

İdrar Günlüğü (Turkse vertaling)

Doktorunuz sizden idrar günlüğü tutmanızı istedi. Bu broşür size idrar günlüğünü nasıl kullanacağınızı anlatmaktadır.

Neden idrar günlüğü?

İdrar günlüğü size ve hekime aşağıdakiler hakkında fikir vermeyi amaçlamaktadır:

- Kaç ml (mililitre) içiyorsunuz;
- Kaç ml idrara çıkıyorsunuz;
- Günde kaç kez idrara çıkıyorsunuz;
- Ne kadar idrar kaybettiğiniz, ne sıklıkla ve kaç ml.

İdrar günlüğüne günün herhangi bir saatinde başlayabilirsiniz, ancak ondan sonra 24 saatlik periyodu tamamlamanız gerekir. Örneğin, saat sabah 12:00 ile ertesi gün sabah 12:00 arasında olabilir veya sabah 08:00 ile ertesi gün sabah 08:00 arasında olabilir.

İlk sütunda, içme hacmini mililitre olarak bulacaksınız; ml kısaltmasını kullanıyoruz. Ne zaman sıvı tükettiğinizi kaydetmek için bu sütunu kullanırsınız. Örneğin, sabah 8:00'de bir fincan kahve içtiniz. Daha sonra süreyi ve sütunun altına içecek hacmini, 125 ml olarak girin.

Her idrara çıktığınızda, idrarınızı bir ölçüm kabına koyun ve kaydedin. İdrar yaptığınız zamanı ve milimetre değerini kaydedin. Bu nedenle, 24 saat boyunca her idrara çıktığınızda bu formu doldurmanız gerekir.

İdrar kaybı sütununa, kaybettiğiniz (veya kaybı fark ettiğiniz) idrar miktarına bağlı olarak 1 veya 2 girin:

- 1= az (ıslak iç çamaşırı, inkontinans pedleri)
2= çok (örneğin giysi değişikliği gerekli, inkontinans pedleri dolu)

Kendi kendinize kateterizasyon (kateter ile idrar) yapıyorsanız, kendi kendinize kateterizasyon süresini not edin ve atık miktarını ml olarak not edin. Sıvı alımı için aşağıdakiler geçerlidir:

1 bardak = 125 ml
1 kupa / çorba kasesi = 200 ml
1 Şarap bardağı = 150 ml
1 bardak bira veya soda = 200 ml
1 adet meyve = 75 ml
1 tatlı = 150 ml

Tarih ve saat	İçme hacmi ml olarak	İdrar ml olarak	İdrar Kaybı	Kendi kendine kateterizasyon, ml olarak atık
Toplam ml				
Tarih ve saat	İçme hacmi ml olarak	İdrar ml olarak	İdrar Kaybı	Kendi kendine kateterizasyon, ml olarak atık

Toplam ml				