

## Kendi Kendine Aralıklı Kateterizasyon (KAK)

### Kadınlar için Bir Rehber

1. Kateterizasyon nedir?
2. Normal bir mesane nasıl çalışır?
3. Kateterizasyon neden gereklidir?
4. Kateterizasyon tipleri nelerdir?
5. Kateterizasyon ne kadar gereklidir?
6. Aralıklı kateterizasyon
7. KAK'ı gerçekleştirmeyi öğrenmek için ne yapmalıyım?
8. Başlamak için neye ihtiyacım var?
9. KAK için Adım Adım Kılavuz
10. İpuçları ve Öneriler
11. Enfeksiyonu Tanıma
12. KAK Sıklığı Rehberi
13. KAK Kaydı

#### Kateterizasyon nedir?

Kateterizasyon, mesaneyi boşaltmak için küçük bir tüpü mesanenin içine geçirmektir. Ağrı, şişlik veya hareket sorunları nedeniyle ameliyat sonrası geçici kateterizasyon gereklidir. Mesanenin nörolojik (sinir) problemleri olan kadınlarda kalıcı olarak kateterizasyon gerekebilir.

#### Normal bir mesane nasıl çalışır?

İdrar üretilip mesaneyi doldurduğu için, mesane (detrusor) kası sıvıya yer sağlamak için esner ve gevşer. Mesane belli bir seviyeye kadar doldurulduğunda, idrara sıkışma hissedildiğinde ve uygun olduğunda, beyin detrusor kasını kontrakte eder ve üretral sfinkterin gevşemesine ve böylece idrarın boşalmasına izin verir. Mesane genellikle günde 4-7 kez ve geceleri bir veya iki kez boşaltılmalıdır.

#### Kateterizasyon neden gereklidir?

Mesane düzgün bir şekilde boşalmazsa, aşağıdakileri içeren birtakım sorunlara neden olabilir:

- Mesane duvarının aşırı gerilmesi. Böylece, detrusör kasında kalıcı hasara yol açabilir ve idrar kaçırma ile sonuçlanarak mesane etkili bir şekilde boşaltılamaz.
- İdrarın boşaltılamayıp birikmesinden dolayı
- idrar yolu enfeksiyonları veya mesane taşı oluşur.
- Aşırı genişleme ve idrar yolu enfeksiyonları, böbrek hasarına yol açabilir.
- Sıkışma şikayetleri ( ani ve acilen idrar boşaltma isteği)
- Sıkışma tipi inkontinans : ani ve acil bir idrar boşaltma ihtiyacı idrar kaçırma ile sonuçlanır.
- İdrar sıklığı

#### Ne tür kateterizasyonlar vardır?

Üç tip kateterizasyon tekniği vardır:

- Üretral kateterlerin yerleştirilmesi : kısa bir süre kalacak şekilde üretra içerisinden mesaneye bir tüp yerleştirilir.
- Suprapubik kateterler: alt abdominal deriden geçirilerek mesaneye koyulur.
- Aralıklı kateterler :mesanenin periyodik olarak boşaltılmasında küçük bir kateter kullanılır, her boşaltma ( işeme ) sonrasında çıkartılır.

#### Kateterizasyon ne kadar gereklidir?

Ameliyattan sonra mesane normal fonksiyonlarına bir ile iki hafta arasında dönene kadar eksik boşaltmaya neden olacaktır. Doktorunuz, kateterizasyonun gerekli olduğu süre konusunda size tavsiyede bulunacaktır.

#### Aralıklı kateterizasyon

İdrarın boşalmasına izin veren, kateter olarak adlandırılan küçük bir tüpün mesane içine geçirilmesini kapsar.

İlk başta zor görünmekle birlikte, çoğu insan kateterleşmeyi çok kolay bulmaktadır. Mesaneyi boşaltarak uygulama sadece birkaç dakika sürebilir. Hemşireniz veya doktorunuz, doğru tekniği bulmanızda ve öğrenirken soruları cevaplamanıza yardımcı olacaktır.

#### KAK'ı gerçekleştirmeyi öğrenmek için neye ihtiyacım var?

KAK tekniğini öğrenmeden önce, üretranın açıldığı bölgenin anatominizi anlamanız gerekir. Hemşireniz, üretral açıklığı bulmanıza yardımcı olacak pratik bilgiler ve bir ayna sağlayacaktır.



