

# DNEVNIK KONTINENCIJE

(Molim pažljivo pročitati upute, a za sva pitanja ili nejasnoće nazovite 01/4600-132, Klinika za dječje bolesti Zagreb - Nefrologija)

IME I PREZIME: \_\_\_\_\_ DATUM ROĐENJA: \_\_\_\_\_

ISPUNJAVA DIJETE / RODITELJ	datum:		datum:		datum:		datum:		datum:		datum:		
		06:00		06:00		06:00		06:00		06:00		06:00	
	07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00
	08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00
	09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00
	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00
	11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00
	12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00
	13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00
	14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00
	15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00
	16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00
	17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00
	18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00
	19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00
	20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00
	21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00
	22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00
	23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00
	24:00		24:00		24:00		24:00		24:00		24:00		24:00
	01:00		01:00		01:00		01:00		01:00		01:00		01:00
	02:00		02:00		02:00		02:00		02:00		02:00		02:00
	03:00		03:00		03:00		03:00		03:00		03:00		03:00
	04:00		04:00		04:00		04:00		04:00		04:00		04:00
	05:00		05:00		05:00		05:00		05:00		05:00		05:00
NE ISPUNJAVATI	x		x		x		x		x		x		x
	○		○		○		○		○		○		○
	∅		∅		∅		∅		∅		∅		∅

## LEGENDA I UPUTE:

X	Mokrenje bez hitnosti
○	Mokrenje s neodgodivim porivom (hitnost)
∅	Hitnost s bijegom urina
	Samo bijeg mokraće (inkontinencija)

Pred Vama se nalazi dnevnik učestalosti i kontrole mokrenja. Molimo Vas, ispunite ga kroz 7 dana za redom. Nemojte zaboraviti upisati datume u prvi red tablice. Za svaki dan zaokružite vrijeme kada je Vaše dijete išlo spavati, odnosno u koliko se probudilo. Nije potrebno zaokružiti sat ukoliko se dijete tijekom noći budilo ili kada je ponovo zaspalo.

U prazna polja, a s pažnjom da oznaka vremena odgovara, zabilježite svako mokrenje, s ili bez hitnosti, kao i bijegove urina, bilo u budnosti ili snu. Koristite se simbolima s lijeve strane ovih uputa. U jedno polje možete upisati više simbola ukoliko je, u tom satu, bilo više pojedinačnih epizoda mokrenja ili bijegova urina. Pogledajte drugu stranicu za primjer. Hvala!

## PRIMJER:

Ivana je djevojčica koja često trči na wc jer joj se jako piški, a nekada joj i pobjegne. Kako bi što bolje objasnila težinu i učestalost svojih tegoba dobila je ovaj dnevnik. Hajdemo čuti njenu priču:

datum: <b>29.2.2015.</b>	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	x
10:00	○
11:00	∅
12:00	x      ○
13:00	○
14:00	x
15:00	○ ∅ ∅
16:00	x
17:00	
18:00	
19:00	○ ○
20:00	
21:00	x
22:00	
23:00	
24:00	○
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
x	Mokrenje bez hitnosti
○	Hitnost
∅	Hitnost i bijeg mokraćne
	Samo bijeg mokraćne

Ivana je ispunila dnevnik dana 29.2.2015., a datum je zapisala u prvom redu tablice jer je to važno.

Taj dan je ustala u 9h ujutro, a pošla je spavati u 9h navečer (21h), što je zabilježila u dnevnik tako da je **zaokružila odgovarajuće sate**. Istina, tijekom noći se probudila u ponoć jer je morala hitno ići piškiti, ali uspjela je doći do toaleta bez da joj mokraćna pobjegne. Nije zaboravila to navesti u dnevniku, u polje pored 24:00 stavila je **kružić ( o )** koji znači da je žurno morala ići piškiti, ali da je stigla do toaleta bez bijega mokraćne.

Žurno ili hitno ili neodgodivo mokrenje zovemo **hitnost**.

Ipak, tijekom noći, pred zoru, se po drugi put probudila jer se pomokrila dok je spavala. Nije znala da je morala opet piškiti. Možda je i sanjala da piški, tko zna? U polje pored 05:00 upisala je **okomitu crtu ( | )** koji označava mokrenje u rublje odnosno bijeg mokraćne, bilo u budnosti ili u snu. Da se možda probudila, kao prvi put u ponoć, s osjećajem hitnosti, ali da nije stigla do toaleta, već da se popiškila u gaće, upisala bi **prekriženi kružić ∅**.

A što je bilo tijekom dana, dok je bila budna? Više puta je morala piškiti, ujutro kada se probudila nije imala hitni, neodgodiv poriv za mokrenjem već se, kako ona kaže, normalno pomokrila. Isto je bilo i pred spavanje i par puta tijekom dana pa je sve to navela u svom dnevniku s **kružićem ( X )**.

Ali, između buđenja i odlaska u krevet morala je nekoliko puta trčati na toalet jer je imala hitnost, opet ona njena neodgodiva potreba za piškenjem zbog koje često žuri na wc. Označila je u sate kada se desila hitnost s kružićem (u 10h, 12h, 15h i 2 puta u 19h). Međutim, tri puta u hitnosti nije stigla doći do wc-a već joj je mokraćna pobjegla u rublje. Upisala je, već ranije spomenuti, prekriženi kružić. Također, dva puta je osjetila bijeg mokraćne, a da nije ima potrebu za mokrenjem jer je već ranije piškila. To je označila, isto već spomenutom, okomitom crtom.

Ivana je bila zadovoljna svojim malim poduhvatom kako je sve precizno zabilježila jer je znala da će dobiti bombon. Osim ako nije alergična na bombone ili ako ima uznapredovali karijes, onda neće dobiti ništa osim 'hvala što si pazila da točno sve ispuniš'. Kraj njene priče, a početak tvoje!