



# YATAK ISLATMA ALARMI





# İÇİNDEKİLER

|    |                                  |   |
|----|----------------------------------|---|
| 01 | EVDE YOĞUN EĞİTİM GECELERİ ..... | 5 |
| 02 | EVDE TAKİP EĞİTİMİ .....         | 7 |
| 03 | İLAÇ .....                       | 8 |
| 04 | SIVI ALIMI VE MESANE HACMİ ..... | 8 |
| 05 | KONTROLLER VE TAKİP .....        | 8 |
| 06 | TAKVİM .....                     | 9 |

# 01 EVDE YOĞUN EĞİTİM GECELERİ

## Akşam saatlerinde (saat 18.00 civarı)

- Yatak ıslatma alarmini ve iç çamaşırlarını hazırlayın (çocuğun yatağından yeterince uzakta olsun).
- Çocuğunuzun, geceleri ne olacağını anladığından emin olun. Farklı zamanlarda ne yapması gerektiğini tekrar edin: yatmadan önce, her saat başı, herhangi bir kaza durumunda, ve bir sonraki sabah.
- 5 adet çış tutma egzersizini tekrar edin: Pelvik tabanı 5 saniye boyunca sıkın ve ardından 5 saniye boyunca serbest bırakın.
- Çocuğunuza tercih ettiği bir içecekten bir bardak içirin.

## Akşamleyin, akşam yemeğinden sonra: 10 olumlu egzersiz

- Çocuğunuz iç çamaşırlarını giyer ve bağlı yatak ıslatma alarmini yataktan olabildiğince uzağa yerleştirir.
- Çocuğunuz yatağına gider.
- Çocuğunuz kalkıp da alarmı kapatana kadar, bırakın alarm çalsın.
- Çocuğunuz isterse birkaç yudum su içmesine izin verin.
- Çocuğunuz yatağına döner ve yan yatar pozisyonda, üstte kalan bacak karına doğru çekilmiş hâlde, 5 pelvik taban egzersizini (5 saniye sık, 5 saniye gevşet) yapar.
- Çocuğunuz iç çamaşırlarını çıkartır ve tuvalete gider. Çocuğunuzun doğru işeme pozisyonunda oturduğundan emin olun. Çocuğunuza işemesi gerekip gerekmediğini sorun. Çocuğunuzda işeme ihtiyacı varsa, işemesine izin verilmelidir.
- Çocuğunuz yatağına döner, iç çamaşırlarını giyer ve alarmı yeniden kurar. Çocuğunuza çarşafların kuru olup olmadığını kontrol ettirin. Sonra tekrar yatağına döner ve süreç baştan başlar.

## Uyuduktan sonra her saat başı:

### 22.22.00: ilk uyanma zamanı

- Bırakın alarm çalsın ve çocuğunuzu, üstünde anlaştığınız **şifre** ile nazikçe uyandırın (iki adım içermektedir).
- Çocuğunuz kalkıp da alarmı kapatana kadar, bırakın alarm çalsın.
- Çocuğunuz isterse birkaç yudum su içmesine izin verin.
- Çocuğunuz yatağına döner ve yan yatar pozisyonda, üstte kalan bacak karına doğru çekilmiş hâlde, 5 pelvik taban egzersizini (5 saniye sık, 5 saniye gevşet) yapar.
- Çocuğunuz iç çamaşırlarını çıkartır ve tuvalete gider. Çocuğunuzun doğru işeme

pozisyonunda oturduğundan emin olun. Çocuğunuza işemesi gerekip gerekmediğini sorun. Çocuğunuzda işeme ihtiyacı varsa, işemesine izin verilmelidir.

- İç çamaşırlarını yeniden giyer ve alarmı yeniden kurar.
- Yatağa döndüğünde, çocuğunuz çarşafın kuru olup olmadığına bakar ve size bunun nasıl hissettirdiğini tarif eder.
- Çocuğunuz bir sonraki saate kadar uyumaya devam edebilir.