## Başlamak için neye ihtiyacım var?

- Aralıklı tek kullanımlık kateter (ler)
- İdrar kabı
- Kayganlaştırıcı ( steril, çeşitli üretimler)
- Tuvalet kağıdı
- Kateter kullanım sonrası uygun kapaklı kap ile saklanır.

Kateterlerinizi hangi durumda tekrar kullanabileceğinizi öğrenebilirsiniz:

## Kateter Bakımı

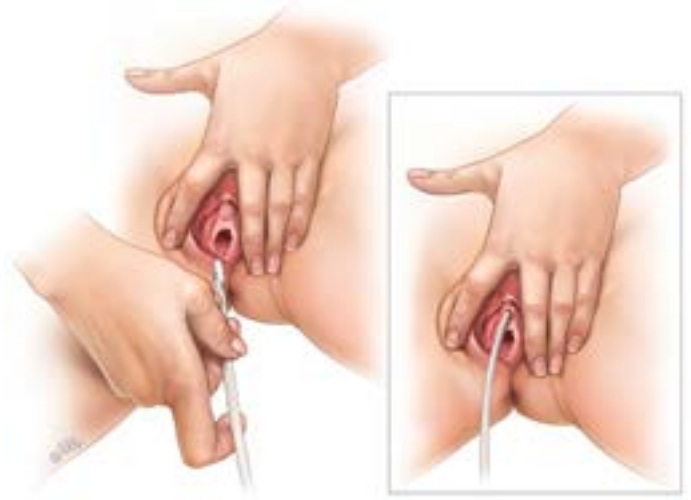
- Kateterin gözünün tıkanmadığından emin olacak şekilde kateteri kullanımından sonra durulayın.
- Kateteri ılık sabunlu suyla yıkayın, sonra temiz akan suda iyice durulayın.
- Kalan suyu çıkarmak için kateteri sallayın.
- Kateter, kapağı olan temiz bir kap içinde saklanmalıdır.
- Kabı en az haftada bir kez ılık sabunlu suyla temizleyin ve iyice kurulayın.
- Kateterin veya konteynere başka birinin dokunmasına izin VERMEYİN.

Her kateter bir hafta boyunca kullanılabilir. Bununla birlikte, kateter hasarlı veya kirli görünüyorsa veya enfeksiyon belirtileri gösteriyorsanız, kateteri değiştirin.

Enfeksiyon durumunda her seferinde bir YENİ kateter kullanılmalıdır.

## KAK için Adım Adım Rehber

- Elleri iyice yıkayın.
- Ekipmanı hazırlayın, her şeyi temiz, kolay erişilebilir bir yüzeye yerleştirin.
- Genital bölgenizi ıslak tuvalet kağıdı, flanel ( sabun bezi), ıslak mendil ile yıkayın. Her zaman önden arkaya ve her seferinde yeni kağıt veya mendil kullanarak silin. Kullanılmış tuvalet kağıdını çöp torbasına veya tuvalete atın.
- ELİNİZİ TEKRAR YIKAYIN.
- Kendinizi rahatça otururken veya ayakta durduğunuz pozisyonda konumlandırın. Prosedüre alışık ve emin olana kadar, üretra ağzını daha kolay görebilmek için bir ayna tutmanız gerekebilir.
- Kateteri kavrayın ancak mesanenize giden uca dokunmayın. Kateterin ucunu steril kayganlaştırıcıya batırın.
- Labia'larınızı bir elinizle aralayın - kateterin üretra yerine vajinaya girmesini önlemek için parmağınızı vajinanın üzerine (veya içine) yerleştirmeniz gerekebilir. İdrar akana kadar kateteri idrar yoluna yavaşça yerleştirin. Kateteri, idrarın aktığı ana kadar içeride bırakın.
- Daha sonra, idrarın akması durduktan sonra kateteri yavaşça çıkarın.
- Kendinizi kurulayın.
- Ellerinizi yıkayın.



## İpuçları ve Öneriler

### İçki Alışkanlığı

Doktorunuz aksini söylemediyse, günde yaklaşık 2 litre sıvı içmeniz tavsiye edilir. Bu idrar yolu enfeksiyonlarının riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.

