyi öğrenmek zorunda kalabilir.

Anatomik olarak doğru açıklığı bulmak bazen zaman alabilir. Kateterizasyona yardımcı olması için başlangıçta bir ayna kullanmanız kataterizasyon işlemini daha kolay gerçekleştirmenize yardımcı olabilir..

TAK, yatarak veya tuvalete oturarak yapılabilir.

1. Öncelikle aşağıdaki malzemeleri edinin:

- Kapalı ambalaj içinde yeni kateter veya temiz bir kateter
- Suda çözünen lubrikan (kayganlaştırıcı)
- Üretranın etrafındaki alanı temizlemek için sabun, su, bir bebek mendili veya mendil
- Uzanırken idrarı toplamak için bir kap
- El havlusu

2. Kullanmadan önce kateteri inceleyin. Kateter veya ambalaj hasar görmüşse, onu kullanmayın, atın ve bir tane daha alın.

3. TAK öncesi ellerinizi sabun ve suyla iyice yıkayın veya bunlar yoksa antibakteriyel bir el temizleyici kullanın.

4. Suda çözünür kayganlaştırıcıyı ve kateter paketini açarak ekipmanı yerleştirin. Kateterin ucuna ve ilk bir kaç cmlik alanına büyük miktarda kayganlaştırıcı sürün.



5. Kendinizi rahat bir pozisyonda konumlandırın. Daha küçük kızlar için dizleri bükülü bir şekilde "kurbağa benzeri" bir pozisyonda uzanmak iyi sonuç verir. Daha büyük kızlar bacakları birbirinden uzak olacak şekilde tuvalete oturabilirler.
6. Dominant olmayan elin (yazıda kullanmadığınız elin) başparmağını ve işaret parmağını kullanarak vajinayı kaplayan labiayı veya deri kıvrımlarını ayırın ve üretrayı veya çişin geldiği yeri bulun.
7. Labia ayrılmış haldeyken, üretral alanı önden arkaya doğru sabunlu su ve el bezi veya bebek mendili veya mendille iyice temizleyin. Üretral açıklığın üzerinden ileri geri giderek üretranın yerini kaybetmeyin. Temizlemeyi önden arkaya yeni bir bezle yapın.
8. Dominant elinizle (yazdığınız elinizle), kateteri nazikçe üretral açıklığa yerleştirin. İdrar akmaya başlayana kadar kateteri yerleştirmeye devam edin. İdrar akışı durana kadar yerinde tutun.
9. İdrar akışı durduğunda, kateteri aşağı doğru çekerken kateteri parmaklarınız arasında yavaşça döndürün. İdrar tekrar akmaya başlarsa, kateteri geri çekmeyi bırakın ve idrarın tamamen boşalmasına izin verin. Mesane boş olduğunda ve kateterden artık idrar damlamadığında kateteri sıkıştırın, ucuna parmağınızı koyun ve kateteri aşağı doğru çekerek işlemi bitirin.

Daha fazla bilgi ve detay için lütfen doktorunuza danışınız...

Kaynakça: International Children's Continence Society (ICCS)



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye

Dry

Çocuk Ürolojisi

Kids



www.drykids.com.tr



+90 532 675 71 33



Dikilitaş, Yeşilçimen Sokağı No:343, Doğu İş Merkezi, Kat:4
Fulya/İstanbul, Türkiye