

În coloana din stânga trecem volumul de lichide consumate și la ce oră

În coloana din mijloc notati volumul eliminat la fiecare urinare

În coloana din dreapta marcati cu o cruce de fiecare dată când aveți o pierdere involuntară de urina.

Ce este un calendar mictional?

Este un instrument de evaluare folosit de dvs. și de către medicul dumneavoastră pentru a înțelege mai bine simptomele vezicii urinare. Vă poate ajuta să urmăriți o serie de lucruri: când și cât de mult lichide beți, când și cât de mult urinați, cât de des aveți acel sentiment de urgență „trebuie să urinați urgent” și când și cât de multă urină puteți pierde.

Când se folosește un calendar mictional?

Puteți utiliza acest jurnal mictional înainte sau după o vizită la medicul dumneavoastră. A avea un jurnal al vezicii urinare în timpul unei prime consultații poate fi util, deoarece vă descrie obiceiurile zilnice, simptomele urinare și modul în care acestea vă pot afecta viața.

Cum să utilizați un jurnal de vezică urinară

1. Trezire. Începeți să scrieți în jurnal când vă treziți în fiecare zi. Luați notițe pe parcursul zilei și continuați până când finalizați 24 de ore. De exemplu, dacă te trezești la 7 a.m. în prima zi a jurnalului, ia notițe până la ora 7 a.m. a doua zi.

2. Notează-ți ce bei. Scrieți ce beți (adică apă, suc, cafea, vin) și cât de mult. Este de ajutor pentru a măsura cantitatea. Dacă nu reușiți să vă măsurați băuturile, atunci este de mare valoare să faceți o estimare bună a numărului de pahare de fiecare dată când beți ceva.

3. Măsurați urina. Atât ziua, cât și noaptea, notează când și câtă urină. Pentru măsurarea cantității de urină se poate utiliza orice recipient gradat care ne permite măsurarea cât mai exactă a volumului urinar. Clătiți dispozitivul de colectare cu apă după fiecare utilizare. Țineți dispozitivul aproape de toaletă până când terminați jurnalul.

4. Trei zile. Cel mai bine este să ții un jurnal cel puțin trei zile. Un jurnal de o zi poate să nu ofere suficiente informații pentru a oferi o imagine reală a stării vezicii dumneavoastră urinare. De asemenea, cele trei zile în care ții jurnalul trebuie să fie trei zile la rând.