

Ημερολόγιο Ουροδόχου Κύστης

Bladder Diary

Το ημερολόγιο ουροδόχου κύστης καταγράφει την κατανάλωσή σας σε υγρά και την ούρηση.

Παρακαλείστε να συμπληρώσετε το παρακάτω ημερολόγιο ουροδόχου κύστης για 2 ημέρες. Δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενες μέρες. Αρχίστε το ημερολόγιο όταν ουρήσετε για πρώτη φορά το πρωί και συνεχίστε μέχρι να ουρήσετε για πρώτη φορά το επόμενο πρωί. Παρακαλείστε να φέρετε μαζί σας το συμπληρωμένο ημερολόγιο στο επόμενο ραντεβού σας με τη φυσιοθεραπεύτριά σας. Τα στοιχεία που θα καταγράψετε θα βοηθήσουν τη φυσιοθεραπεύτριά σας να καταλάβει καλύτερα πώς λειτουργεί τώρα η ουροδόχος σας κύστη. Η φυσιοθεραπεύτρια πρέπει να ξέρει πόσα ούρα αποβάλλετε και πόσα υγρά πίνετε.

Ο πρώτος πίνακας αφορά την ποσότητα ούρων που αποβάλλετε. Συμπληρώνετε τις λεπτομέρειες σ' αυτό τον πίνακα κάθε φορά που πηγαίνετε στο αποχωρητήριο για να ουρήσετε. Για την μέτρηση του όγκου των ούρων, η φυσιοθεραπεύτριά σας θα σας δώσει ένα δοχείο με μετρήσεις για να το τοποθετήσετε κάτω από το κάθισμα της τουαλέτας ώστε να συλλέξει τα ούρα. Αν χρειάζεται επίσης να ενεργηθείτε όταν πάτε στο αποχωρητήριο, δεν χρειάζεται να μετρήσετε τον όγκο των ούρων. Σ' αυτή την περίπτωση σημειώστε απλά στο τετράγωνο έναν αστερίσκο (*).

Ο δεύτερος πίνακας καταγράφει πόσα υγρά πίνετε και τι πίνετε.

Παρακαλείστε να ρωτήσετε τη φυσιοθεραπεύτριά σας αν έχετε απορίες σχετικά με το πώς να συμπληρώσετε αυτό το ημερολόγιο.

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Αποταθείτε στο προσωπικό αν χρειάζεστε διερμηνέα.

Αυτό το έντυπο συμπληρώθηκε από το Τμήμα Φυσιοθεραπείας του Νοσοκομείου Γυναικών Ρόγιαλ. Η χρηματοδότηση των μεταφράσεων έγινε από την Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Υγείας της Τοπικής Υγειονομικής Περιφέρειας Νοτιοανατολικού Σύδνεϋ (Οκτώβριος 2014).

Ημέρα 1

Ημερομηνία: _____

Τι ώρα ξυπνήσατε σήμερα; _____

Τι ώρα πήγατε στο κρεβάτι σήμερα; _____

Πίνακας 1: Λειτουργία ουροδόχου κύστης					
Τι ώρα πήγατε στο αποχωρητήριο;	Διάλειμμα (αφήστε αυτό το χώρο ασυμπλήρωτο)	Πόσο έντονη ήταν η διάθεσή σας να πάτε στην τουαλέτα; Γράψτε έναν αριθμό από το 1 έως το 4 - δείτε παρακάτω τι σημαίνουν αυτοί οι αριθμοί **	Είχατε διαρροή ούρων στο δρόμο προς την τουαλέτα;		Πόση ήταν η ποσότητα που ουρήσατε (σε "ml" όπως δείχνει το δοχείο καταμέτρησης ούρων); (αν ενεργηθήκατε, σημειώστε παρακάτω έναν αστερίσκο *)
			Ναι	Όχι	
Παράδειγμα 8.30πμ		2	✓		250ml
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Συνεχίστε να συμπληρώνετε τον πίνακα για να συμπεριλάβετε την πρώτη φορά που ουρήσατε το επόμενο πρωί					
1.					

**Πόσο έντονη ήταν η διάθεσή σας να ουρήσετε;

0 = καμιά αίσθηση στην ουροδόχο κύστη

1 = θα μπορούσα να περιμένω 1 ώρα

2 = θα μπορούσα να περιμένω 30 λεπτά

3 = δεν θα μπορούσα να περιμένω 15 λεπτά

4 = δεν θα μπορούσα να περιμένω 5 λεπτά

Πίνακας 2: Κατανάλωση υγρών		
Ώρα	Είδος	Όγκος (ποσότητα)
Τι ώρα ήπιατε κάτι;	Τι ήπιατε; (πχ καφέ, τσάι, νερό)	Πόσο ήπιατε; (πχ ένα φλυτζάνι, 200ml)
Παράδειγμα 10.30πμ	Νερό	100ml

Ημέρα 2

Ημερομηνία: _____

Τι ώρα ξυπνήσατε σήμερα; _____

Τι ώρα πήγατε στο κρεβάτι σήμερα; _____

Πίνακας 1: Λειτουργία ουροδόχου κύστης					
Τι ώρα πήγατε στο αποχωρητήριο;	Διάλειμμα (αφήστε αυτό το χώρο ασυμπλήρωτο)	Πόσο έντονη ήταν η διάθεσή σας να πάτε στην τουαλέτα; Γράψτε έναν αριθμό από το 1 έως το 4 - δείτε παρακάτω τι σημαίνουν αυτοί οι αριθμοί **	Είχατε διαρροή ούρων στο δρόμο προς την τουαλέτα;		Πόση ήταν η ποσότητα που ουρήσατε (σε "ml" όπως δείχνει το δοχείο καταμέτρησης ούρων); (αν αφοδεύσατε, σημειώστε παρακάτω έναν αστερίσκο *)
			Ναι	Όχι	
Παράδειγμα 8.30πμ		2	✓		250ml
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Συνεχίστε να συμπληρώνετε τον πίνακα για να συμπεριλάβετε την πρώτη φορά που ουρήσατε το επόμενο πρωί					
1.					

**Πόσο έντονη ήταν η διάθεσή σας να ουρήσετε;

0 = καμιά αίσθηση στην ουροδόχο κύστη

1 = θα μπορούσα να περιμένω 1 ώρα

2 = θα μπορούσα να περιμένω 30 λεπτά

3 = δεν θα μπορούσα να περιμένω 15 λεπτά

4 = δεν θα μπορούσα να περιμένω 5 λεπτά

Πίνακας 2: Κατανάλωση υγρών		
Ώρα	Είδος	Όγκος (ποσότητα)
Τι ώρα ήπιατε κάτι;	Τι ήπιατε; (πχ καφέ, τσάι, νερό)	Πόσο ήπιατε; (πχ ένα φλυτζάνι, 200ml)
Παράδειγμα 10.30πμ	Νερό	100ml