

İdrar Torbası Günlüğü

Bladder Diary

İdrar torbası günlüğü, içtiklerinizin ve idrar çıkarmanızın kayıdır.

Lütfen aşağıdaki idrar çıkarma günlüğünü 2 gün boyunca doldurun. Birbirini izleyen günler olmaları gerekmez. Günlüğü, sabahleyin ilk kez idrar çıkardığınızda tutmaya başlayın ve ertesi sabah ilk kez idrar çıkarmanıza kadar sürdürün. Lütfen doldurulmuş günlüğü gelecek fizik tedavisi randevunuza getirin. Bu bilgi, idrar torbanızın nasıl çalıştığını daha iyi anlamada fizik tedavisi uzmanınıza yardımcı olacaktır. Fizik tedavisi uzmanının ne kadar idrar çıkardığınızı ve ne kadar sıvı içtiğinizi bilmesi gerekir.

İlk tablo ne kadar idrar çıkardığınızla ilgilidir. Lütfen bu tablodaki bilgileri, idrar çıkarmak için her tuvalete gittiğinizde doldurun. İdrarın miktarını ölçmek için, fizik tedavisi uzmanınız size, idrarı almak için tuvalet oturacağının altına yerleştirmeniz amacıyla bir ölçüm kabı verecektir. Tuvalete gittiğinizde büyük abdestinizi de çıkarmanız gerekiyorsa, idrarın miktarını ölçmeniz gerekmez. Bu durumda kutuyu * işaretiyle işaretleyin.

İkinci tablo ne kadar sıvı içtiğiniz ve ne içtiğinizle ilgilidir.

Bu günlüğü nasıl dolduracağınıza ilişkin sorularınızı lütfen fizik tedavisi uzmanınıza sorun.

İngilizce anlama veya konuşmada yardıma ihtiyacınız varsa, profesyonel tercümanlar mevcuttur. Tercümanlık hizmetleri ücretsizdir ve gizli tutulur. Bir tercümana ihtiyacınız varsa lütfen görevliye söyleyiniz.

Bu kaynak, Kraliyet Kadın Hastanesi, Fizik Tedavisi Bölümü tarafından doldurulmuştur. Çeviri için fon, Çokkültürlü Sağlık Servisi, Güney Doğu Sydney Yerel Sağlık Bölgesi tarafından sağlanmıştır (Ekim 2014)..

Gün 1

Tarih: _____

Bugün saat kaçta uyandınız? _____

Bugün saat kaçta yattınız? _____

| Tablo 1: İdrar torbasının çalışması | | | | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--|
| Tuvalete saat kaçta gittiniz? | Ara (lütfen bu bölümü boş bırakın) | Tuvalete gitme ihtiyacınız ne kadar güçlüydü? Bir numara yazın (0-4), bu numaralar hakkındaki açıklamayı aşağıda okuyun ** | Tuvalete giderken kaçtırdınız mı? | | Ne kadar idrar çıkardınız (ölçüm kabında "ml" olarak)? (Büyük abdest çıkarmışsanız, lütfen aşağıya * olarak işaretini koyun) |
| | | | Evet | Hayır | |
| Örnek sabah 8.30 | | 2 | ✓ | | 250 ml |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| Lütfen tabloyu, bir sonraki gün ilk kez idrar çıkarana kadar doldurmayı sürdürün | | | | | |
| 1. | | | | | |

** Tuvalete gitme ihtiyacınız ne kadar güçlüydü?

0 = idrar torbasında his yoktu

1 = 1 saat bekleyebilirdim

2 = 30 dakika bekleyebilirdim

3 = 15 dakika bekleyemezdim

4 = 5 dakika bekleyemezdim

| Tablo 2: Sıvı Alımı | | |
|----------------------------|-------------------------------------|---|
| Zaman | Tür | Miktar |
| Ne zaman içtiniz? | Ne içtiniz (örneğin kahve, çay, su) | Ne kadar içtiniz (örneğin 1 bardak, 200 ml) |
| Örnek sabah 10.30 | Su | 100 ml |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Gün 2

Tarih: _____

Bugün saat kaçta uyandınız? _____

Bugün saat kaçta yattınız? _____

| Tablo 1: İdrar torbasının çalışması | | | | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--|
| Tuvalete saat kaçta gittiniz? | Ara (lütfen bu bölümü boş bırakın) | Tuvalete gitme ihtiyacınız ne kadar güçlüydü? Bir numara yazın (0-4), bu numaralar hakkındaki açıklamayı aşağıda okuyun ** | Tuvalete giderken kaçtırdınız mı? | | Ne kadar idrar çıkardınız (ölçüm kabında "ml" olarak)? (Büyük abdest çıkarmışsanız, lütfen aşağıya * olarak işaretini koyun) |
| | | | Evet | Hayır | |
| Örnek sabah 8.30 | | 2 | ✓ | | 250 ml |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| Lütfen tabloyu, bir sonraki gün ilk kez idrar çıkarana kadar doldurmayı sürdürün | | | | | |
| 1. | | | | | |

** Tuvalete gitme ihtiyacınız ne kadar güçlüydü?

0 = idrar torbasında his yoktu

1 = 1 saat bekleyebilirdim

2 = 30 dakika bekleyebilirdim

3 = 15 dakika bekleyemezdim

4 = 5 dakika bekleyemezdim

| Tablo 2: Sıvı Alımı | | |
|----------------------------|-------------------------------------|---|
| Zaman | Tür | Miktar |
| Ne zaman içtiniz? | Ne içtiniz (örneğin kahve, çay, su) | Ne kadar içtiniz (örneğin 1 bardak, 200 ml) |
| Örnek sabah 10.30 | Su | 100 ml |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |