



# Оценка СИМПТОМОВ ГИПЕРАКТИВНОГО МОЧЕВОГО пузыря (ГМП)

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

Используйте этот дневник, чтобы отслеживать «поведение» вашего мочевого пузыря.

Use this diary to help keep track of your bladder habits.

## Следуйте приведенным ниже инструкциям

Follow the guidelines below.

-  **Ведите дневник в течение 3 дней.** Так ваш врач сможет получить лучшее представление о ваших симптомах в динамике. Вы можете выбрать любые 3 дня.

**Keep a diary for 3 days.** This way, your doctor can get a better understanding of your symptoms over time. Any 3 days you choose is fine.
-  **Начинайте заполнять дневник, как только проснетесь.** Делайте записи на протяжении всего дня и продолжайте до следующего утра.

**Begin your diary when you wake up.** Take notes throughout the day, and continue until the next morning.
-  В течение дня **записывайте сколько жидкости вы выпили.** При возможности ведите учет точного количества жидкости, употребленного с каждой порцией. На большинстве емкостей с напитками указано количество содержащихся в них унций.

During the day, **write down how much liquid you drink.** As well as you can, log the specific amount that you have with each serving. Most beverage containers list the number of fluid ounces that they contain.
-  **Записывайте сколько раз вы мочитесь в течение дня.** Ваш врач может порекомендовать вам пользоваться специальным стаканом для сбора мочи, что поможет вам правильно определить объем мочи.

**Take note of how much you urinate during the day.** Your doctor may recommend using a special collection cup, which can help you correctly measure the amount of urine that you produce.
-  **Если у вас бывают случаи недержания мочи, записывайте, когда и где это произошло.** Это позволит составить картину и поможет врачу разработать для вас план лечения.

**If you have a wetting accident, write down when and where it happened.** It may reveal a pattern and help your doctor develop a treatment plan for you.

**Не забудьте взять дневник с собой на очередной прием у врача.**

Don't forget to bring your diary on your next visit to the doctor's office.

# 3-дневный дневник мочевого пузыря

3-Day Bladder Diary

День 1 Day 1		Жидкость Fluids		Мочепускание Urination			Случаи недержания мочи Accidents		
ДАТА DATE	Какая? What kind?	Какое кол-во? How much?	Сколько раз? How many times?	Какое кол-во? How much?	Был ли позыв сильным? Did you feel a strong urge to urinate?	Какую деятельность это прервало? What activity did this interrupt?	Был ли у вас случай недержания? Did you have an accident?	Какое кол-во мочи вытекло? How much did you leak?	Что вы делали в этот момент? What were you doing at the time?
ДД/ММ/ГГ DD/MM/YY									
6:00 – 9:00 6am-9am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
9:00 – 12:00 9am-12pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
12:00 – 15:00 12pm-3pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
15:00 – 18:00 3pm-6pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
18:00 – 21:00 6pm-9pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
21:00 – 00:00 9pm-12am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
00:00 – 03:00 12am-3am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
03:00 – 06:00 3am-6am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	

День 2 Day 2		Жидкость Fluids		Мочепускание Urination			Случаи недержания мочи Accidents		
ДАТА DATE	Какая? What kind?	Какое кол-во? How much?	Сколько раз? How many times?	Какое кол-во? How much?	Был ли позыв сильным? Did you feel a strong urge to urinate?	Какую деятельность это прервало? What activity did this interrupt?	Был ли у вас случай недержания? Did you have an accident?	Какое кол-во мочи вытекло? How much did you leak?	Что вы делали в этот момент? What were you doing at the time?
ДД/ММ/ГГ DD/MM/YY									
6:00 – 9:00 6am-9am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
9:00 – 12:00 9am-12pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
12:00 – 15:00 12pm-3pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
15:00 – 18:00 3pm-6pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
18:00 – 21:00 6pm-9pm				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
21:00 – 00:00 9pm-12am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
00:00 – 03:00 12am-3am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	
03:00 – 06:00 3am-6am				M · C · Б S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · Б S · M · L	

# 3-дневный дневник мочевого пузыря

3-Day Bladder Diary

День 3 Day 3		Жидкость Fluids		Мочепускание Urination			Случаи недержания мочи Accidents		
ДАТА DATE	Какая? What kind?	Какое кол-во? How much?	Сколько раз? How many times?	Какое кол-во? How much?	Был ли позыв сильным? Did you feel a strong urge to urinate?	Какую деятельность это прервало? What activity did this interrupt?	Был ли у вас случай недержания? Did you have an accident?	Какое кол-во мочи вытекло? How much did you leak?	Что вы делали в этот момент? What were you doing at the time?
ДД/ММ/ГГ DD/MM/YY									
6:00 – 9:00 6am-9am				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
9:00 – 12:00 9am-12pm				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
12:00 – 15:00 12pm-3pm				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
15:00 – 18:00 3pm-6pm				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
18:00 – 21:00 6pm-9pm				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
21:00 – 00:00 9pm-12am				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
00:00 – 03:00 12am-3am				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	
03:00 – 06:00 3am-6am				M · C · B S · M · L	Да · Нет Yes · No		Да · Нет Yes · No	M · C · B S · M · L	