

# Ημερολόγιο Ούρησης

**Όνοματεπώνυμο:**

**Ημερομηνία:**

Στην επόμενη σελίδα αυτού του φυλλαδίου θα βρείτε ένα ημερολόγιο ούρησης. Το ημερολόγιο ούρησης θα βοηθήσει τον ιατρό σας να κάνει μία εκτίμηση του πώς δουλεύει η κύστη σας και δίνει μία εικόνα του πόσο πίνετε, πόσα ούρα μπορεί να κρατήσει η κύστη σας και πόσο συχνά ουρείτε

## **Πώς να συμπληρώσετε το ημερολόγιο ούρησης.**

Συμπληρώστε το ημερολόγιο ούρησης όσο πιο προσεκτικά γίνεται **για 3 ημέρες** της εβδομάδας.

Για κάθε μέρα καταγράψτε **τι και πόσο πίνετε** (σε ml ή φλιτζάνια), και **πότε** το πίνετε.

**Χρησιμοποιήστε 1 κανάτα** για να μετρήσετε τον όγκο της ούρησης σας. Καταγράψτε την ποσότητα στο διάγραμμα.

Αν έχετε επεισόδιο **ακράτειας**, σημειώστε το στην αντίστοιχη στήλη.

Κάθε φορά που ουρείτε, σημειώστε ένα γράμμα στη στήλη που περιγράφει **πόσο επιτακτική ήταν η ανάγκη** σας να πάτε στην τουαλέτα:

**A:** Δεν ένιωθα ανάγκη να αδειάσω την κύστη μου, το έκανα για άλλους λόγους.

**B:** Μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση όσο χρειαζόταν χωρίς φόβο να βραχώ.

**Γ:** Θα μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση για ένα μικρό διάστημα, χωρίς φόβο να βραχώ.

**Δ:** Δεν μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση, έπρεπε να βιαστώ για την τουαλέτα ώστε να μη βραχώ.

**E:** Βράχηκα πριν να φτάσω στην τουαλέτα.

**Παράδειγμα :**

Ωρα	Ύψια	Ούρησα	Ακράτεια	Επιτακτικότητα
07.00		300ml		Δ
08.00	1 φλιτζάνι καφέ			
09.00				
10.00		200ml		B
11.00	300ml νερό			
12.00		50ml	✓	E
13.00				

ΗΜΕΡΑ 1 <sup>η</sup>				
Ωρα	Ήπια	Ούρησα	Ακράτεια	Επιτακτικότητα
07.00				
08.00				
09.00				
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				
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				

ΗΜΕΡΑ 2 <sup>η</sup>				
Ωρα	Ήπια	Ούρησα	Ακράτεια	Επιτακτικότητα
07.00				
08.00				
09.00				
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				
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				

ΗΜΕΡΑ 3 <sup>η</sup>				
Ωρα	Ίπια	Ούρησα	Ακράτεια	Επιτακτικότητα
07.00				
08.00				
09.00				
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				
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				