

मूत्राशय की डायरी

ये डायरी से आप और आपके स्वास्थ्य के देखभाल करनेवाले, आपके मूत्राशय और मलाशय की कार्य क्षमता और आवृत्ति का आधारभूत अवलोकन कर सकते हैं।

पूरी दिन की जानकारी दिनभर डायरी में लिखते जाये, दिन के अंत में पूरे दिन की जानकारी याद रखना कठिन हो जाता है।

सूचना

कोलम १ - दिन के समय

डायरी मध्य रात्रि से शुरू करे, और लगातार २४ घंटे नोट करे। गतिविधियों के समय अनुसार खंड (ब्लॉक) चुनिये।

कोलम २ - प्रवाही और भोजन की मात्रा और प्रकार

- जितना प्रवाही पीते हैं उसके प्रकार और मात्रा लिखे
- जितना भोजन खाते हैं उसके प्रकार और मात्रा लिखे
- सुबह उठने और रात के सोने का समय लिखे

कोलम ३- पेशाब की मात्रा जाँचने के २ तरीके

पेशाब और मल/(पुप)की मात्रा और दिन का समय लिखे। पहले तरीके का उपयोग करे (सिवाय आपके डॉक्टरने सीधे माप करने का निर्देशित किया है)

1. हर समय जब आप पेशाब करते है, उसकी मात्रा तदनुसार समय अंतराल के खंड/ ब्लॉक में लिखे

S- छोटी मात्रा / "शायद ज़रूरत पड़े जाने की"

M-मध्यम = ८ औंस का पुरा कप भर जाए

L- बड़ा = जैसे सुबह उठने के तुरंत पेशाब की मात्रा

2. अगर आपको पेशाब की मात्रा मापने में तकलीफ़ होती है तो आप पेशाब करने के समय सेकंड में गिनती कर सकते है "एक-एक हज़ार "(ये १ सेकंड के बराबर है)। सेकंड की कुल संख्या लिखे

कोलम ४- मूत्र रिसाव की मात्रा

मूत्र रिसाव की मात्रा (रिसाव के समय) नोंध करे

S- छोटा- पेशाब की १-२ बुंद

M- मध्यम- अंडरवियर गिली होना

L- बड़ा - कपड़े या फ़र्श गिले होने

कोलम ५: पेशाब की आवश्यकता थी?

पेशाब की आवश्यकता के दबाव का वर्णन

- १- सौम्य - जाने की आवश्यकता का पहला प्रेषण
- २- मध्यम ज़रूरत
- ३- ज़ोरदार आवश्यकता/ "सब एक तरफ़ सरक जाइये "

कोलम ६ : रिसाव के समय की गतिविधियों

मूत्र रिसाव के समय की गतिविधियों का वर्णन करे: खाँसना, बहते पानी की आवाज़, छींकना, झुकना, चीज़ उठाना, पेशाब की तीव्र आवश्यकता

महत्वपूर्ण टिप्पणीयाँ : जैसे- दर्द, पैड की मात्रा- पेज के नीचे लिखे

मूत्राशय की डायरी

नाम _____

दिनांक _____

दिन के समय	प्रवाही और भोजन की मात्रा और प्रकार	पेशाब की मात्रा औंस/ S/M/L या सेकंड में	मूत्र रिसाव की मात्रा S/M/L	पेशाब की आवश्यकता थी १/२/३	रिसाव (लिक) के समय की गतिविधि
मध्यरात्रि					
१:०० पूर्वाह्न					
२:०० पूर्वाह्न					
३:०० पूर्वाह्न					
४:०० पूर्वाह्न					
५:०० पूर्वाह्न					
६:०० पूर्वाह्न					
७:०० पूर्वाह्न					
८:०० पूर्वाह्न					
९:०० पूर्वाह्न					
१०:०० पूर्वाह्न					
११:०० पूर्वाह्न					
मध्याह्न					
१:०० पूर्वाह्न					
२:०० पूर्वाह्न					
३:०० पूर्वाह्न					
४:०० पूर्वाह्न					
५:०० पूर्वाह्न					
६:०० पूर्वाह्न					
७:०० पूर्वाह्न					
८:०० पूर्वाह्न					
९:०० पूर्वाह्न					
१०:०० पूर्वाह्न					
११:०० पूर्वाह्न					

टिप्पणियाँ _____

मूत्र पैड की मात्रा _____