



3 dienu mikcijas dienasgrāmata

Vārds:.....

Uzvārds:

Pacienta Nr.:.....

Šī dienasgrāmata palīdzēs jums un jūsu ārstam izprast jūsu urīnpūšļa darbību. Šis ir 24 stundu ieraksts par jūsu uzņemto un izvadīto šķidrumu, kā arī nesaturēšanas epizodēm.

Kas jums ir jādara

Veiciet ierakstus mikcijas dienasgrāmatā 3 dienas. (Nav jābūt 3 dienām pēc kārtas, tās arī var būt pirmdiena, ceturtdiena un svētdiena, ja jums tā ir ērtāk)

Sāciet jaunu tabulu katru rītu pēc pamošanās un turpiniet to pildīt visu dienu un nakti. Šis 24h periods būs viena diena.

Laiks: Šajā kolonnā ierakstiet laiku kad jūs dzērāt vai gājāt uz tualeti.

Dzērieni:

- **Kāda veida:** Katru reizi kad dzeriet, ierakstiet kāda veida dzēriens tas ir
- **Cik daudz:** Ierakstiet cik daudz izdzērāt. (ml)

Urīns:

- **Cik daudz:** Izmēriet izčurāto urīnu. (ml)

Nejaušas nesaturēšanas:

- **Cik daudz:** Pierakstiet cik daudz jūsuprāt urīnu nesaturējāt. Minimāla noplūde, vidēja noplūde, vajadzīga ielikniša nomaiņa.

Vēlme doties uz tualeti: Vērtējiet vēlmi urinēt pēc šādas skalas

0 = Nav vēlmes

1 = Vāja vēlme

2 = Vidēja – diskomforts, kas traucē ikdienas aktivitātēm

3 = Ļoti liela – ārkārtēja nepieciešamība, diskomforts kura dēļ jāpārtrauc aktivitātes

Komentāri: Īsi komentāri par jebko, kas saistīts ar urīnpūsli

Piemēram:

- nesaturēšana īsi pirms tualetes apmeklējuma,
 - nesaturēšana klepojot,
 - sajūta ka neizčurāju līdz galam utt.
-
- **Sāpes** kad ir pilns urīnpūslis – Vērtējiet šīs sāpes no 0-10 (10 – lielākās sāpes)



**3 dienu
urīnpūšļa
dienasgrāmata**

Vārds:.....
 Uzvārds:
 Pacienta Nr.:.....

Diena Nr. 1 Datums/...../.....				Negadījumi			Neatliekamība (0-3)	Komentāri
Laiks	Dzērieni		Urīns	Nesaturēšana				
	Veids	Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)	Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)	Daudzums				
				Minimāla	Vidēja	Ieliknīša nomaīņa		
07:15	Kafija	150 ml						
07:45				✓			2	Pa ceļam uz tualeti
		Kopējais šķidrums	Kopējais urīns					



3 dienu urīnpūšļa dienasgrāmata	Vārds:..... Uzvārds: Pacienta Nr.:.....
--	---

Diena Nr. 2 Datums/...../.....			Negadījumi				Neatliekamība (0-3)	Komentāri	
Laiks	Dzērieni		Urīns	Nesaturēšana					
	Veids	Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)		Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)	Daudzums				
				Minimāla	Vidēja	Ieliknīša nomaiņa			
07:15	Kafija	150 ml							
07:45				✓			2	Pa ceļam uz tualeti	
		Kopējais šķidrums	Kopējais urīns						



3 dienu urīnpūšļa dienasgrāmata	Vārds:..... Uzvārds: Pacienta Nr.:.....
--	---

Diena Nr. 3 Datums/...../.....				Negadījumi			Neatliekamība (0-3)	Komentāri
Laiks	Dzērieni		Urīns Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)	Nesaturēšana				
	Veids	Daudzums (izmantojot mērglāzi, ml)		Daudzums				
				Minimāla	Vidēja	Ieliknīša nomaiņa		
07:15	Kafija	150 ml						
07:45				✓			2	Pa ceļam uz tualeti
		Kopējais šķidrums	Kopējais urīns					