

Дневник мочевого пузыря

Bladder Diary

Дневник мочевого пузыря – это записи по поводу употребления жидкости и мочеиспускания.

Просьба заполнить нижеследующий дневник мочевого пузыря за 2 дня. Необязательно, чтобы это были 2 дня подряд. Начните дневник, когда у вас будет первое мочеиспускание утром, и продолжайте до первого мочеиспускания следующим утром. Принесите заполненный дневник на свой следующий прием у физиотерапевта. Эта информация поможет ему лучше понять то, как сейчас функционирует ваш мочевой пузырь. Физиотерапевту нужно знать объем вашего мочеиспускания и потребления жидкости.

В первой таблице должен быть показан объем вашего мочеиспускания. Просьба вносить информацию в эту таблицу каждый раз, когда вы ходите в туалет помочиться. Для определения объема мочи ваш физиотерапевт даст вам мерный сосуд, который вы поместите под туалетное сиденье для сбора мочи. Если одновременно вам нужно сходить по-большому, то мерять объем мочи не требуется. В этом случае поставьте в графе звездочку*.

Во второй таблице должно указываться то, сколько жидкости вы потребляете и что вы пьете.

Задавайте своему физиотерапевту любые вопросы по заполнению дневника.

Если вам требуется помощь в понимании английского или разговоре по-английски, обращайтесь к профессиональным устным переводчикам. Переводческие услуги предоставляются бесплатно и конфиденциальным образом. Если вам требуется переводчик, обращайтесь к сотрудникам.

Этот ресурс был подготовлен отделением физиотерапии больницы Royal Hospital for Women. Финансирование письменного перевода осуществлялось службой Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District (октябрь 2014 г.).

День 1

Дата: _____

В какое время вы проснулись сегодня? _____

В какое время вы легли спать сегодня? _____

Таблица 1: Функция мочевого пузыря					
В какое время вы сходили в туалет?	Пропуск (не заполняйте этот раздел).	Какой силы у вас был позыв сходить в туалет? Поставьте цифру (0-4) – см. объяснение цифр ниже**	Вы обмочились по пути в туалет?		Сколько у вас было мочи (в мл (ml) на мерном сосуде)? (Если вы сходили по-большому, просто поставьте звездочку * ниже).
			Да	Нет	
Пример: 8.30 утра		2	✓		250 мл
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Продолжайте заполнять таблицу до первого мочеиспускания следующим утром (включительно)					
1.					

**Насколько сильным у вас был позыв к мочеиспусканию?

0 = никаких ощущений в мочевом пузыре

1 = мог(могла) подождать 1 час

2 = мог(могла) подождать 30 минут

3 = не мог(могла) подождать 15 минут

4 = не мог(могла) подождать 5 минут

Таблица 2: Прием жидкости		
Время	Тип	Объем
В какое время вы пили?	Что вы пили? (например, кофе, чай, воду)	Сколько вы выпили? (например, 1 чашку, 200 мл)
Пример: 10.30 утра	Вода	100 мл

День 2

Дата: _____

В какое время вы проснулись сегодня? _____

В какое время вы легли спать сегодня? _____

Таблица 1: Функция мочевого пузыря					
В какое время вы сходили в туалет?	Пропуск (не заполняйте этот раздел).	Какой силы у вас был позыв сходить в туалет? Поставьте цифру (0-4) – см. объяснение цифр ниже**	Вы обмочились по пути в туалет?		Сколько у вас было мочи (в мл (ml) на мерном сосуде? (Если вы сходили по-большому, просто поставьте звездочку * ниже).
			Да	Нет	
Пример: 8.30 утра		2	✓		250 мл
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Продолжайте заполнять таблицу до первого мочеиспускания следующим утром (включительно)					
1.					

**Насколько сильным у вас был позыв к мочеиспусканию?

0 = никаких ощущений в мочевом пузыре

1 = мог(могла) подождать 1 час

2 = мог(могла) подождать 30 минут

3 = не мог(могла) подождать 15 минут

4 = не мог(могла) подождать 5 минут

Таблица 2: Прием жидкости		
Время	Тип	Объем
В какое время вы пили?	Что вы пили? (например, кофе, чай, воду)	Сколько вы выпили? (например, 1 чашку, 200 мл)
Пример: 10.30 утра	Вода	100 мл