

## Kontinans pedleri ve perineal bakım

### Kadınlar için klavuz

1. Üriner inkontinans (idrar kaçırma) ne kadar yaygındır?
2. Hangi tip kontinans pedleri (idrar kaçağı için koruyucu pedler) mevcuttur?
3. Kontinans pedleri nasıl seçilir ve nasıl kullanılır?
4. Kontinans pedleri nasıl saklanmalıdır?
5. Cilt nasıl bakılır?

### Üriner inkontinansın yaygınlığı nasıldır?

Üriner inkontinans (idrar kaçırma) her 3 kadından birini etkileyen yaygın bir durumdur. İdrar kaçırma problemi olan pek çok kadın yardım arayamaz. Uygun değerlendirme ve tedavi planı ile, inkontinans tedavi edilebilir. Bu sebeple tedavi için çözüm arayınız. İdrar kaçırma engellenemediğinde veya kadın cerrahi tedaviden vazgeçtiğinde kontinans pedleri bir çözüm olabilir.

### Hangi tip kontinans pedleri mevcuttur?

Pek çok değişik marka kontinans pedi mevcuttur. Pedler süpermarketlerden, eczanelerden veya on-line alışveriş sitelerinden temin edilebilir. Bazı sağlık merkezleri size kontinans pedleri temin eden servisler önerebilir. Bu genellikle kaçırmanın derecesine bağlıdır. Ve çoğunlukla başarısız bir tedaviyi takiben planlanır.

Başlıca iki çeşit kontinans pedi mevcuttur: yıkanabilen kumaş olanlar ve kullanılıp atılan (tek kullanımlık) olanlar. Kumaş olanlar genellikle külot (şekil 1) şeklinde üretilir veya külot/iç çamaşırına yerleştirilebilir.

### Şekil 1



Kalça ve bel ölçüsüne bağlı olarak külotlar farklı boyutlarda yapılmıştır. Kumaş pedler yıkanabilir ve hafif-orta derece idrar kaçırma için uygundur.

Tek kullanımlık pedler (Şekil 2a&2b) farklı miktarlara ve farklı hareket derecelerine uyum sağlayabilir.

### Şekil 2a



### Şekil 2b



Tek kullanımlık pedler birkaç farklı katmandan oluşur (Şekil 3). Nefes alabilen plastik bir destek tabakası ve ciltle temas edip idrarı uzaklaştırıp geri sızmasını engelleyen tek taraflı kaplayıcı bir tabaka vardır. Emici tabaka kısmı iki tabaka arasında uzanan pamuksu-yünlü kısımdır. Emici tabaka gerektiğinde sıvıyı içerde hapsedmek için yerleştirilmiş süper emici polimerlerden oluşur. Polimer yapı idrarı tutar.

### Şekil 3

Cilde temas eden tabaka



Dış tabaka / nefes alan destekleyici tabaka

İdrar kaçırma problemi olanlar için hijyenik ped kullanmak cazip gelebilir. Hijyenik pedler daha sıvı olan idrar yerine kan emmesi için dizayn edildiğinden çoğunlukla başarısız olur. Bu nedenle kontinans pedleri daha uygun bir seçenektir. Bazı hastalar kaçağın üstesinden gelmek için birden fazla ped kullanırlar. Bu da önerilebilir.

### **Kontinans pedlerini nasıl seçeceksiniz veya uygulayacaksınız**

Ped üreticileri hafif idrar kaçırmadan yoğuna kadar değişen aralıkta kullanılabilir geniş bir ürün yelpazesi sunmaktadır. Kullanacağınız pedin kapasitesini seçerken; tükettiğiniz sıvı miktar ve çeşidini, kaçırma periyodlarının ne kadar sıklıkla tekrarladığını, ve herseferinde kaçırılan idrarmiktarını gözönüne alın. Genel olarak, her kaçırmadan sonra ped değiştirmeye gerek yoktur. Çoğu ürün pedi ne zaman değiştirmeniz gerektiğini gösteren bir indikatör içerir. Süperemici polimer içeren pedler nemi hapsedip cildin kuru kalmasını sağladıkları için çok sık değiştirilmesi önerilmez.

