

Miksiyon günlüğü



www.bisengesundheit.de

Tedaviyi uygulayan doktorunuz:

Aşırı aktif mesane sorunundan kurtulmanız için bir destek.

Bayer Vital GmbH firmasının hastalara sunduğu bir servistir.



Bayer HealthCare



Bayer HealthCare

Değerli Hasta.

Şikayetlerinizin sebebini tam olarak tespit etmek için doktorunuz size bu mesane protokolünü vermiştir. Bu günlük, idrar yapma eyleminin tıp dilindeki terimine göre miksiyon günlüğü olarak adlandırılmaktadır. Günlük, siz ve doktorunuz için değerli bir destek olacaktır: Miksiyon günlüğü yedi gün boyunca tutulur ve mesanenizin fonksiyonunu tam olarak rapor etmenize yardımcı olur. Bu şekilde, tedavide kaydedilebilecek olan ilerlemenin görülebilir hale gelmesi mümkündür.

İşlenmesi bu kadar basittir:

İlgili saat kutusunun içine lütfen içtiğiniz sıvı miktarını ya da çıkardığınız idrar miktarını kaydediniz. Eğer idrar miktarı tam olarak ölçülemiyorsa aşağıdaki sembolleri kullanın:

x: az (= 100 ml)

xx: orta (= 100 – 250 ml)

xxx: çok (= 250 ml'den fazla)

Lütfen buna ek olarak kuvvetli bir idrar yapma ihtiyacı hissedip hissetmediğinizi, tuvalete gidip gitmediğinizi veya idrarınızın kontrolsüz bir şekilde akıp akmadığını işaretleyin.

Bayer Vital GmbH firması size günlük tutmada başarılar diler. Geçmiş olsun!

Miksiyon günlüğü:

Soyadım,
Adım

Doğum tarihim

Adresim, No.

Posta kodu,
Şehir

Tedavi randevusu:

Tarih

Sonraki doktor randevuları:

Tarih,
Saat

Tarih,
Saat

Tarih,
Saat

Örnek Sayfa

Doktorunuzun uyarıları

Sabah:

hap

Öğleyin:

hap

Akşam:

hap

Doktorunuzun tavsiyeleri:

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02		X	X	X	
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04	100	X	X	X	
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07	200				
Saat 07 – 08	200	XX	X	X	
Saat 08 – 09			X		
Saat 09 – 10			X		
Saat 10 – 11			X		
Saat 11 – 12	300	X	X	X	
Saat 12 – 13	200				
Saat 13 – 14		X	X	X	
Saat 14 – 15	200				
Saat 15 – 16	200		X		
Saat 16 – 17		X	X	X	
Saat 17 – 18	300		X		
Saat 18 – 19		XXX	X	X	X
Saat 19 – 20	100	X	X	X	
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22	100	X		X	
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* İçilen miktar: normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 1. Gün

Haftanın günü, Tarih

Saat	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 2. Gün

Haftanın günü, Tarih

Saat	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 3. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 4. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 5. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 6. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 7. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 8. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 9. Gün

Haftanın günü, Tarih

Saat	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 10. Gün

Haftanın günü, Tarih

Saat	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 11. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 12. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 13. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Miksiyon günlüğü, 14. Gün

Haftanın günü, Tarih

	İçilen miktar ml*	İdrar miktarı ml	İdrar yapma ihtiyacı	Tuvalet	kontROLSÜZ
Saat 00 – 01					
Saat 01 – 02					
Saat 02 – 03					
Saat 03 – 04					
Saat 04 – 05					
Saat 05 – 06					
Saat 06 – 07					
Saat 07 – 08					
Saat 08 – 09					
Saat 09 – 10					
Saat 10 – 11					
Saat 11 – 12					
Saat 12 – 13					
Saat 13 – 14					
Saat 14 – 15					
Saat 15 – 16					
Saat 16 – 17					
Saat 17 – 18					
Saat 18 – 19					
Saat 19 – 20					
Saat 20 – 21					
Saat 21 – 22					
Saat 22 – 23					
Saat 23 – 00					

* **İçilen miktar:** normal fincan = 100 ml; normal bardak = 200 ml;
büyük fincan = 200 ml; büyük bardak = 300 – 400 ml

Kendi notlarım ve gözlemlerim

Doktoruma sormak istediklerim

Faydalı bilgiler



Doktorunuzun muayenehanesinde, aşırı aktif mesane hakkında bilgi içeren başka broşürler de bulunmaktadır. Aşağıdaki belirtilen hasta kitapçıklarını da talep edebilirsiniz:

- „Mesane sorunlarınız mı var?
Size bir çözüm yolu göstermek istiyoruz.“
- „Pelvik taban jimnastiği.“



Bayer HealthCare