### 23.00: ikinci uyanma zamanı: önceki adımı tekrar edin

### Gece yarısı: üçüncü uyanma zamanı: önceki adımı tekrar edin

### 1.00: dördüncü uyanma zamanı: önceki adımı tekrar edin

## Kazara yatağı ıslatma (alarm çalar)

- **Kızmayın, hâyâl kırıklığı da yaşamayın:** Kazalar çok güzel öğrenme fırsatlarıdır. Alarm sayesinde, çocuğunuz yatağı ıslattığını (ve mesanesinin dolduğunu) anlar. Bu şekilde, çocuğunuz tuvalete ulaşana kadar çişini tutmayı öğrenecektir.
- Çocuğunuz, eğer 1 ila 2 dakika içinde kendisi halledemiyorsa belki yardım alarak, alarmı kapatır. Çocuğunuzun alarmı her zaman kendi başına kapattığından emin olun.
- Çocuğunuza, kayıtsız bir ses tonuyla, yatağı ıslattığını söyleyin.
- Çocuğunuz, kalan çişini yapması için tuvalete gönderin.
- Değiştirme egzersizi: çocuğunuz kendi iç çamaşırı ve çarşafını **kendisi** değiştirsin (gerekirse biraz yardım edin - mesela gerekli malzemeleri önceden hazırlayın) ve ıslanmış eşyalarını çamaşır sepetine atsin.
- Yatak ıslatma alarmını yeniden kurun.

## Sabah

- Dördüncü ve son uyanma zamanından sonra, çocuğunuz (ve siz) güzel bir uyku çekebilirsiniz.
- Uyanınca: iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve (eğer üzerinde anlaştıysanız) ödül verin



# 02 EVDE TAKİP EĞİTİMİ

Takip eğitimi üçüncü geceden itibaren başlar. Bu gece alıştırma gecesidir.

## Akşamleyin, akşam yemeğinden sonra

### Takip eğitiminin ilk gecesinde, uyumadan önce 10 olumlu egzersizi yaparak başlayın

- Çocuğunuz iç çamaşırlarını giyer ve bağlı yatak ıslatma alarmini yataktan olabildiğince uzağa yerleştirir.
- Çocuğunuz yatağına gider.
- Çocuğunuz kalkıp da alarmı kapatana kadar, bırakın alarm çalsın.
- Çocuğunuz yatağına döner ve yan yatar pozisyonda, üstte kalan bacak karına doğru çekilmiş hâlde, 5 pelvik taban egzersizini (5 saniye sık, 5 saniye gevşet) yapar.
- Çocuğunuz iç çamaşırlarını çıkartır ve tuvalete gider. Çocuğunuzun doğru işeme pozisyonunda oturduğundan emin olun. Çocuğunuza işemesi gerekip gerekmediğini sorun. Çocuğunuzda işeme ihtiyacı varsa, işemesine izin verin.
- Çocuğunuz yatağına döner, iç çamaşırlarını giyer ve alarmı yeniden kurar. Çocuğunuza çarşafların kuru olup olmadığını kontrol ettirin. Sonra tekrar yatağına döner ve süreç baştan başlar.

### Sonraki geceler

- Sonraki gecelerde yatağına girmeden önce, 10 olumlu egzersizi, yalnızca çocuğunuz bir önceki gece yatağına çok ıslatmışsa yaptırın. Bir önceki gece yatağına çok az miktarda çiş yaptıysa çocuğunuz uyumadan önce, yalnızca 5 olumlu egzersizi yapsa yeter. Eğer yatak tamamen kuruysa ve çocuk kendi başına uyanırsa: bir sonraki akşam olumlu egzersizleri yapmasına gerek yoktur.
- Alarmı yataktan olabildiğince uzağa yerleştirin.
- Çocuğunuza, kuru kalmanın ne kadar güzel bir şey olduğundan bahsedin ve herhangi bir kaza yaşanırsa çarşafını ve iç çamaşırlarını kendisinin değiştirmesi gerektiğini açıkça anlatın.
- İlk birkaç gece, anne babadan birisinin, çocuğu kontrol etmek üzere uyanık kalması iyi olur. Çocuğunuz, alarmı kendisi kapatıp açmalıdır.
- Çocuğunuz bir "yatak ıslatma alarmı takvimi" tutmalıdır.

## Kazara yatağı ıslatma (alarm çalar)

- **Kızmayın, hâyâl kırıklığı da yaşamayın:** Kazalar çok güzel öğrenme fırsatlarıdır. Alarm sayesinde, çocuğunuz yatağı ıslattığını (ve mesanesinin dolduğunu) anlar. Bu şekilde, çocuğunuz tuvalete ulaşana kadar çişini tutmayı öğrenecektir.



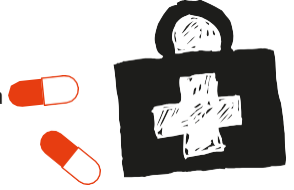
- Çocuğunuz, eğer 1 ila 2 dakika içinde kendisi halledemiyorsa belki yardım alarak, alarmı kapatır.  
Çocuğunuzun alarmı her zaman kendi başına kapattığından emin olun.
- Çocuğunuza, kayıtsız bir ses tonuyla, yatağı ıslattığını söyleyin.
- Çocuğunuz, kalan çişini yapması için tuvalete gönderin.
- Değiştirme egzersizi: çocuğunuz kendi iç çamaşırı ve çarşafını **kendisi** değiştirsin (gerekirse biraz yardım edin - mesela gerekli malzemeleri önceden hazırlayın) ve ıslanmış eşyalarını çamaşır sepetine atсын.
- Yatak ıslatma alarmını yeniden kurun.

