

Buku Catatan Kemih

Bladder Diary

Buku catatan kemih merupakan catatan minuman dan air kemih.

Silakan isi buku catatan kemih berikut selama 2 hari. 2 hari tersebut tidak perlu berturut-turut. Mulailah buku catatan ini saat Anda pertama kali membuang hajat kecil pada waktu pagi dan teruskan sampai pertama kali Anda membuang hajat kecil pagi berikutnya. Harap bawa buku catatan yang telah diisi ke janji fisioterapi Anda yang berikut. Informasi ini akan membantu ahli fisioterapi Anda memahami dengan lebih baik bagaimana kantung kemih Anda sedang berfungsi. Ahli fisioterapi perlu mengetahui berapa banyak air kemih yang sedang Anda buang dan berapa banyak cairan yang sedang Anda minum.

Jadwal pertama berkaitan dengan jumlah air kemih yang sedang Anda buang. Harap isi informasi dalam jadwal ini tiap kali Anda ke kamar kecil untuk buang hajat kecil. Untuk mengukur jumlah air kemih, ahli fisioterapi Anda akan memberikan Anda pispot pengukur untuk diletakkan dalam kakus untuk menerima air kemih. Jika Anda juga perlu membuang hajat besar ketika ke kamar kecil, Anda tidak perlu mengukur jumlah air kemih. Dalam hal ini, tandai saja * dalam kotak.

Jadwal kedua berkaitan dengan jumlah dan jenis cairan yang Anda minum.

Silakan ajukan segala pertanyaan kepada ahli fisioterapi Anda tentang cara mengisi buku catatan ini.

Juru bahasa profesional tersedia jika Anda memerlukan bantuan untuk memahami atau berbicara bahasa Inggris. Pelayanan juru bahasa gratis dan rahasia. Silakan bertanya kepada staf jika Anda ingin menerima bantuan juru bahasa.

Sumber daya ini disediakan oleh Departemen Fisioterapi, Royal Hospital for Women. Dana untuk terjemahan disediakan oleh Pelayanan Kesehatan Aneka Budaya, Daerah Kesehatan Sydney Tenggara (Oktober 2014).

Hari 1

Tanggal: _____

Anda bangun pada pukul berapa hari ini? _____

Anda pergi tidur pada pukul berapa hari ini? _____

Jadwal 1: Fungsi kantung kemih					
Anda ke kamar kecil pada pukul berapa?	Selang waktu (harap biarkan ruang ini kosong)	Berapa kuat nafsu Anda untuk ke kamar kecil? Catatkan angka (0-4) – lihat penjelasan untuk angka ini di bawah**	Apakah air kemih menetes sebelum Anda sampai ke kamar kecil?		Berapa banyak air kemih yang Anda buang (dalam ukuran 'mL' dari pispot pengukur)? (Jika Anda membuang hajat besar, tandai saja * di bawah)
			Ya	Tidak	
Contoh 0830 pagi		2	✓		250ml
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Harap terus mengisi jadwal ini untuk mencakup kali pertama Anda membuang hajat kecil pagi berikutnya					
1.					

**Berapa kuat nafsu Anda untuk membuang hajat kecil? 2 = dapat menahan selama 30 menit
 0 = tidak terasa apapun dari kantung kemih 3 = tidak dapat menahan selama 15 menit
 1 = dapat menahan selama 1 jam 4 = tidak dapat menahan selama 5 menit

Jadwal 2: Cairan yang Diminum		
Waktu	Jenis	Jumlah
Anda minum pada pukul berapa?	Apa yang Anda minum? (mis. kopi, teh, air)	Berapa banyak yang Anda minum? (mis. 1 cangkir, 200mL)
Contoh 1030 pagi	Air	100mL

Hari 2

Tanggal: _____

Anda bangun pada pukul berapa hari ini? _____

Anda tidak pada pukul berapa hari ini? _____

Jadwal 1: Fungsi kantung kemih					
Anda ke kamar kecil pada pukul berapa?	Selang waktu (harap biarkan ruang ini kosong)	Berapa kuat nafsu Anda untuk ke kamar kecil? Catatkan angka (0-4) – lihat penjelasan untuk angka ini di bawah**	Apakah air kemih menetes sebelum Anda sampai ke kamar kecil?		Berapa banyak air kemih yang Anda buang (dalam ukuran 'mL' dari pispot pengukur)? (Jika Anda membuang hajat besar, tandai saja * di bawah)
			Ya	Tidak	
Contoh 0830 pagi		2	✓		250ml
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Harap terus mengisi jadwal ini untuk mencakup kali pertama Anda membuang hajat kecil pagi berikutnya					
1.					

**Berapa kuat nafsu Anda untuk membuang hajat kecil? 2 = dapat menahan selama 30 menit
 0 = tidak terasa apapun dari kantung kemih 3 = tidak dapat menahan selama 15 menit
 1 = dapat menahan selama 1 jam 4 = tidak dapat menahan selama 5 menit

Jadwal 2: Cairan yang Diminum		
Waktu	Jenis	Jumlah
Anda minum pada pukul berapa?	Apa yang Anda minum? (mis. kopi, teh, air)	Berapa banyak yang Anda minum? (mis. 1 cangkir, 200mL)
Contoh 1030 pagi	Air	100mL