

יומן מתן שתן ע ל ו ן מ י ד ע ל א י ש ה

1. מהו יומן מתן שתן?
2. כמה ימים צריך לעקוב אחר מתן שתן?
3. מה עלי למלא ביומן?
4. כיצד עלי למלא היומן?
5. יומן לדוגמא

מהו יומן מתן שתן?

יומן מתן שתן הינו רישום שמאפשר תעוד של הנוזלים שאת שותה והשתן שאת מטילה במהלך היום והלילה, כמו גם הדחיפות (צורך פתאומי ועוצמתי למתן שתן שלא ניתן לדחותו), עם או ללא דליפת שתן. מידע זה יכול לסייע רבות בתהליך האבחון והטיפול בכך, כמו כן מאפשר מעקב אחר השפעת הטיפול. יומן מתן שתן יכול גם לעזור לך להבין איך השלפוחית שלך מתנהגת.

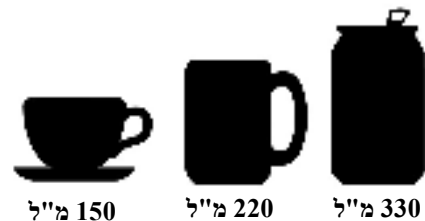
כמה ימים צריך לעקוב אחר מתן שתן?

יש למלא הטבלה משך 3 ימים (לאו דווקא רצופים- ניתן גם למלא יממה אחת בכל שבוע), טרם הפגישה במרפאה. יש נשים שמעדיפות למלא היומן במהלך סוף השבוע.

מה עלי למלא ביומן?

תצטרכי להשתמש בכוס מדידה כדי לאמוד את כמויות השתן שאת מטילה. המדידה נעשית במיליליטרים (=סמ"ק). עלייך למדוד גם את כמויות השתיה שהינך שותה. התמונה מדגימה נפחים ממוצעים של מיכלי נוזל שגרתיים.

תמונה 1



כיצד עלי למלא היומן?

- שתייה- בכל פעם שאת שותה, עלייך לתעד את השעה ותוכן השתיה (לדוגמה תה/קפה) והכמות במיליליטרים.
- שתן- בכל פעם שאת מטילה שתן, עלייך להטילו לכוס המדידה, כדי שתוכלי למדוד את הכמות במיליליטרים. תעדי השעה כמו כן את רמת הדחיפות למתן השתן שחווית:
0= ללא דחיפות
1=קיים צורך במתן שתן אך ניתן להתאפק.
2=קיים צורך עז במן שתן מיידי, מצב הגורם להפרעה בפעילות היומיומית.
3=יש צורך עז במתן שתן מיידי, מצב הגורם לחוסר נעימות ומפריע בפעילות אחרת.
- דלף- אם היתה דליפת שתן לפני הגעה לשירותים, צייני "כן" בעמודה המתאימה. אם הייתה דליפת שתן במהלך שיעול עיטוש או פעילות גופנית (ריצה, פעילות גופנית) סמני כוכבית וצייני הפעילות שבמהלך היתה דליפה. אם היה צורך בהחלפת פד (או מגן תחתון) צייני "פ" בעמודה המתאימה, כפי שמופיע בטבלה לדוגמה.

להלן דוגמה של טבלה מלאה, כדי להקל על מילוי הטבלה שלך ודפים ריקים למילוי עצמי. דפים ריקים נוספים ניתנים להורדה והדפסה באתר www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf.

למידע נוסף, בקר באתר
www.YourPelvicFloor.org
או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

יומן דוגמה

מתחת זוהי דוגמה ליומן מתן שתן מלא

תאריך	שתייה		שתן		דליפה		
	סוג	כמות שתייה (מ"ל)	כמות שתן (מ"ל)	רמת דחיפות למתן שתן 0-3 3=הכי דחוף	דליפה עם דחיפות	דליפה עם פעילות	החלפת פד
02:00			150 מ"ל	2	כן		
07:00	ספל קפה	250 מ"ל	250 מ"ל				
08:00			60 מ"ל			שיעול	פ
09:00	כוס מיץ תפוזים	200 מ"ל				עיטוש	
10:00			100 מ"ל				
12:00	שני ספלי קפה	500 מ"ל					
14:00			300 מ"ל	3	כן		
15:30	כוס תה	200 מ"ל				פעילות גופנית	פ
16:00			100 מ"ל				
18:00	כוס תה	200 מ"ל					
19:00			100 מ"ל	3	כן		
20:00	כוס בירה	200 מ"ל	20 מ"ל				
20:30	כוס יין	50 מ"ל				שיעול	
22:00							פ
23:00			150 מ"ל				

