

## ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

1. ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕੀ ਹੈ?
2. ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ? 3. ਡਾਇਰੀ ਭਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਮੈਂ ਡਾਇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਾਂ?
5. ਨਮੂਨਾ ਡਾਇਰੀ

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਚਾਰਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਬੰਦ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੈਡਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?

ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ- ਲਗਾਤਾਰ)। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਚਾਰਟ ਭਰਨ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਜੱਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਕੈਲੀਬਰੇਟ ਕੀਤਾ) ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ

ਚਿੱਤਰ 1



ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ 1 ਕੁਝ ਆਮ ਤਰਲ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਡਾਇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਾਂ?

• ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਂ, ਪੀਣ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀ. ਵਿੱਚ) ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

• ਪਿਸ਼ਾਬ. ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ

ਜੱਗ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕੋ। ਸਮੇਂ ਨੂੰ

ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾ

ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

0 = ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ

1 = ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

• 3 = ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਲੀਕੇਜ਼. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਗਿਆ

ਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਚਿਤ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ "ਹਾਂ" (ਜਾਂ "Y") ਦਰਸਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ, ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰਨ-

ਨਿੰਗ, ਕਸਰਤ, ਆਦਿ), ਇੱਕ ਤਾਰਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ

ਨੋਟ ਕਰੋ-

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੈਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ "P" ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਡਾਇਰੀ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਡਾਇਰੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨੇ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਧੂ ਖਾਲੀ ਡਾਇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਡਾ: ਨਮਿਤਾ ਗਰੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

[www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder\\_Diary\\_Chart.pdf](http://www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 'ਤੇ ਜਾਓ

[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org)

ਨਮੂਨਾ ਡਾਇਰੀ  
ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਤਾਰੀਖ	ਪੀ	ਪਿਸ਼ਾਬ			ਲੀਕੇਜ਼		
ਸੰਖਿਆ	ਟਾਈ ਪ ਕਰੋ	ਕਿੰਨਾ (mls)	ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (mls)	ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ 0-3 3 = ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ 2	ਲੀਕੇਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਈ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੀਕੇਜ਼	ਪੈਡ ਤਬਦੀਲੀ
0200			150 ਮਿ.ਲੀ				
0700	ਮਗ ਕੋਫੀ	250 ਮਿ.ਲੀ	250 ਮਿ.ਲੀ				
0800			60 ਮਿ.ਲੀ			ਖੰਘ	ਪੀ
0900	ਕੱਪ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	200 ਮਿ.ਲੀ				ਛਿੱਕ	
1000			100 ਮਿ.ਲੀ				
1200	2 ਮਗ ਕੋਫੀ	500 ਮਿ.ਲੀ					
1400			300 ਮਿ.ਲੀ	3	ਅ ਤੇ		
1530	ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ	200 ਮਿ.ਲੀ				ਜੌਰਿੰਗ	ਪੀ
1600			100 ਮਿ.ਲੀ				
1800	ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ	200 ਮਿ.ਲੀ					
1900			100	3	ਅ ਤੇ		
2000	ਬੀਅਰ ਦਾ	200	ਮਿ.ਲੀ.				
2030	ਗਲਾਸ ਵਾਈਨ	ਮਿ.ਲੀ.	20			ਖੰਘ	
2200	ਦਾ ਗਲਾਸ	50	ਮਿ.ਲੀ				ਪੀ
2300		ਮਿ.ਲੀ	150 ਮਿ.ਲੀ				

