

Vizelési napló

Páciensek számára készült
tájékoztató

1. Mi az a vizelési napló?
2. Hány napig tart egy vizelési napló elkészítése?
3. Miket kell feljegyezni a naplóba?
4. Hogyan kell kitölteni a naplót?
5. Naplóminta

Mi az a vizelési napló?

A vizelési napló egy egyszerű táblázat, amely lehetővé teszi a bevitt folyadék és a nappal és éjszaka ürített vizelet mennyiségének a rögzítését, valamint dokumentálhatóak rajta az esetlegesen jelentkező sürgető vizelési ingerek (olyan hirtelen és intenzíven jelentkező vizelési ingerek, melyeket nem tud a páciens kontrollálni) és/vagy az akaratlan vizeletvesztések. A vizelési napló értékes információval szolgálhat a páciens vizeletürítési panaszait kezelő egészségügyi szakemberek számára, és segíthet a kezelés eredményességének a nyomon követésében.

Hány napig tart egy vizelési napló elkészítése?

A táblázatot három (nem feltétlenül egymást követő) napon keresztül kell vezetni az orvosi vizsgálatot megelőzően. Vannak, akik számára a hétvégi napok erre a legmegfelelőbbek.

Miket kell feljegyezni a naplóba?

Szükség van egy olyan mérőedényre, mellyel az ürített vizeletmennyiség milliméterben mérhető és legalább 500 ml-es űrtartalommal bír. Az elfogyasztott italokat is le kell mérni. Az 1. ábra néhány általánosan használt folyadéktároló átlagos térfogatát mutatja.

1. ábra



Hogyan kell kitölteni a naplót?

- *Italok.* Minden elfogyasztott italnál jegyezze fel az időpontot, az ital fajtáját (például tea, kávé stb.) és mennyiségét (ml-ben).
- *Vizelet.* Minden vizeletürítés a mérőedénybe történjen, hogy a mennyisége ml-ben mérhető legyen. Jegyezze fel az időpontot, valamint tüntesse fel, hogy mennyire volt sürgető a vizeletürítés a következő skála szerint:

0 = nincs sürgető vizelési inger

1 = van sürgető vizelési inger, de könnyen elviselhető

3 = nagyon sürgető vizelési inger, amely kellemetlenséggel jár és akadályozza a minden napi tevékenység folytatásában.

- *Vizeletvesztés.* Ha akaratlan vizeletvesztés történt azelőtt, hogy elért volna a WC-ig, jelölje ezt a „megfelelő” oszlopban X-szel. Ha köhögés, nevetés, tüszentés vagy egyéb tevékenységek (futás, testmozgás, stb.) alatt történt vizeletvesztés, jelölje csillaggal és jegyezze fel hozzá az aktuális tevékenységet. Ha betétcserére volt szükség, jelölje „B” betűvel a megfelelő oszlopban a mintanapló szerint.

További üres naplók letölthetőek és kinyomtathatóak a www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf oldalról.

További információ a www.YourPelvicFloor.org webhelyen található.

Mintanapló

Dátum	Ital		Vizelet		Vizeletvesztés		
Idő	Típus	Mennyiség (ml)	Vizeletmennyiség (ml)	Mennyire sürgető 0-3 3 = a legsürgetőbb	Vizeletvesztés sürgető vizelési ingerrel	Vizeletvesztés tevékenységek mellett	Betétcsere
02:00			150ml		X		
07:00	1 bögre kávé	250ml	250ml				
08:00			60ml			köhögés	B
09:00	1 pohár narancslé	200ml				tüsszenés	
10:00			100ml				
12:00	2 bögre kávé	500ml					
14:00			300ml		X		
15:30	1 bögre tea	200ml				kocogás	B
16:00			100ml				
18:00	1 bögre tea	200ml					
19:00			100ml		X		
20:00	1 pohár sör	200ml	20ml				
20:30	1 pohár bor	50ml				köhögés	
22:00							B
23:00			150ml				

Üres napló

Dátum	Ital		Vizelet		Vizeletvesztés			
	Idő	Típus	Mennyiség (ml)	Vizeletmennyiség (ml)	Mennyire sürgető 0-3 3 = a legsürgetőbb	Vizeletvesztés sürgető vizelési ingerrel	Vizeletvesztés tevékenységek mellett	Betétcsere



A kiadványban található információk kizárólag oktatási célokra használhatóak. Nem használható fel semmilyen kórállapot diagnosztizálásánál vagy kezelésénél, mivel ez csak szakorvos vagy más egészségügyi szakember számára engedélyezett. Fordította: Dr. Oláh Orsolya