

Vuorokausi _____

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Päiväys _____

 Työpäivä VapaapäiväKuvastaako taulukko normaalia nesteen saantiasi ja WC-käyntiesi lukumäärää? Kyllä Ei

Kellonaika	Nestemäärä (dl)	Rakontyhjennys (dl)	Tarve (asteikolla 1-3)	Virtsankarkailun määrä (rastita x, xx tai xxx)	Toiminta

Nousin ylös kello:

Menin nukkumaan kello:

Virtsamäärän mittaustaulukon käyttö

Miksi taulukko täytetään?

On tärkeää kartoittaa rakkovaivojesi syyt, jotta sinulle voidaan määrittää sopivat ohjeet ja hoito. Täytetyn taulukon avulla lääkäri, uroterapeutti tai sairaanhoitaja saa yleiskuvan tottumuksistasi.

Miten taulukko täytetään?

Yleensä tietoja kerätään 2-3 vuorokauden ajalta, jotta taulukko antaa kuvan rakon toiminnasta. On tärkeää, että tiedot kirjataan koko vuorokauden ajalta. Merkitse siis myös mahdolliset yölliset WC-käynnit. Lääkäri, uroterapeutti tai sairaanhoitaja kertoo sinulle tarvittaessa miten ja kuinka kauan päiväkirjaa pidetään.

Mitä taulukkoon merkitään?

Kellonaika

Ensimmäiseen sarakkeeseen merkitään tapahtuman kellonaika.

Nestemäärä

Joissakin tapauksissa on tärkeää tietää, kuinka paljon nestettä olet nauttinut päivän aikana. Merkitse, kuinka paljon olet juonut (desilitroissa). Muista myös, että tietyt ruoat sisältävät runsaasti nestettä.

Rakontyhjennys

Virtsaa mitta-astiaan ja merkitse virtsan määrä desilitroina.

Tarve

Arvioi seuraavan asteikon avulla, kuinka suuri tarve sinulla on tyhjentää rakkosi:

1. Pieni tarve – Pystyn hallitsemaan rakkoni ja päättämään itse, milloin käyn WC:ssä.
2. Kohtalainen tarve – Tunnen tarvetta tyhjentää rakkoni, mutta hallitsen sen eikä virtsankarkailua ilmene.
3. Voimakas tarve – Tunnen voimakasta tarvetta tyhjentää rakkoni ja minun on päästävä nopeasti WC:hen, jotta virtsankarkailua ei ilmene.

Virtsankarkailun määrä

Merkitse mahdollisen virtsankarkailun määrä: x = muutama pisara, xx = kostea, xxx = märkä.

Toiminta

Merkitse, jos virtsankarkailua ilmeni jonkin toiminnan (kuten juoksun, yskimisen, nostamisen tms.) yhteydessä.