



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

עלון מידע למטופלות

יומן למעקב אחרי פעילות שלפוחית השתן

צריכת הנוזלים

בעמודה הזו עלייך לתעד את כמות הנוזלים שאת שותה, כלומר: קפה, תה, מים יין וכו'.

בכל פעם שאת שותה, עלייך לתעד את כמות הנוזלים ששתית ואת השעה שבה שיתית בעמודה "שעה". יהיה לך יותר קל למדוד את תכולת הנוזלים בספל או בכוס, ואז להעריך את צריכת הנוזלים כשאת משתמשת תמיד באותה כוס.

מתן שתן

בעמודה הזו עלייך לתעד את כמות השתן שנתת.

בכל פעם שאת נותנת שתן, עלייך לתעד את נפח השתן שנתת (במיליליטרים) ולציין את השעה בעמודה הראשונה. לשם כך תצטרכי לקנות כלי מדידה מפלסטיק. יש לתעד את הכמות גם במהלך הלילה. במקומות שבהם לא ניתן למדוד את נפח השתן, אם את נמצאת במרכז קניות למשל, עלייך לסמן את התיבה כדי לציין שנתת שתן.

דליפת שתן

בשתי העמודות האלו עלייך לתעד את מקרי ההרטבה. במקרה של בריחת שתן, עלייך לסמן את התיבה ולתעד את מועד המקרה בעמודת השעה. את יכולה לתעד את הסיבה לבריחת השתן בעמודה השניה של דליפת השתן לפי המפתח הבא:

U = לא הספקתי להגיע לשירותים

S = שיעול, עיטוש, תנועה או פעילות

O = אחר או לא ידוע

משך הזמן במיטה

בעמודה הראשונה עלייך לציין את השעה שבה הלכת לישון (B) ואת השעה שבה התעוררת (A).

אם דרוש לך מידע נוסף או הבהרה בנושא, כולל בנושא המונחים השונים, אפשר לפנות לרופאים או לאחיות שישמחו לייעץ לך בנוגע לחששות שלך.

פרטים ליצירת קשר

☎ אם דרוש לך מידע נוסף, אפשר להתקשר לאחיות ב-Warrell Unit במספר הטלפון 701 6776 או

(0161)701 6150

<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/urogynaecology/>

יום 1	
-------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

