

Дневник мочевого пузыря

Этот дневник предоставит вам и вашему врачу отличный базовый обзор и функции мочевого пузыря и кишечника.

Следите и записывайте дневник в течение дня. Если вы сохраните это до конца дня, запомнить детали очень тяжело!

ИНСТРУКЦИЯ

Колонка 1 – Время суток

Дневник начинается в полночь и охватывает 24 часа подряд. Выберите блок, соответствующий времени действия.

Колонка 2 – Тип и количество жидкости и пищи

- Запишите тип и количество жидкости, которое вы выпиваете
- Запишите тип и количество пищи, которую вы едите
- Записывайте, когда вы просыпаетесь и когда ложитесь спать

Колонка 3 – Объем мочи: 2 способа проверки

Запишите время суток и количество мочи или кала. Используйте первый метод, если ваш врач не указывает прямое измерение или подсчет количества мочи. Записывайте опорожнение кишечника с помощью ВМ в подходящее время.

1. Каждый раз, когда вы мочеиспускаетесь, поместите S,M,L в колонку через соответствующий промежуток времени.

S – МАЛЕНЬКИЙ = кажется небольшим количеством или помочился «на всякий случай».

M - СРЕДНЯЯ= кажется, что мерная чашка на 8 унций подойдет.

L - БОЛЬШОЙ = похоже на количество мочеиспускания, когда вы впервые просыпаетесь утром.

2. Если у вас возникают трудности с определением количества мочи, вы можете записать секунды, подсчитав "с одного до тысячи" (это равно одной секунде) во время опорожнения мочевого пузыря. Запишите общее количество секунд, необходимое для опорожнения.

Колонка 4 – Количество утечек

Запишите количество потери мочи к моменту ее возникновения.

S- МАЛЕНЬКОЕ = капля или две мочи

M- СРЕДНЕЕ= влажное белье

L- БОЛЬШОЕ = мокрая верхняя одежда или пол

Колонка 5 – Было срочно

Опишите чувство потребности, которое у вас возникло, как:

1 – МЯГКОЕ = первое ощущение потребности

2 – УМЕРЕННОЕ = более сильные ощущения или потребность

3 – СИЛЬНОЕ = нужно в туалет, отойди в сторону!

Колонка 6 – Деятельность с утечкой

Опишите деятельность, связанную с утечкой, то есть кашель, услышал, что течет вода, чихнул, наклонился, поднял что-то или услышал сильный позыв.

Комментарии – запись боли или другой полезной информации. Если требуется замена колонки, запишите номер, используемый в течение дня, внизу страницы.

Дневник мочевого пузыря

Имя _____

Дата _____

Время суток	Тип и количество потребляемой пищи и жидкости	Сумма списания в унциях или S/M/L или секундах	Количество утечек S/M/L	Было ли срочное желание 1/2/3	Деятельность с истоками
Полночь					
1:00 am					
2:00 am					
3:00 am					
4:00 am					
5:00 am					
6:00 am					
7:00 am					
8:00 am					
9:00 am					
10:00 am					
11:00 am					
Полдень					
1:00 pm					
2:00 pm					
3:00 pm					
4:00 pm					
5:00 pm					
6:00 pm					
7:00 pm					
8:00 pm					
9:00 pm					
10:00 pm					
11:00 pm					

Комментарии: _____

Количество прокладок, которые были использованы сегодня: _____