



Ημερολόγιο Ουροδόχου Κύστης

Τι είναι το ημερολόγιο ουροδόχου κύστης;
Πόσες ημέρες χρειάζονται για τη συμπλήρωσή του;
Τι χρειάζεται να καταγράψω στο ημερολόγιο;
Πώς συμπληρώνω το ημερολόγιο;



Κωστής Νικολόπουλος
MD, MSc, PhD, MRCOG
Μαιευτήρας - Χειρουργός - Γυναικολόγος
Ουρογυναικολόγος

Ημερολόγιο Ουροδόχου Κύστης

1. Τι είναι το ημερολόγιο ουροδόχου κύστης;

Το ημερολόγιο ουροδόχου κύστης είναι ένας απλός πίνακας που σας επιτρέπει να καταγράφετε τα υγρά που πίνετε και τα ούρα που αποβάλλετε κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.

Επίσης καταγράφεται αν έχετε **επιτακτική ανάγκη για ούρηση** (αιφνίδια και έντονη ανάγκη που δεν μπορεί να αναβληθεί) και/ή **ακούσιες απώλειες ούρων**.

2. Πόσες ημέρες χρειάζονται για τη συμπλήρωσή του;

Το ημερολόγιο πρέπει να συμπληρωθεί για **3 ημέρες** (όχι απαραίτητα συνεχόμενες) πριν από το ραντεβού σας στο ιατρείο.

Πολλοί βρίσκουν πιο εύκολο να το συμπληρώσουν κατά τη διάρκεια ενός Σαββατοκύριακου.

3. Τι χρειάζεται να καταγράψω στο ημερολόγιο;

Θα χρειαστείτε:

- μια **κανάτα μέτρησης ούρων**, βαθμονομημένη σε χιλιοστόλιτρα (ml), χωρητικότητας τουλάχιστον 500 ml,
- να μετράτε επίσης **τα υγρά που πίνετε**.

(Η Εικόνα 1 στο φυλλάδιο δείχνει τον μέσο όγκο κοινών δοχείων υγρών.)

Figure 1



4. Πώς συμπληρώνω το ημερολόγιο;

Υγρά

Κάθε φορά που πίνετε κάτι, καταγράψτε:

- την ώρα,
- το είδος του ροφήματος (π.χ. τσάι, καφές),
- την ποσότητα (σε ml).

Ούρα

Κάθε φορά που ουρείτε:

- ουρήστε μέσα στην κανάτα ώστε να μετρήσετε την ποσότητα (σε ml),
- καταγράψτε την ώρα,
- βαθμολογήστε την **επείγουσα ανάγκη για ούρηση** σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:

0 = Καμία επείγουσα ανάγκη

1 = Υπήρχε ανάγκη για ούρηση αλλά ήταν εύκολα ανεκτή

3 = Πολύ έντονη ανάγκη για ούρηση, με δυσφορία, που σας ανάγκασε να διακόψετε άμεσα μια καθημερινή δραστηριότητα

Απώλεια ούρων

- Αν είχατε ακούσια απώλεια ούρων πριν φτάσετε στην τουαλέτα, σημειώστε «**Ναι**» (**Y**) στην αντίστοιχη στήλη.
- Αν υπήρξε απώλεια κατά τον βήχα, το γέλιο, το φτέρνισμα ή δραστηριότητες (τρέξιμο, άσκηση κ.λπ.), βάλτε ένα **αστεράκι** (*) και σημειώστε τη δραστηριότητα.
- Αν χρειάστηκε να αλλάξετε σερβιέτα σημειώστε «**P**» στη σχετική στήλη, όπως φαίνεται στο παράδειγμα

Παράδειγμα Ημερολογίου

(Παρατίθεται στο έντυπο παράδειγμα συμπληρωμένου ημερολογίου με στήλες:)

- Ημερομηνία
- Ώρα
- Ποτό – Τύπος – Ποσότητα (ml)
- Όγκος Ούρων (ml)
- Επείγουσα Ανάγκη (0-3, όπου 3 = μέγιστη)
- Απώλεια με επείγουσα ανάγκη
- Απώλεια με δραστηριότητα
- Αλλαγή σερβιέτας

Sample Diary

Below is an example of a completed diary.

Date	Drink		Urine		Leakage		
	Type	How much (mls)	Volume of Urine (mls)	How Urgent 0-3 3= most urgent	Leakage with Urgency	Leakage with activities	Pad change
0200			150mls	2	Y		
0700	Mug coffee	250mls	250mls				
0800			60mls			cough	P
0900	Cup orange juice	200mls				sneeze	
1000			100mls				
1200	2 mugs coffee	500mls					
1400			300mls	3	Y		
1530	Cup of tea	200mls				jogging	P
1600			100mls				
1800	Cup of tea	200mls					
1900			100mls	3	Y		
2000	Glass of beer	200mls	20mls				
2030	Glass of wine	50mls				cough	
2200							P
2300			150mls				

