

ÇOCUKLAR İÇİN MESANE GÜNLÜĞÜ

NASIL DOLDURULUR?

1 İçtiği her sıvıyı ölçün ve yazın.

Su, süt, ayran, meyve suyu, çorba gibi tüm sıvıların türünü ve miktarını, mümkünse ölçekli kapla ml olarak yazın.

2 Her idrarı ölçün.

Her tuvalete gidişte idrarı ölçekli kaba yaptırıp ml olarak yazın. Bez kullanıyorsa bezi tartın (aşağıya bakın).

3 Sıkışma hissini puanlayın (0-3).

İdrar yapmadan önceki sıkışma hissini, tablo sayfalarının altındaki yüz ölçeğine göre yazın.

4 Kaçırmayı puanlayın (0-3).

0: yok · 1: birkaç damla · 2: ıslak · 3: tamamen ıslak. Kaçırma olduğunda saatini de yazın.

5 Dışkılamayı yazın.

Kaka yaptıysa o satıra dışkının tipini (Bristol 1-7) yazın. Yaptıysa boş bırakın.

6 Tuvalet tipini yazın.

T: tuvalet (klozet) · B: bez · L: lazımlık / alıştırma kabı.

7 Faaliyeti ve notları yazın.

O an ne yaptığı (ev, okul, oyun, ders, yemek, TV) ve ateş, hastalık, ilaç gibi olağan dışı durumlar.

8 Gece bölümünü doldurun.

Yatış saati, gece uyanmaları, sabah bez tartımı ve **sabah ilk idrarı** gece bölümüne yazın.

SIVI MİKTARI ÖRNEKLERİ



Su bardağı
200 ml



Çorba kasesi
250 ml



Çay bardağı
100 ml



Çocuk bardağı
100 ml



Meyve suyu
kutusu
200 ml



Süt kutusu
200 ml



Küçük su şişesi
330 ml



Su şişesi
500 ml



Ölçekli kap
ölçüm için

Kaplar değişkendir; kendi bardağınızı bir kez ölçekli kapla ölçmeniz en doğrusudur.

İDRAR MİKTARI NASIL ÖLÇÜLÜR?



- İdrarı ölçekli kaba yaptırın ya da klozete yerleştirilen ölçekli kaptan toplayın; ml olarak yazın.
- Bez kullanılıyorsa:** kuru bezi takmadan önce tartın, çıkarınca tekrar tartın. **Islak – kuru (g) ≈ idrar (ml).**
- Mutfak tartısı yeterlidir.

NELERE DİKKAT EDELİM?



- 2 gündüz + 2 gece (48 saat)** kaydedin; mümkünse okul olmayan günleri (hafta sonu) seçin.
- Günlük rutini değiştirmeyin; sıvıyı **kısıtlamayın, zorlamayın.**
- Her içiş ve her idrarı **olduğu anda, saatiyle** yazın.
- Doldurduğunuz formu muayeneye getirin.

FAALİYET ÖRNEKLERİ



Ev Okul Oyun Ders Yemek TV Uyku

EK NOTLAR

Bu form, doktorunuzun değerlendirmesi için bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır; tanı ve tedavi yerine geçmez. Ateş, idrarda yanma, kanlı idrar veya karın/yan ağrısı varsa formu beklemeden doktorunuza başvurun.