

## **Temiz Aralıklı Kateterizasyon (TAK) Nedir?**

TAK, hastalıklar ve yaralanmalar nedeniyle mesanesini kendiliğinden boşaltamayan hastaların idrarını kateter yardımıyla boşaltmasıdır. TAK, mesanedeki idrarın düzenli, güvenli ve uygun bir şekilde boşaltılmasını sağlar. Bu yöntem geçici olarak ya da yaşam boyunca sürekli olarak kullanılabilir.

## **TAK Nasıl Yapılır?**

### **Kadın Hastalar İçin Tak Uygulama Basamakları**

1. Ellerinizi su ve sabun ile 1 dakika yıkayıp temiz bir havlu veya kağıt havlu ile kurulayınız.

2. Hidrofilik kateter kullanıyorsanız kateter paketini kanatlarından dikkatlice 5-6 cm yırtarak açınız. İçilebilir nitelikte su ile paketi doldurunuz. Kateterin 30 saniye su ile temasını sağlayınız.

Kendinden kayganlaştırıcı kullanıyorsanız kayganlaştırıcı paketini patlatarak sondanın kayganlaşmasını sağlayınız.

3. Aynayı üretranızı görebileceğiniz şekilde yerleştiriniz. Başlangıçta ayna ile doğru yeri bulmanız daha kolay olacaktır. Daha sonrasında beceri kazanarak dokunma yoluyla üretra girişini bulabilirsiniz.

4. Vajinanızı önden arkaya doğru alkolsüz ıslak mendil veya sabunlu bez ile siliniz ve

durulayınız. Her temas için ayrı mendil kullanınız. Önden arkaya doğru silme anüs bölgesindeki bakterilerin idrar yollarına girişini önler.

5. Bir elinizin işaret ve orta parmağının yardımı ile dudakları ayırın ve hafifçe yukarı doğru çekin.

6. Uretranızı ayna yardımı ile bulduktan sonra kateteri paketinden çıkarıp sondadaki tutma bölümünü kullanarak mümkün olan en temiz şekilde idrar gelmeye başlayana kadar yavaşça üretradan içeri doğru ilerletiniz.

7. İdrar akışı azaldığında diğer elinizle mesanenizin üzerine hafifçe bastırınız. Böylece mesanenizin tam olarak boşalmasını sağlamış olursunuz.

8. İdrar akışı tamamen bittikten sonra kateteri klempleyerek yavaşça çıkarınız. Böylece, kateter içindeki idrarın çevreye bulaşmasını önlemiş olursunuz.

9. Vajinanızı önden arkaya doğru silip kurulayınız.

10. Kateteri çıkardığınız paketin içerisine geri koyarak veya bir plastik poşet içinde çöpe atınız.

11. Ellerinizi su ve sabun ile yıkayıp kurulayınız.

## **Tak Uygulamasının Yol Açabileceği Sorunlar**

TAK, mesanenizin en uygun şekilde boşaltılmasını sağlayan, güvenli bir yöntem olmasına karşın sağlığınız için bazı riskler de oluşturabilir. Bu riskler idrar yolu enfeksiyonu, idrar yollarında travma ve kanama, erkek hastalar için yalancı pasaj oluşumu (üretrada yeni bir yol açılması), mesanede veya böbreklerde taş oluşumu ve üretrada daralmadır. Bu riskleri ortadan kaldırmanız için TAK'ı doğru bir şekilde uygulamanız ve aşağıda belirtilen önerilere mutlaka uymanız gerekmektedir. Ayrıca, TAK düzenli aralıklarla yapılmazsa böbreklerde ciddi hastalıklara neden olabilir.

## **Tak Uygulamasına İlişkin Öneriler**

1. TAK yapmadan önce ellerinizi ve idrar yaptığınız bölgenizi mutlaka temizleyiniz.

2. TAK yaparken mesanenizi tam olarak boşalttıktan sonra emin olunuz.

3. Doktorunuz size kaç saatte bir TAK yapmanızı önerdiyse bu süreye mutlaka uyunuz. Çünkü mesanede uzun süre bekleyen idrar, enfeksiyon ve böbrek hastalıklarına neden olmaktadır.

4. Sıvı rejiminize uyunuz. Günde 1800 ml'den fazla sıvı almayınız. Aldığınız sıvı, böbreklerin çalışması için 1800 cc sıvıdan az da olmamalıdır. Sizin için örnek bir sıvı rejimi sunulmuştur. Almanız gereken sıvıya çorba ve meyveleri dahil ediniz. Gece mesanenizde çok fazla idrar

oluşumunu engellemek için akşam saat 8'den sonra sıvı almayınız.

5. İdrarınızdaki renk, koku, bulanıklık ve tortu gibi değişiklikleri takip ediniz. Bu değişiklikler ve yüksek ateş idrar yolu enfeksiyonunun belirtisidir. Bu belirtileri gözlemlediğinizde mutlaka size en yakın bir sağlık merkezine başvurunuz. Eğer hastanedeyseniz hemşirenize ve doktorunuza bilgi veriniz.

6. Size öğretilen TAK uygulama basamaklarına mutlaka uyunuz. Sağlığınız için bu basamakların hiçbirini ihmal etmeyiniz.

7. Her bir TAK'ta çıkardığınız idrar miktarı 400 ml'yi geçmemelidir. 400 ml'yi aşan idrar enfeksiyonlara ve böbrek hastalıklarına neden olur. Bu nedenle aldığınız sıvı rejiminize mutlaka uyunuz.

8. Tek kullanımlık kateterleri birden fazla kullanmayınız.

9. Aldığınız sıvı ve çıkardığınız idrar miktarını günlük olarak kaydediniz.

10. Hemşirenizin sizin için belirlediği kateter numarasını kullanınız. Kateterle ilgili sorunlarınızı hemşirenize veya doktorunuza bildiriniz.

#### ÖRNEK SIVI REJİMİ:

1 su bardağı sıvı: 200 ml

1 çay bardağı sıvı: 100 ml

**Kahvaltı:** 2 su bardağı sıvı

Kahvaltı ile öğle yemeği arası 1 su bardağı sıvı

**Öğle yemeği:** Çorba, komposto, yoğurt, meyve dahil 2 su bardağı sıvı

Öğle yemeği ile akşam yemeği arası 1 su bardağı sıvı

**Akşam yemeği:** Çorba, komposto, yoğurt, meyve dahil 2 su bardağı sıvı

Akşam yemeği ile 20:00 arası bir su bardağı sıvı

Toplam günlük alacağınız sıvı miktarı: **9 su bardağı sıvı = 1800 ml**

**AKŞAM 20:00'DEN SONRA SIVI ALMAYINIZ!**



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

## GAZİLER

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ



**TEMİZ ARALIKLI  
KATETERİZASYON  
UYGULAMA  
-KADIN-  
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

DOKÜMAN NO :HB.YD.22  
YAYIN TARİHİ :02.01.2018  
REVİZYON NO :  
REVİZYON TARİHİ :  
SAYFA NO :02