

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΥΣΤΗΣ

Οδηγίες

Τι είναι το ημερολόγιο κύστης;

Είναι ένα διαγνωστικό εργαλείο που βοηθά ασθενή και ιατρό για να καταλάβουν καλύτερα τις συνήθειες της ουροδόχου κύστης

Πώς χρησιμοποιείται;

- Με το προϊόν ζύπνημα:** Αρχίζεις να το συμπληρώνεις από τη στιγμή που ξυπνάς και για 24ώρες. Για παράδειγμα, αν ξυπνάς στις 07:00 π.μ., την πρώτη ημέρα του ημερολογίου, τότε θα το συμπληρώνεις μέχρι τις 07:00 π.μ. το πρωί της επομένης.
- Κατάγραψε τα υγρά που πίνεις:** Σημείωνε τι είδους υγρά (π.χ. νερό, καφές, χυμός, κρασί) και πόσο πίνεις. Προσπάθησε να εκτιμήσεις κάθε φορά πόσο πίνεις είτε καταγράφοντας την ποσότητα που αναγράφεται στη συσκευασία σε ml ή χρησιμοποιώντας ως μέτρο ένα ποτήρι νερό (220ml), ένα φλυτζανάκι του καφέ (καφενείου-60ml) ή μία κούπα (240ml).
- Μέτρησε τα ούρα:** Ένα δοχείο μέτρησης, όπως, π.χ. έναν δοσομετρητή που χρησιμοποιείται στη μαγειρική ή τον ανάλογο μετρητή που έχουν στα φαρμακεία. Κράτα το δίπλα στη τουαλέτα μέχρι να τελειώσει η καταμέτρηση του ημερολογίου.
- Τρεις 3 ημέρες:** Είναι καλύτερο να καταγραφούν οι συνήθειες της κύστης επί 3ήμερο, καθώς η μία μέρα μόνο δεν είναι πάντα αντιπροσωπευτική. Δεν χρειάζεται να είναι 3 ημέρες στη σειρά. Οι οποιεσδήποτε ημέρες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως «τυπικές» του τι συμβαίνει, αρκούν.
- Περιγράψε τα επεισόδια ακράτειας:** Κατάγραψε κατά την εκτίμησή σου, περιγραφικά την ποσότητα των ούρων που διαρρέουν, ως π.χ. «σταγόνες», «ελάχιστη», «μέτρια» ή «πλήρες άδειασμα», κ.λ.π.. Κατάγραψε τι συνέβη πριν την απώλεια, όπως π.χ. «βήχας», «φτέρνισμα», «χορός», κ.λ.π. Σημείωσε αν της επίσκεψής σου στην τουαλέτα να ουρήσεις ή του επεισοδίου ακράτειας, προηγήθηκε έντονη έπείξη (επιθυμία) για ούρηση ή και αφόδευση.

Παράδειγμα:

Ωρα	Υγρά		Επίσκεψη στην τουαλέτα		Επεισόδια Απώλειας	Έντονη Έπείξη;	Τι συνέβη την ώρα της απώλειας;
	Τι είδους;	Ποσότητα;	Πόσες φορές;	Ποσότητα;	Ποσότητα;	Ναι / Όχι	Φτέρνισμα, Βήχας, κ.λ.π.
3.00-4.00 μ.μ	Coca-Cola	330 ml	4	100 ml τη φορά	Ναι / σταγόνες	Όχι	Βήχας

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:.....

[illegible]