

Blöðrudagbók

Þessi dagbók mun gefa þér og þeim heilbrigðisstarfsmanni sem þú ert hjá yfirlit yfir blöðruhegðun þína ásamt upplýsingum um hægðir/útskilnað?.

Skráðu niður jafnt og þétt yfir daginn. Ef þú geymir það þar til í lokin muntu líklega gleyma einhverju.

LEIÐBEININGAR

Dálkur 1 - Tími dags

Dagbókin byrjar á miðnætti og nær yfir 24 klukkutíma. Veldu línuna sem passar við tímann sem þú ætlar að skrá hvenær þú drekkur eða borðar

Dálkur 2 - Tegund og magn vökva og fæðu sem þú innbyrðir

- Skráðu hvað og hversu mikinn vökva þú drekkur
- Skráðu hvað og hversu mikla fæðu þú borðar
- Skráðu hvenær þú vaknar og hvenær þú ferð að sofa

Dálkur 3 - Magn þvags: 2 leiðir til að mæla

Skráðu niður hvenær og hversu mikið þú pissar eða kúkar. Notaðu fyrstu aðferðina nema heilbrigðisstarfsmaðurinn þinn biðji þig um að mæla nákvæmt magn. Skráðu niður hægðir með H á þeim tíma sem á við.

1. Skrifðu L, M, S (lítið, miðlungs, stórt) í línuna sem á við þann tíma sem þú pissar.

L- LÍTIÐ= Lítur út fyrir að vera lítið magn eða þú pissaðir “ bara til vonar og vara”.

M- MIÐLUNGS= Lítur út fyrir að vera um 250 ml eða 1/4 af bolla.

S- STÓRT= Lítur út fyrir að vera svipað magn þvags og þegar þú fyrst pissar á morgnanna.

2. Ef þú átt í erfiðleikum með að giska á magn þvags getur þú skráð sekúndurnar með því að telja “einn - eitt þúsund” (þetta samsvarar einni sekúndu) á meðan þú tæmir blöðruna. Skráðu niður hversu margar sekúndur það tók þig til að pissa.

Dálkur 4 - Magn þvagleka

Skrifaðu niður magn þvags sem lekur og tíma dags

L - LÍTIÐ - einn eða tveir pissudropar

M - MIÐLUNGS - blautar nærbuxur

S -STÓR - lekur í gegnum fötin eða á gólfið

Dálkur 5 - Var þörf til staðar

Lýstu þörfinni sem þú fannst fyrir

1 - LÍTIL= Lítil þvaglátsþörf til staðar

2 - MIÐLUNGS= Meiri tilfinning eða þörf

3 - STERK= Þörf til að fara á klósettið!

Dálkur 6 - Hvenær kemur þvaglekinn

Lýstu því í hvaða aðstæðum þú lekur, t.d. við að hósta, ef þú heyrir í rennandi vatni, við að hnerra, beygja þig fram, lyfta einhverju eða varst með sterka þörf.

Athugasemd - Skráðu niður ef þú finnur fyrir verk eða aðrar upplýsingar sem gætu hjálpað. Ef þú þurftir að skipta um bindi, skáðu hversu mörg þú notaðir yfir daginn neðst á síðuna.

Blöðrudagbók

Nafn _____

Dagsetning _____

Tími dags	Tegund og magn vökva og fæðu sem þú innbyrðir	Magn þvags í ml, L/M/S eða í sekúndum	Magn þvagleka L/M/S	Var þörf til staðar 1/2/3	Athöfn með þvagleka
Miðnætti					
1 eftir miðnætti					
2 eftir miðnætti					
3 eftir miðnætti					
4 eftir miðnætti					
5 eftir miðnætti					
6 eftir miðnætti					
7 eftir miðnætti					
8 eftir miðnætti					
9 eftir miðnætti					
10 eftir miðnætti					
11 eftir miðnætti					
Hádegi					
1 eftir hádegi					
2 eftir hádegi					
3 eftir hádegi					
4 eftir hádegi					
5 eftir hádegi					
6 eftir hádegi					
7 eftir hádegi					
8 eftir hádegi					
9 eftir hádegi					
10 eftir hádegi					
11 eftir hádegi					

Athugasemdir: _____

Fjöldi binda notuð yfir daginn: _____