### Temizlik

Güvenli kullanım hızdan daha önemlidir. Tekniği uygularken ve ekipmanınızı temizlerken daima tavsiye edilen talimatlarda gösterildiği gibi ellerinizi iyice yıkayın.

### Bağırsak Alışkanlıkları

Barsaklarınızın sizin için düzenli olarak çalışması önemlidir. Bu, mesanenizi tamamen boşaltmanızı kolaylaştıracaktır. Bol miktarda meyve ve sebze ile dengeli beslenin. Kabız olursanız aile hekiminize, uzmanınıza veya hemşirenize başvurun.

Kabızlığı yönetmek ve önlemek için [www.iuga.org](http://www.iuga.org) adresindeki web sitemizi ziyaret edin, Hasta Bilgilendirme bölümüne gidin ve kabızlık broşürünü seçin.

### Kateterizasyondan Önce

Mümkünse, kateter kullanmadan önce her zaman idrarı normal şekilde boşaltmayı deneyin. Pelvik tabanınızı gevşetmeye çalışın ve karın kaslarınızla baskı yapmayın.

### Kateterinizi Takarken Zorluklar

Kateteri yerleştirirken asla güç kullanmayın veya acele etmeyin. Takarken dirençle karşılaşırsanız, durun, birkaç yavaş nefes alın veya yavaşça öksürürken, kateter üzerinde sabit bir basınçla tutun. Bir süre sonra kaslar gevşer ve kateter kayar.

Sorun yaşamaya devam ederseniz, tavsiye için sağlık uzmanınıza başvurun.

### Seyahat

Tatile giderseniz, yanınıza herhangi bir malzeme almayı ihmal etmeyin. El bagajınızda hazır bir paket almayı unutmayın!

### Kateterdeki Kan

Kateterin takılması üretral dokuya zarar verebilir ancak hasar hızlı iyileşir. KAK'ı gerçekleştirmeye devam edebilirsiniz. Eğer kuvvet gerekliyse veya KAK daha fazla acı veriyorsa ve kan kaybı durmuyorsa lütfen doktorunuza başvurun.

## Enfeksiyonu Tanıma

Kateterin her takımı ile hafif bir idrar yolu enfeksiyonu olasılığı vardır. Bunun nedeni, kateterin bakterilere mesaneye girm-

esi için doğrudan bir yol sağlamasıdır. Aşağıdaki belirtiler olduğunda olası bir idrar yolu enfeksiyonu için derhal tıbbi yardım almanız önerilir:

- Kendini iyi hissetmeme ve / veya yorgun hissetme, iştahsızlık, kusma
- Ateş, üşüme , titreme
- İdrar boşalırken veya kateterizasyon sırasında ağrı veya yanma
- Ağrı/ sırt ağrısı
- Belirsiz veya kötü kokulu idrar
- İdrarda kanın kalıcı olarak geçmesi
- Sık idrara çıkma ihtiyacı

### **KAK Sıklığı Rehberi**

Bu rehberlerin varyasyonları olacak.

Kalıntı ..... Sıklık  
>400ml..... Günde 4-6 kez  
400-300ml..... Günde 3 kez  
300-200ml.....Günde iki kere  
200-100ml..... Günlük  
Veya doktorunuz ve/ya hemşirenizin talimat sıklığında

### **KAK kaydı**

Talimatlar:

- Her 24 saatte en az 8 bardak sıvı için
- Kateter ile her idrar boşaltımından önce kateter öncesi ve kullanılmış kateterdeki volümü ölçüp kaydedin
- KAK'ı doktorunuz veya hemşirenizin talimat sıklığıyla uygulayın

Tarih & Saat	Boşaltım	Kateter çıkışı	Yorumlar	Tarih & Saat	Boşaltım	Kateter çıkışı	Yorumlar



Bu broşürde yer alan bilgilerin sadece eğitim amaçlı kullanılması amaçlanmıştır. Sadece kalifiye bir doktor veya başka bir sağlık hizmetleri uzmanı tarafından yapılması gereken herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya tedavisi için kullanılması amaçlanmamıştır.  
Çeviren: Dr.Ayhan ATIGAN