Manchester University NHS Foundation Trust

Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

مریض کی معلومات کا کتابچہ

آپ کی مثانے کی ڈائری

سیال کی مقدار

اس کالم میں، براہ کرم ریکارڈ کریں کہ آپ کتنا سیال پیتے ہیں یعنی کافی، چائے، پانی، وائن وغیرہ۔

ہر بار جب آپ پیتے ہیں، ریکارڈ کریں کہ آپ نے کتنا پیا ہے اور وقت کے کالم میں اس وقت ریکارڈ کریں جب آپ نے پیا تھا۔ آپ کو یہ اندازہ لگانا آسان ہو سکتا ہے کہ ایک پیالے یا کپ میں کتنا پانی ڈالا جا سکتا ہے اور ہمیشہ ایک ہی کپ کا استعمال کرتے ہوئے سیال کی مقدار کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

پیشاب

اس کالم میں آپ کو پیشاب کی مقدار درج کرنی چاہیے۔

جب بھی آپ پیشاب کرتے ہیں، تو کیے ہوئے پیشاب کا حجم ریکارڈ کریں (ملی لیٹرمیں) اور پہلے کالم میں وہ وقت لکھیں جب آپ نے پیشاب کیا تھا۔ اس کے لیے آپ کو پلاسٹک کا پیمائش کرنے والا ایک چھوٹا سا جگ خریدنا ہوگا۔ براہ کرم رات کے وقت بھی ریکارڈ کریں۔ جہاں حجم کی پیمائش کرنا ممکن نہ ہو، مثال کے طور پر، اگر آپ خریداری کے لیے باہر ہیں، تو براہ کرم خانے پر نشان لگائیں تاکہ یہ ظاہر ہو کہ آپ نے پیشاب کر لیا ہے۔

رساؤ

ان دو کالموں میں آپ کوئی بھی پیشاب سے گیلے ہونے کے واقعات ریکارڈ کرتے ہیں۔ اگر آپ کا پیشاب رستا ہو تو خانے پر نشان لگائیں اور وقت کے کالم میں وہ وقت لکھیں جب آپ کے پیشاب کا رساؤ ہوا تھا۔ آپ نیچے دی گئی کلید کا استعمال کرتے ہوئے دوسرے رسنے والے کالم میں رساؤ ہونے کی وجہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

U = وقت پر ٹوائلٹ نہیں پہنچا

S = کھانسی، چھینک، حرکت یا ورزش

O = دیگر/معلوم نہیں

بستر میں گزارا ہوا وقت

پہلے کالم میں، براہ کرم آپ کے سونے کے وقت (B) اور آپ کے اٹھنے کے وقت (A) کو بھی نشان زد کریں۔

اگر آپ کو مزید معلومات یا وضاحت درکار ہے، بشمول اصطلاحات کی وضاحت، تو براہ کرم ڈاکٹروں یا نرسوں میں سے کسی سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں، جو آپ کے ساتھ آپ کے خدشات پر بات کرنے میں خوش ہوں گے۔

رابطہ کی تفصیلات

☎ **اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں تو براہ کرم وارل یونٹ نرسز**0161) 701 6150) یا 701 6776 پر کال کریں۔

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

دن 1

	سیال کی مقدار	پیشاب		رساؤ	
وقت	آپ نے کتنا پیا (ملی لیٹر)	پیشاب کیا	پیشاب کرنے کے لئے اچانک سخت ضرورت ہے؟	کیا آپ کے پیشاب کا رساؤ ہوا؟ براہ کرم ٹک کریں	آپ کے پیشاب کا رساؤ کیوں ہوا ؟ ہدایات دیکھیں
10.30am	200ml	150ml	ہاں / نہیں		U
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		

دن 2					
	سیال کی مقدار	پیشاب		رساؤ	
وقت:	آپ نے کتنا پیا (ملی)	پیشاب کیا	پیشاب کرنے کے لئے اچانک سخت ضرورت ہے؟	کیا آپ کے پیشاب کا رساؤ ہوا؟ براہ کرم ٹک کریں	آپ کے پیشاب کا رساؤ کیوں ہوا ؟ ہدایات دیکھیں
10.30am	200ml	150ml	ہاں / نہیں		U
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		

دن 3					
	سیال کی مقدار	یشاب		رساؤ	
وقت	آپ نے کتنا پیا (ملی)	پیشاب کیا	پیشاب کرنے کے لئے اچانک سخت ضرورت ہے؟	کیا آپ کے پیشاب کا رساؤ ہوا؟ براہ کرم ٹک کریں	آپ کے پیشاب کا رساؤ کیوں ہوا؟ ہدایات دیکھیں
10.30am	*200ml*	*150ml*	ہاں / نہیں		*U*
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		
			ہاں / نہیں		