Tek kullanımlık pedler farklı şekil ve boyutlardadır. Emiciliği arttıkça pedlerin boyutu büyür (genellikle 2-parça sistem olarak adlandırılır). Yerleştirilebilen pedler normal pantolon/külot veya özel streç tarzı/file pantolonlarla giyilebilir. Bu pedlerle amaç genital bölgeye tam uyumlu bir şekilde yerleştirilerek idrar kaçağının önlenmesidir. Her üretici firmanın kendine özgü bir kullanım kılavuzu vardır. Eğer streç pantolonlarla kullanıyorsanız kalça ve belin düzgün ölçümü önemlidir. Eğer uygun değilse, idrar kaçağı olabilir.

Çamaşır tarzı pedler de mevcut olup, kendi iç çamaşırı veya pantolonunu giyiyor hissi verir (Şekil 4). Bunlar farklı boyut ve kapasitede olup, uyum için uygun bel ve kalça ölçümün alınmasını gerektirir. Çamaşır tarzı pedler genel olarak 2-parça

**Şekil 4**



sistemli pedler kadar emici değildir.

Hareket kısıtlılığı olan kişiler için hepsi bir arada ve kemerli pedler mevcuttur. Kemerli pedler tualete gitmek için yardıma ihtiyaç duyan kişilerin işini kolaylaştırır. Ebat ve kapasite değişkenlik göstermekte olup, uygun olanı belirlemek için bel ve kalça ölçümü gereklidir.

Eğer kumaş pedler tercih edilirse, kullanmadan önce yıkamak gerekir. Su geçirgenliğini önleyip pedin etkinliğini azaltacağından yıkarken yumuşatıcı KULLANMAYINIZ.

### **Kontinans pedleri nasıl saklanmalıdır?**

Kontinans pedlerini kuru, nemsiz ortamda saklayınız, kullanıncaya kadar paketinden çıkartmayınız. Pedler gerektiği zaman çıkartılmalıdır. İçindeki emici tabaka kırılıp etkinliği azalacağından pedleri kırıştırmayın.

### **Cilt bakımı nasıl olacak?**

Kontinans pedlerinin farklı kapasitelere sahip olanları mevcuttur. Güvenlik hissi açısından emiciliği en yüksek olan tercih edilirken, bu yaklaşım cilt sağlığınız açısından doğru olmayabilir.

Pedler doğru olarak uygulandığında ve kullanıldığında koku olmamalıdır. Koku idrar hava ile karıştığında olur. Pedlerinizi değiştirirken cildi temizlemek önemlidir. Cilt tahrişini önlemek için pH değeri 4-6 olan bir yıkama solusyonu kullanabilirsiniz. Bebekler için olan ıslak mendillerin kullanımı önerilmez, ancak idrar kaçırma olan hastalar için hazırlanmış sabun veya ıslak mendiller kullanılabilir.

Dengeli ve sağlıklı bir diyet cildinizi uygun koşullarda tutmanıza yardımcı olur. Sıvı alımını günlük 20-30 ml/kg da tutun, ve kafein veya yapay tatlandırıcı gibi dehidratasyona sebep olan şeylerden kaçının.

Bariyer kremleri kullanırken, bir tabaka oluşturarak pedlerin emilimini azaltıp cildin ıslak kalmasına sebep olabileceğinden yağ bazlı olanlardan kaçınınız. Cilt koruması gerektiği durumlarda, kuruyunca ince film bir tabaka oluşturabilen sprey veya kremler önerilir. Doktorunuza danışarak hangisinin en uygun olduğunu ve nereden temin edilebileceğini öğrenebilirsiniz. Genel olarak bariyer ürünler çok sık kullanılmamalı ve kullanım talimatlarına uyulmalıdır.

Daha fazla bilgi için [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) adresini ziyaret edin.