

Щоденник сечового міхура

Цей щоденник надасть вам і вашому лікарю чудовий базовий огляд та функції сечового міхура та кишечника.

Слідкуйте та записуйте в щоденник протягом дня. Якщо ви збережете це до кінця дня, запам'ятати деталі дуже важко!

ІНСТРУКЦІЯ

Колонка 1 - Час доби

Щоденник починається опівночі і охоплює 24 години поспіль. Виберіть блок, який відповідає часу дії.

Колонка 2 – Тип і кількість рідини та їжі

- Запишіть тип і кількість рідини, яку ви випиваєте
- Запишіть тип і кількість їжі, яку ви їсте
- Записуйте, коли ви прокидаєтеся і коли лягаєте спати

Колонка 3 – Об'єм сечі: 2 способи перевірки

Запишіть час доби та кількість сечі або калу. Використовуйте перший метод, якщо ваш лікар не вказує на пряме вимірювання або підрахунок кількості сечі. Записуйте спорожнення кишечника за допомогою ВМ у відповідний час.

1. Кожного разу, коли ви сечовипускаєте, помістіть S,M,L в колонку через відповідний проміжок часу.

S - МАЛЕНЬКИЙ = здавалося невеликою кількістю або помочився «про всяк випадок».

M - СЕРЕДНІЙ= здається, що мірна чашка на 8 унцій підійде.

L - ВЕЛИКИЙ= схоже на кількість сечовипускання, коли ви вперше прокидаєтесь вранці.

2. Якщо у вас виникають труднощі з визначенням кількості сечі, ви можете записати секунди, підрахувавши «з одного до тисячі» (це дорівнює одній секунді) під час спорожнення сечового міхура. Запишіть загальну кількість секунд, яку вам знадобилося для анулювання.

Колонка 4 - Кількість витоків

Запишіть кількість втрати сечі на момент її виникнення.

S- МАЛЕНЬКА = крапля або дві сечі

M- СЕРЕДНЯ = волога білизна

L- ВЕЛИКА = мокрий верхній одяг або підлога

Колонка 5 - Було терміново

Опишіть відчуття потягу, яке у вас виникло, як:

1 - М'ЯКЕ = перше відчуття потреби

2 - ПОМІРНЕ = сильніші відчуття або потреба

3 - СИЛЬНЕ = потрібно в туалет, відійди вбік!

Колонка 6 - Діяльність з витоками

Опишіть діяльність, пов'язану з витоком, тобто кашляв, відчув, що тече вода, чхнув, нахилився, підняв щось або відчув сильний позив.

Коментарі – запис болю чи іншої корисної інформації. Якщо була потрібна зміна колонки, запишіть номер, який використовувався протягом дня, внизу сторінки.

Щоденник сечового міхура

Ім'я _____

Дата _____

Час доби	Тип і кількість споживаної їжі та рідини	Сума списання в унціях або S/M/L або секундах	Кількість витоків S /M /L	Чи було термінове бажання 1 /2 /3	Діяльність з витоками
Північ					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

Коментарі: _____

Кількість прокладок, які були використані сьогодні: _____