

Pidä virtsaamispäiväkirjaa



Virtsaamispäiväkirjaa pitämällä saat selville kuinka mittavia virtsarakon ongelmiasi ovat.

Täytyykö sinun käydä WC:ssä entistä useammin?
Estääkö virtsankarkailu sinua käymästä ulkona?
Pystytkö hallitsemaan virtsarakkoasi suunnitellusti?
Nämä kysymykset voivat auttaa selvittämään virtsarakonhallintaan liittyviä käytösmalleja. Virtsaamis-
päiväkirja on hyvä työkalu havainnoidaksesi tapojasi
ennen kuin keskustele virtsarakkosi hallinnasta

terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kirjaa kaikki
kohdat terveydenhuollon ammattilaisen määrittämän
ajanjakson ajan (kellon ympäri). Aloita kirjaaminen
aamulla herättyäsi ja kirjaa tarvittavat merkinnät aina
seuraavaan aamuun asti. Jatka tätä sovitusti määritellyn
ajan. Keskustele sitten tuloksista terveydenhuollon
ammattilaisen kanssa.

Virtsaamispäiväkirja									
Klo aamu/päivä 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia	Klo ilta/yö 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia

Virtsaamispäiväkirja									
Klo aamu/päivä 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia	Klo ilta/yö 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia

Virtsaamispäiväkirja									
Klo aamu/päivä 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia	Klo ilta/yö 	Nautitun ruoan/juoman määrä (nesteen määrä ml)	Virtsattu määrä (ml)	Virtsan- karkailun määrä 1=vähäinen 2=runsasta	Katetrointi 1=onnistunut 2=ei onnistunut 0=ei katetrointia