## Çocuğunuz altını hiç ıslatmadıysa

- Eğer çocuğunuz üst üste 14 gün boyunca altını ıslatmadıysa (gece boyunca uyuduysa veya çiş geldiğinde kendi başına uyandıysa), iki hafta boyunca alarmı saklayın ve sonra aldığınız yere geri verin.
- Eğer bir kaza yaşadığınız (yalnızca bir gece ıslanmış yatak): bekleyin ve izleyin, gerekirse akşamları pelvik taban egzersizlerine devam edin.
- Eğer çocuğunuz üst üste iki gece yatağını ıslattıysa: Gent Üniversite Hastanesi ile irtibata geçin ve şu tavsiyeyi uygulayın: çocuğunuz 14 gün boyunca üst üste kuru kalana (gece boyunca uyuyarak veya çiş geldiğinde uyanarak) kadar yatak ıslatma alarmını kurmaya devam edin.

## 03 İLAÇ

Çocuğunuz, doktorun verdiği bütün ilaçları kullanmalıdır. Doktora danışmadan **asla** ilaçları bırakmayın. İlaçlar, doktorun reçete ettiği şekilde kullanılmalıdır. Hergangi bir sorunuz varsa lütfen doktorunuz ile irtibata geçin.



## 04 SIVI ALIM VE MESANE HACMİ

Çocuğunuzun, özellikle ilk üç ay boyunca, sıvı tüketimi ile ilgili verilen tavsiyelere uyması çok önemlidir. Haftada bir kez maksimum mesane hacmini (süper çiş) ölçmenizi ve bizden aldığınız listeye yazmanızı tavsiye ederiz.

## 05 KONTROLLER VE TAKİP

- 2. hafta bittiğinde (randevu kartında belirtilen saat ve tarihte) telefonla aranırsınız.
- 1. ayın sonunda ise doktor muayenesi yapılır.



# 06 TAKVİM

|       |                                             |                   | ISLAK                                            | ISLAK                                          | KURU                                                | KURU                                           |                           |
|-------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|
| Tarih | Yapılan<br>egzersiz<br>sayısı<br>0 / 5 / 10 | Alarm<br>E /<br>H | Yatağım<br>çok ıslak<br>10<br>egzersiz<br>yaptım | Yatağım<br>az ıslak<br>5<br>egzersiz<br>yaptım | Kendi<br>kendime<br>uyandım<br>Egzersiz<br>yapmadım | Gece<br>boyu<br>uyudum<br>Egzersiz<br>yapmadım | Mesane<br>hacmi<br>....ml |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |
|       |                                             |                   |                                                  |                                                |                                                     |                                                |                           |

Sıvı tüketmeye devam et!

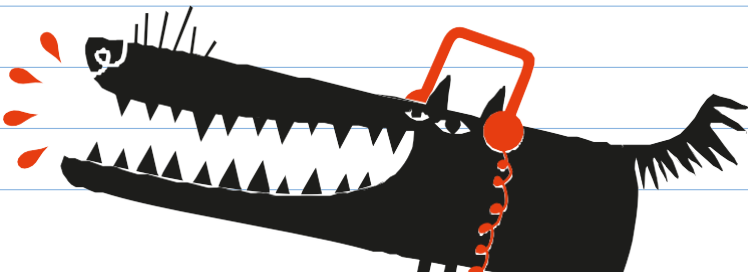
En azından haftada bir kez süper çiş. Hedef: .....  
 Kuru bir geceden sonraki sabah hacmi: ..... ilaç:  
 .....

[illegible]

Sıvı tüketmeye devam et!

En azından haftada bir kez süper çış. Hedef: \_\_\_\_\_  
Kuru bir geceden sonraki sabah hacmi: \_\_\_\_\_ ilaç: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## NOTLAR



Bu broşür yalnızca Gent Üniversite Hastanesinde kullanılmak üzere yayınlanmıştır. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir parçası, Gent Üniversite Hastanesinin yazılı izni olmadan, hiçbir biçimde ve hiçbir yöntemle; çoğaltılamaz, otomatik veri bankasında saklanamaz veya kamuya açık hâle getirilemez.

---

Gent Üniversite Hastanesi  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Bizi takip edin:

