

تقييم أعراض فرط نشاط المثانة (OAB)

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

يرجى استخدام هذه المفكرة لتسجيل عادات التبول.

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

تقييم أعراض فرط نشاط المثانة (OAB)



Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

يرجى استخدام هذه المفكرة لتسجيل عادات التبول.

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

يرجى اتباع الإرشادات التوجيهية الواردة أدناه.

Follow the guidelines below.

واصل التسجيل في المفكرة لمدة 3 أيام. بهذه الطريقة، يتمكن الطبيب من فهم الأعراض بشكل أفضل بمرور الوقت. يمكنك اختيار أي ثلاثة أيام.

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.

ابدأ التسجيل في المفكرة عندما تستيقظ. يمكنك تدوين ملاحظات طوال اليوم والاستمرار في ذلك حتى صباح اليوم التالي.

Begin your diary when you wake up. Take notes throughout the day, and continue until the next morning.

خلال اليوم، دوّن مقدار السوائل التي تناولتها. يمكنك أيضًا تسجيل الكمية المحددة التي تتناولها مع كل وجبة، مع العلم أن معظم عبوات المشروبات يُدون عليها عدد اونصات السائل التي تحتويها.

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.

دوّن ملاحظات عدد مرات التبول خلال اليوم. قد يوصي الطبيب باستخدام كأس خاص لتجميع العينات، حيث يساعدك على قياس كمية البول التي تنتجها بطريقة صحيحة.

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.

إذا حدث تسرب بولي، دوّن وقت ومكان حدوث ذلك. قد يكشف ذلك عن نمط ما ويساعد الطبيب على وضع خطة علاجية معينة لك.

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.

لا تنس إحضار المفكرة إلى عيادة الطبيب عند زيارتك التالية.

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

مفكرة تبول مدتها 3 أيام

3-Day Urination Diary

حوادث Accidents			التبول Urination			السوائل Liquids		اليوم 1 Day 1
ما الذي كنت تفعله في ذلك الوقت؟ What were you doing at the time?	ما هي كمية التسرب؟ What is the amount of leakage?	هل حدث وتبولت لا إرادياً؟ Did you urinate involuntarily?	ما النشاط الذي تسبب التبول في إيقافه؟ What activities did urination interrupt?	هل شعرت برغبة شديدة في التبول؟ Did you feel a strong urge to urinate?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	كم عدد المرات؟ How often?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	ما نوع السائل؟ What kind of liquid?
								التاريخ DATE
								يوم/شهر/سنة DD/MM/YY
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 - 6 صباحاً 6am-9am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 صباحاً - 12 مساءً 9am-12pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			12 - 3 مساءً 12pm-3pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 6 مساءً 3pm-6pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			6 - 9 مساءً 6pm-9pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 مساءً - 12 صباحاً 9pm-12am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			12 - 3 صباحاً 12am-3am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 6 صباحاً 3am-6am

حوادث Accidents			التبول Urination			السوائل Liquids		اليوم 2 Day 2
ما الذي كنت تفعله في ذلك الوقت؟ What were you doing at the time?	ما هي كمية التسرب؟ What is the amount of leakage?	هل حدث وتبولت لا إرادياً؟ Did you urinate involuntarily?	ما النشاط الذي تسبب التبول في إيقافه؟ What activities did urination interrupt?	هل شعرت برغبة شديدة في التبول؟ Did you feel a strong urge to urinate?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	كم عدد المرات؟ How often?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	ما نوع السائل؟ What kind of liquid?
								التاريخ DATE
								يوم/شهر/سنة DD/MM/YY
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 - 6 صباحاً 6am-9am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 صباحاً - 12 مساءً 9am-12pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			12 - 3 مساءً 12pm-3pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 6 مساءً 3pm-6pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			6 - 9 مساءً 6pm-9pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 مساءً - 12 صباحاً 9pm-12am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			12 - 3 صباحاً 12am-3am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 6 صباحاً 3am-6am

مفكرة تبول مدتها 3 أيام

3-Day Urination Diary

حوادث Accidents		التبول Urination				السوائل Liquids		اليوم 3 Day 3
ما الذي كنت تفعله في ذلك الوقت؟ What were you doing at the time?	ما هي كمية التسرب؟ What is the amount of leakage?	هل حدث وتبولت لا إرادياً؟ Did you urinate involuntarily?	ما النشاط الذي تسبب التبول في إيقافه؟ What activities did urination interrupt?	هل شعرت برغبة شديدة في التبول؟ Did you feel a strong urge to urinate?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	كم عدد المرات؟ How often?	كم تبلغ الكمية؟ How much?	ما نوع السائل؟ What kind of liquid?
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			التاريخ DATE يوم/شهر/سنة DD/MM/YY
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 صباحاً - 6 مساءً 6am-9am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 صباحاً - 12 مساءً 9am-12pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 12 مساءً 12pm-3pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			6 - 3 مساءً 3pm-6pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 مساءً - 6 صباحاً 6pm-9pm
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			9 مساءً - 12 صباحاً 9pm-12am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			3 - 12 صباحاً 12am-3am
	صغير • متوسط • كبير S • M • L	نعم • لا Yes • No		نعم • لا Yes • No	صغير • متوسط • كبير S • M • L			6 - 3 صباحاً 3am-6am