

Mesane Günlüğü

1. Mesane günlüğü nedir?
2. Günlüğü tamamlamak kaç gün alır?
3. Günlüğü doldurmak için neye ihtiyacım var?
4. Günlüğü nasıl doldurabilirim?
5. Doldurulmuş günlük örneği

Mesane günlüğü nedir?

Mesane günlüğü içtiğiniz sıvı ile gün boyu ve gece idrar çıkışınızı kaydettiğiniz bir form olup, urge (önlenemeyen ani ve şiddetli idrar yapma isteği) ve/veya kazara olan idrar kaçağını dökümete eder. Mesane günlüğü mesane probleminizi belirlemede ve tedavinin takibinde doktorunuza yardımcı olur.

Günlüğü tamamlamak kaç gün alır?

Günlüğü, klinik randevunuzun öncesinde 3 günlük (ardışık olması gerekmez) sürede doldurabilirsiniz. Bazıları bunu hafta sonu doldurmayı daha kolay bulur.

Günlüğü doldurabilmek için neye ihtiyacım var?

Çıkaradığınız idrarı ölçmek için dereceli bir sürahiye ihtiyacınız vardır. Mililitre olarak ölçüm yapabilmeli ve en az 500 mL kapasiteli olmalıdır. Şekil 1 de bazı sıvı kaplarının ortalama hacimleri gösterilmektedir.

Günlüğü nasıl dolduracağım?

- **İçecekler:** Bir sıvı içtiğinizde ne içtiğinizi (çay, kahve gibi), zamanını ve miktarını (mL olarak) kaydedin.

- **İdrar:** Her idrar çıkardığınızda, dereceli sürahiye yapın böylece ml olarak kaydedebilirsiniz. İşeme zamanınızı ve tuvalete giderken sıkışma derecenizi aşağıdaki derecelendirme sistemine göre belirleyin:

0= urge (ani sıkışma hissi) yok

1= Ani işeme hissiniz oldu, ama rahatlıkla tolere edebiliyorsunuz

2= Günlük aktivitelerinizi yürütmenizi etkileyecek düzeyde ani işeme hissiniz var.

3= Size rahatsızlık verecek düzeyde ve günlük aktivitenizi yarıda kesmenize neden olacak şekilde ani işeme ihtiyacınız oluyor.

- **Kaçırma:** Eğer tuvalete giderken idrar kaçırdığınız oluyorsa, uygun sütuna “evet” olarak işaretleyin. Eğer gülerken, hapşururken veya aktivite sırasında (koşma, egzersiz gibi) idrar kaçırdığınız olursa ilgili bölüme bir yıldız koyun ve aktiviteyi açıklayın. Eğer ped değiştirme ihtiyacınız olursa örnek günlükte gösterildiği gibi uygun sütuna “P” işareti koyun.

Şekil 1



Doldurulmuş idrar günlüğü örneği

TARİH	İÇECEKLER		İDRAR		İDRAR KAÇAĞI			
	Zaman	Tip	Ne Kadar (mL)	İdrar miktarı (mL)	Ne kadar şiddetli 0-3 3= en şiddetli	Sıkışma hissi ile birlikte kaçırma	Aktivite ile idrar kaçırma	Ped değiştirme
0200				150mL		E		
0700	Büyük Fincan kahve	250mL		250mL				
0800				60mL			Öksürük	P
0900	Bardak portakal suyu	200mL					Hapşurma	
1000				100mL				
1200	2 büyük fincan kahve	500mL						
1400				300mL		E		
1530	Bardak çay	200mL					Yavaş koşu	P
1600				100mL				
1800	Bardak çay	200mL						
1900				100mL		E		
2000	Bardak bira	200mL		20mL				
2030	Bardak şarap	50mL					öksürme	
2200								P
2300				150mL				

TARİH	İÇECEKLER		İDRAR		İDRAR KAÇAĞI			
	Zaman	Tip	Ne Kadar (mL)	İdrar miktarı (mL)	Ne kadar şiddetli 0-3 3= en şiddetli	Sıkışma hissi ile birlikte kaçırma	Aktivite ile idrar kaçırma	Ped değiştirme



Bu broşürde yer alan bilgilerin sadece eğitim amaçlı kullanılması planlanmıştır. Teşhis ve tedavi sadece yetkin doktor ve/veya sağlık çalışanı tarafından yapılabilecek olup, sunulan bilgilerin bu amaç için kullanılması önerilmez.
Çeviren: Doç.Dr. Aysun Karabulut,
Kadın Hastalıkları ve Doğum uzm.