



Özel Ekol Hastanesi

İŞEME GÜNLÜĞÜ FORMU



Doküman No

Yayın Tarihi

Revizyon No

Revizyon Tarihi

Sayfa No

HD.YD.45

1.12.2023

00

-

1 / 2



		Sabah uyandıktan gece yatana kadar								Gece yattıktan sonra		Bez (ped) sayısı	Günlük toplam içilen sıvı miktarı	İdrar kaçırdığınız anda ne yapıyordunuz? (gülmek, hapsirmek, spor yapmak vb.)
ÖRNEK	İşeme saati ve miktarı	09.00	10.30	11.30	16.00	17.30	19.30	20.00	22.00	03.00	04.00	5 adet	Çay 3 bardak Su 4 bardak	Gülüydüm.
	İdrar kaçıрма saatleri	300 ml	100 ml	200 ml	300 ml	250 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	100 ml			
1. GÜN	İşeme saati ve miktarı													
	İdrar kaçıрма saatleri	09.50	11.30	15.20	18.10					06.30				
2. GÜN	İşeme saati ve miktarı													
	İdrar kaçıрма saatleri													
3. GÜN	İşeme saati ve miktarı													
	İdrar kaçıрма saatleri													

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

- 1) İşeme saati ve miktarını örnekteki gibi belirtilen yerlere yazınız.
- 2) idrar kaçırdığınız saatleri örnekteki gibi belirtilen yerlere yazınız.
- 3) 24 saat içinde kullanılan bez (ped) sayısını örnekteki gibi yazınız.
- 4) 24 saat içinde içtiğiniz toplam sıvı (su,çay,kahve,kola,meyve suyu vb.)
- 5) İdrar kaçırdığınız anda ne yaptığınızı (gülmek,hapsirmek,spor yapmak vb.) örnekteki gibi yazınız.

Detaylı bilgi için hekiminize danışınız.



Özel Ekol Hastanesi

İŞEME GÜNLÜĞÜ FORMU



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.45	1.12.2023	00	-	2 / 2

SÜREKLİ SIKIŞAN VEYA İDRAR KAÇIRAN HASTALAR İÇİN PÜF NOKTALAR

Sürekli Sıkışma Durumu Nedir?

İdrar kesesinin aşırı çalışmasına bağlı meydana gelen sürekli sıkışma hissi, tedavi edilebilir bir durumdur. Genelde aşağıdaki bulgular ile seyreder:

 Kuvvetli ani sıkışma hissi	 24 saatte 8 den fazla tuvalete gitme	 Gece 1 den fazla tuvalete gitme	 Bazen altını ıslatma
---	---	--	---

Bu şikayetleri azaltmak için yardımcı olabilecek seçenekler ise aşağıda belirtilmektedir:

- Yaşam tarzınızda basit değişiklikler,
- Tuvalet eğitimi,
- Pelvik taban kas egzersizleri,
- İlaçlar







Yaşam Tarzında Basit Değişiklikler

- Ne kadar sıvı içtiğinize dikkat edin. Sıvı alımını kısıtlamayın. İdrar kesenizi rahatsız edecek yiyecek ve içeceklerden kaçının.
- Kahve
- Karbonatlı içecekler (soda vb.)
- Özellikle narenciye meyveleri (portakal, mandalina, greyfurt, limon)
- Portakal veya greyfurt suyu,
- Tatlandırıcılar.

Genel Egzersizler

- Egzersizlerin herbiri esnasında yavaş ve rahat nefes almaya gayret ediniz.
- Her egzersizde içinizden “Nefes al, gevşe. Nefes ver, kasıl.” komutlarını tekrar ediniz.
- Her egzersizi 10 kez tekrarlayınız.

 Kalçayı içe çevirme ▶ Sabit bir sandalyeye oturarak dizlerinizin arasına bir top yerleştiriniz. ▶ Nefes verirken dizlerinizi topa doğru bastırarak topu ortada sıkıştırınız. ▶ Daha sonra nefes alınız ve dizlerinizi dışa doğru çevirerek gevşeyiniz.	 Kalçayı dışa çevirme ▶ Sabit bir sandalyeye oturarak dizlerinizin etrafından bir lastik geçiriniz. ▶ Nefes alırken dizlerinizi lastiği esnetecek şekilde dışa doğru çeviriniz. ▶ Daha sonra nefes veriniz ve dizlerinizi içe doğru çevirerek gevşeyiniz.	 Karın kaslarının kasılması ▶ Sırt üstü uzanınız ve ayaklarınız minder üzerinde düz duracak şekilde dizlerinizi kırınız. ▶ Nefes verirken sanki bir pantolon giymeye çalışıyormuşçasına göbek deliğinizi içeriye ve yukarıya doğru çekerek bekleyiniz. ▶ Daha sonra nefes alınız ve mide kaslarınızı gevşek bırakınız.	 Kalça çevirme ve köprü kurma ▶ Sırt üstü yatarak dizlerinizi kırınız ve topuklarınızı kalçanıza doğru yaklaştırınız. ▶ Nefes alırken kalçanızı yerden 10-12 cm yukarıya kaldırmış ve dizlerinizi dışa doğru çeviriniz. ▶ Daha sonra nefes vererek kalçanızı yavaşça aşağıya indiriniz ve dizlerinizi içe doğru çeviriniz.
---	---	--	--