

يوميّات مثانة لثلاثة أيام



املاً هذه اليوميّات على مدى 3 أيام وصباح اليوم التالي، ثم أحضرها معك إلى موعدك القادم.

العمر

الاسم

تاريخ البدء

الوحدة المستخدمة oz / mL (ضع دائرة حول إحداهما)

طريقة التعبئة

- 1 استخدم كوب قياس مدرّجاً. سجّل أولاً بأول كل مشروب وكل مرة تتبول فيها، مع الكمية. وإذا فاتك تسجيل، فاترك الخانة فارغة بدلاً من التخمين.
- 2 اكتب كل تسجيل في صف ساعته: 7:40 تُكتب في صف 7:00. تسجيلان في الساعة نفسها؟ اكتبهما معاً، أحدهما تحت الآخر.
- 3 كل صفحة تمثّل يوماً واحداً والليلة التي تليه. اكتب وقت الاستيقاظ في الأعلى ووقت النوم في الأسفل. وتُكتب مرات الذهاب إلى دورة المياه ليلاً في الصفوف التي تلي وقت النوم.
- 4 قيّم الإلحاح في كل مرة تذهب فيها إلى دورة المياه، من 0 إلى 4 (المقياس أدناه).
- 5 حدث تسرّب في الطريق إلى دورة المياه؟ اكتب 4 في عمود الإلحاح لتلك المرة واترك أعمدة التسرّب فارغة: فالرقم 4 يسجّل التسرّب بالفعل.
- 6 حدث تسرّب في وقت آخر (سعال أو عطس أو حمل شيء ثقيل)؟ املاً أعمدة التسرّب في صف تلك الساعة: ماذا كنت تفعل، وكم كانت الكمية، وهل شعرت بالإلحاح قبله. الرمز أدناه.
- 7 تبوّلت مرة أخرى بعد دقائق قليلة من الانتهاء؟ قم بقياس هذه الكمية وحدها واكتبها في عمود التبّول الثاني.
- 8 كل صباح، يّين هل بلّلت الفراش خلال الليلة السابقة. وفي صباح اليوم التالي لليوم 3، املاً المربع الأخير في صفحة اليوم 3، وفيه سؤال تلك الليلة أيضاً.

مثال

الوقت	المشروبات		البول		الإلحاح 0-4	التسرّب		ملاحظات
	الكمية	النوع	الكمية	التبّول التالي		الكمية	إلحاح قبله؟	
7:00	250	قهوة	300		1			
10:00			220	40	2			
15:00						قل	لا	
18:00			150		4			

7:00 قهوة وذهاب إلى دورة المياه. 10:00 تبّول ثانٍ. 15:00 تسرّب عند السعال دون ذهاب إلى دورة المياه. 18:00 تسرّب في الطريق إلى دورة المياه: الإلحاح 4 وأعمدة التسرّب فارغة.

التسرّب: ماذا كنت تفعل؟

- 1 سعال
- 2 عطس
- 3 ضحك
- 4 حمل ثقيل
- 5 تمرين
- 6 في الطريق إلى دورة المياه
- 7 غير متأكد
- 8 أخرى

التسرّب: كم كانت الكمية؟

- هل تسرّب: هل سبقه إلحاح؟
- قط قطرات ك كمية قليلة
- م كمية متوسطة ك كمية كبيرة
- نعم لا

الإلحاح: قيّم كل ذهاب إلى دورة المياه

- 0 لا إلحاح تبّول احترازي أو لأسباب اجتماعية
- 1 خفيف رغبة طبيعية، دون إلحاح
- 2 متوسط إلحاح، لكنه زال
- 3 شديد إلحاح، وصل بصعوبة
- 4 تسرّب لم يصل في الوقت المناسب

المشروبات: اكتب نوعها ماء قهوة شاي عصير مشروب غازي كحول حليب أخرى

للاستخدام السريري البقايا البولية بعد التبّول (PVR)

التاريخ _____ وقت الاستيقاظ _____:_____

الوقت	المشروبات		البول		الإلحاح 0-4	التسرّب			ملاحظات
	الكمية	النوع	الكمية	التبول الثاني		النشاط 1-8	الكمية	إلحاح قبله؟	
6:00									
7:00									
8:00									
9:00									
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									
0:00									
1:00									
2:00									
3:00									
4:00									
5:00									

وقت النوم _____:_____ هل بلّلت الفراش خلال الليل؟ ☐ نعم ☐ لا

الإلحاح 0-4 **0** لا إلحاح **1** خفيف **2** متوسط **3** شديد **4** تسرّب
 تيؤّل احترازي أو لأسباب **1** رغبة طبيعية، دون إلحاح **2** إلحاح، لكنه زال **3** إلحاح، وصل بصعوبة **4** لم يصل في الوقت المناسب
 التسرّب: ماذا كنت تفعل؟ **1** سعال **2** عطس **3** ضحك **4** حمل ثقيل **5** تمرين **6** في الطريق إلى دورة المياه **7** غير متأكد **8** أخرى
 التسرّب: كم كانت الكمية؟ **قل** كمية قليلة **م** كمية متوسطة **ك** كمية كبيرة **لا** التسرّب: هل سبقه إلحاح؟ **نعم** **لا**

[illegible]

وقت النوم : هل بَلَّتَ الفراش خلال الليل؟ ☐ نعم ☐ لا

الإلحاح 0-4 0 لا الإلحاح يتناول اخترازي أو لأسباب اجتماعية

1 خفيف رغبة طبيعية، دون الإلحاح

2 متوسط الإلحاح، لكنه زال

3 شديد الإلحاح، وصل بصعوبة

4 تسرب لم يصل في الوقت المناسب

التسرب: ماذا كنت تفعل؟ 1 سعال 2 عطس 3 ضحك 4 حمل ثقيل 5 تمرين 6 في الطريق إلى دورة المياه 7 غير متأكد 8 أخرى

التسرب: كم كانت الكمية؟ قط قطرات قل كمية قليلة م كمية متوسطة ك كمية كبيرة

التسرب: هل سبقه الإلحاح؟ نعم لا

التاريخ _____ وقت الاستيقاظ _____

ملاحظات	التسرّب			الإلحاح 0-4	البول		المشروبات		الوقت
	إلحاح قبله؟	الكمية	النشاط 1-8		الكمية	التبول الثاني	النوع	الكمية	
									6:00
									7:00
									8:00
									9:00
									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
									0:00
									1:00
									2:00
									3:00
									4:00
									5:00

صباح اليوم التالي لليوم 3 وبذلك تكتمل يومياتك. شكراً لك!

وقت الاستيقاظ _____ أول تبول في الصباح _____
 الإلحاح 0-4 _____ الكمية _____ الوقت _____
 هل بلّلت الفراش خلال الليل؟ نعم ☐ لا ☐

وقت النوم

_____ : _____

الإلحاح 0-4 0 لا إلحاح تبول احترازي أو لأسباب اجتماعية
 1 خفيف رغبة طبيعية، دون إلحاح
 2 متوسط إلحاح، لكنه زال
 3 شديد إلحاح، وصل بصعوبة
 4 تسرّب لم يصل في الوقت المناسب
 التسرّب: ماذا كنت تفعل؟ 1 سعال 2 عطس 3 ضحك 4 حمل ثقيل 5 تمرين 6 في الطريق إلى دورة المياه 7 غير متأكد 8 أخرى
 التسرّب: كم كانت الكمية؟ قط قطرات قل كمية قليلة م كمية متوسطة ك كمية كبيرة
 هل سبقه إلحاح؟ نعم لا