

1. Apakah diari pembuangan air kecil?
2. Berapakah hari yang diperlukan untuk melengkapkan diari?
3. Apakah yang diperlukan untuk mengisi carta?
4. Bagaimanakah caranya untuk mengisi carta?
5. Contoh carta yang telah diisi

Apakah diari pembuangan air kecil?

Diari pembuangan air kecil adalah carta mudah yang membolehkan anda merekodkan minuman yang telah anda ambil dan air kecil yang telah dibuang dalam satu hari dan malam, serta mendokumentasikan kesegeraan (kemahuan mendadak yang tidak boleh dikawal dan ditangguhkan untuk membuang air kecil) jika anda mengalaminya dan/atau kebocoran air kecil yang tidak sengaja. Diari pembuangan air kecil boleh memberikan maklumat yang berharga kepada doktor yang merawat masalah pundi kencing anda dan ianya juga dapat membantu memantau kesan rawatan.

Berapakah hari yang diperlukan untuk melengkapkan diari?

Carta ini perlu dilengkapkan dalam jangka masa 3 hari (tidak semestinya berturut-turut) sebelum temujanji di klinik anda. Sesetengah orang merasakan ianya mudah untuk dilengkapkan pada hujung minggu.

Apakah yang diperlukan untuk mengisi carta?

Anda memerlukan jug sukatan untuk menyukat air kecil yang telah anda buang. Ini harus disukat (dikalibrasikan) dalam mililiter (ml) dan sekurang-kurangnya jug sukatan yang dipilih mampu menyukat sehingga 500ml. Anda juga harus menyukat minuman anda. Rajah 1 menunjukkan beberapa bekas yang biasa digunakan untuk menyukat cecair.

Bagaimanakah caranya untuk mengisi carta?

- **Minuman:** Rekod masa, jenis minuman (contohnya teh, kopi, dll) dan jumlah isipadu (dalam ml), setiap kali anda minum.
- **Air kecil:** Setiap kali anda membuang air kecil, salurkan ia ke dalam jug supaya anda dapat menyukat jumlahnya dalam ml. Rekodkan masa, serta skalakan kesegeraan anda untuk membuang air kecil menggunakan skala berikut:
 - 0 = Tiada kesegeraan
 - 1 = Anda dapat merasakan kesegeraan untuk membuang air kecil, tetapi anda dapat menahannya.
 - 2 = Anda perlu membuang air kecil dengan segera sehingga ia mengganggu kemampuan anda dari melakukan aktiviti seharian
 - 3 = Anda perlu membuang air kecil dengan sangat segera, menyebabkan anda tidak selesa dan tiba-tiba menghalang anda dari melakukan aktiviti seharian
- **Kebocoran:** Sekiranya anda mengalami kebocoran air kecil yang tidak disengajakan sebelum anda tiba di tandas, nyatakan “ya” di dalam ruangan yang telah disediakan. Sekiranya anda mengalami kebocoran air kecil semasa batuk, ketawa, bersin mahupun semasa melakukan aktiviti seperti (berlari, bersenam, dan lain-lain), tandakan bintang dan catatkan apa aktiviti itu. Jika anda perlu menukar pad anda, tandakan “P” dalam lajur yang sesuai, seperti yang telah ditunjukkan di dalam contoh carta di bawah.

Rajah 1



Contoh rajah yang telah diisi

Tarikh	Minuman		Air Kecil		Kebocoran			
	Masa	Jenis	Jumlah (ml)	Jumlah Air Kecil (ml)	Skala Kesegeraan 0-3 3 = paling terdesak	Kebocoran dan kesegeraan	Kebocoran semasa melakukan aktiviti	Penukaran Pad
0200			150mls			Y		
0700	Secawan kopi	250mls	250mls					
0800			60mls				Batuk	P
0900	Secawan jus oren	200mls					Bersin	
1000			100mls					
1200	Dua cawan kopi	500mls						
1400			300mls			Y		
1530	Secawan Teh	200mls					Berjoging	P
1600			100mls					
1800	Secawan Teh	200mls						
1900			100mls			Y		
2000	Segelas bir	200mls	20mls					
2030	Segelas wain	50mls					Batuk	
2200								P
2300			150mls					

