ΤΖΙΑΛΙΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Ουρογυναικολογία
Λαπαροσκοπική Χειρουργική
Υπέρηχος/Χειρουργική Μαστού
Γυναικολογική Ογκολογία

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΟΥΡΗΣΗΣ

Ένα **ημερολόγιο ούρησης** είναι ένα απλό εργαλείο καταγραφής που βοηθά τον θεράποντα Ιατρό να αξιολογήσει τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης σας και να λάβει αντικειμενικές πληροφορίες σχετικά με την ακράτεια, νυκτουρία, συχνουρία κ.τ.λ. Συνήθως καταγράφεται για 2 συνεχόμενες ημέρες.

Με την επανάληψη του ημερολογίου μετά από 6 – 12 εβδομάδες θεραπείας, πάλι για 2 συνεχόμενες ημέρες, μπορεί επίσης να κρίνει μια ενδεχόμενη αλλαγή/βελτίωση της κατάστασης μέσω της συστημένης αγωγής.

Καλό είναι να γίνει η καταγραφή σε τυπικές μέρες της καθημερινής σας ζωής, ωστόσο να υπάρχει περιθώριο για την μέτρηση των ποσοτήτων του ημερολογίου και να μην είσαστε χρονικά πιεσμένη.

Στην ιδανική περίπτωση έχετε συμπληρώσει 2 ημέρες καταγραφής **ΠΡΙΝ** την πρώτη σας επίσκεψη στο Ιατρείο μας ώστε να καταστεί πιο σαφής η εικόνα της ούρησης σας. Γι΄αυτό θα σας παρακαλέσουμε να περάσετε απ΄το Ιατρείο να παραλάβετε τα ημερολόγια ή να τα κατεβάσετε κατ΄ευθείαν από το link της ιστοσελίδας www.tzialidou.gr και είτε να τα εκτυπώσετε πρίν τη συμπλήρωση ή τα συμπληρώνετε ηλεκτρονικά και μας τα στέλνετε στο email info@tzialidou.gr

Πώς συμπληρώνεται:

- **Πρόσληψη υγρών:** Τι πίνετε, πόσο (σε ml ή φλιτζάνια) και την ακριβή ώρα.
- **Ούρηση:** Η ώρα που πηγαίνετε στην τουαλέτα και ο όγκος των ούρων που αποβάλλετε (χρησιμοποιώντας μια δοσομετρική κανάτα).
- **Συμπτώματα:** Πόσο επιτακτική ήταν η ανάγκη για ούρηση, και ιδιαίτερα πόσο απότομα και ανεξέλεγκτα επήλθε .
- **Βαθμός ακράτειας:** Έπρεπε να αλλαχτεί το εσώρουχο; Βράχηκε λίγο ή πολύ η σερβιέτα/πάνα ακράτειας;

Σας ευχαριστώ για τη συνεργασία σας. Για οποιαδήποτε απορία και διευκρίνηση βρισκόμαστε στη διάθεση σας.

Με εκτίμηση,

Δρ. Ειρήνη Τζιαλίδου

ΟΝΟΜΑ:_____ΗΜΕΡΑ:_____

Ώρα	Ποσότητα υγρών (ml)	Ποσότητα ούρων (ml)	Επιτακτική ανάγκη ούρησης[1]	Βαθμός ενούρησης[2]
00–03				
03–04				
04–05				
05–06				
06–07				
07–08				
08–09				
09–10				
10–11				
11–12				
12–13				
13–14				
14–15				
15–16				
16–17				
17–18				
18–19				
19–20				
20–21				
21–22				
22–23				
23–24				
Σύνολο				

Ώρα	Ποσότητα υγρών (ml)	Ποσότητα ούρων (ml)	Επιτακτική ανάγκη ούρησης[1]	Βαθμός ενούρησης[2]
00–03				
03–04				
04–05				
05–06				
06–07				
07–08				
08–09				

[1] **Βαθμός επιτακτικής ανάγκης ούρησης:** × = ήπια ×× = φυσιολογική ××× = έντονη, ανεξέλεγκτη

[2] **Βαθμός ενούρησης:** × = λίγες σταγόνες ×× = υγρό ××× = πολύ υγρό

ΟΝΟΜΑ:_____ΗΜΕΡΑ:_____

Ώρα	Ποσότητα υγρών (ml)	Ποσότητα ούρων (ml)	Επιτακτική ανάγκη ούρησης[1]	Βαθμός ενούρησης[2]
09–10				
10–11				
11–12				
12–13				
13–14				
14–15				
15–16				
16–17				
17–18				
18–19				
19–20				
20–21				
21–22				
22–23				
23–24				
Σύνολο				
00–03				
03–04				
04–05				
05–06				
06–07				
07–08				
08–09				
09–10				
10–11				
11–12				
12–13				
13–14				
14–15				
15–16				
16–17				
17–18				
18–19				

[1] **Βαθμός επιτακτικής ανάγκης ούρησης:** × = ήπια ×× = φυσιολογική ××× = έντονη, ανεξέλεγκτη

[2] **Βαθμός ενούρησης:** × = λίγες σταγόνες ×× = υγρό ××× = πολύ υγρό

ΟΝΟΜΑ:_____ΗΜΕΡΑ:_____

Ώρα	Ποσότητα υγρών (ml)	Ποσότητα ούρων (ml)	Επιτακτική ανάγκη ούρησης[1]	Βαθμός ενούρησης[2]
19–20				
20–21				
21–22				
22–23				
23–24				
Σύνολο				

[1] **Βαθμός επιτακτικής ανάγκης ούρησης:** **×** = ήπια **××** = φυσιολογική **×××** = έντονη, ανεξέλεγκτη

[2] **Βαθμός ενούρησης:** **×** = λίγες σταγόνες **××** = υγρό **×××** = πολύ υγρό