

Sevgili Hastamız!

Seni rahatsız eden durumu daha iyi anlayabilmek ve nedenini bulmak için sana/sana eşlik eden kişiye bu mesane günlüğünü verdik. Bu mesane günlüğü sayesinde ne sıklıkla tuvalete gittiğini, ne kadar tuvalet yaptığını ve tükettiğin sıvı miktarına göre mesanenin nasıl çalıştığını kolayca öğrenebileceğiz. Bu nedenle tüm bilgilerin doğru olması çok önemli!



Mesane günlüğü nasıl doldurulur:

Mesane günlüğünü doğru bir şekilde doldurman için kendine en az 2 gün -tercihen hafta sonu- ayırmanı öneriyoruz (Cumartesi sabah idrarından, Pazartesi sabah idrarına kadar).

Mesane okuluna gelmeden önce, 2x2 günlük mesane günlüğünü de yanında getirdiğinden mutlaka emin ol.

Bugünlerde alışılanın dışında bir şeyler yapmamaya özen göster (normalden daha fazla su içmeye veya tuvalete gitmeye çalışma). Aksi takdirde yanlış bilgiler toplayabiliriz.

Mesane günlüğünü doldurduğun süre boyunca rahat ve konforlu olman için tuvalet içerisine artık kullanmadığın küçük bir plastik kap veya kova yerleştirmeni tavsiye ediyoruz. Mesaneyi boşalttıktan sonra, idrarı bir **ölçüm kabına** aktarabilirsin. Bu sayede idrar miktarını kolayca tespit edebilir ve ilgili bölüme girebilirsin.

Mesanesini ayakta boşaltan erkek çocukları, bu işlemi ayakta da yapabilir.

İdrar aciliyetinin ve altın ıslak olup olmadığını belgelemek için hafif (★), orta (★★) ve yoğun (★★★) ifadelerini kullanabilirsin.

Gün içerisinde tükettiğin **sıvı miktarını** lütfen mililitre /ml) cinsinden belirtmeyi unutma. Bunun için halihazırda kullandığın bir bardağı/şişeyi almanı, ölçmeni ve daha sonra sıvı tüketmek için bu bardağı/şişeyi kullanmanı öneriyoruz. Bu şekilde ne kadar sıvı tükettiğini kolayca takip edebilirsiniz.

Kalan idrar miktarının (iki miksiyon) belirlenmesinin gerektiği durumlarda, sana bunu ayrıca belirtir ve özel talimatlar sağlarız.

Kinderuro Ekibi

