



Оцінка СИМПТОМІВ гіперактивного сечового міхура (ГСМ)

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

Використовуйте цей щоденник для слідкування за особливостями роботи Вашого сечового міхура.

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

Дотримуйтесь наведених нижче вказівок.

Follow the guidelines below.

- Ведіть щоденник протягом 3 днів.** Таким чином Ваш лікар зможе якнайкраще зрозуміти Ваші симптоми в динаміці. Оберіть для спостереження будь-які 3 дні.

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.
- Почніть вести щоденник після того, як Ви прокинетесь.** Робіть нотатки протягом дня і аж до наступного ранку.

Begin your diary when you wake up. Take notes throughout the day, and continue until the next morning.
- Запишіть, скільки рідини Ви випиваєте** протягом дня. При можливості зазначте, яку кількість рідини Ви випивали кожного окремого разу. На більшості упаковок з напоями вказано об'єм.

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.
- Зазначте, як часто Ви мочитесь протягом дня.** Ваш лікар може порекомендувати використовувати спеціальну ємність для збору сечі, що допоможе Вам правильно визначити об'єм сечі.

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.
- Якщо у Вас стався епізод нетримання сечі, запишіть, коли саме і де це сталося.** Це дозволить встановити певну закономірність і допоможе Вашому лікареві розробити для Вас план лікування.

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 взяти з собою щоденник під час наступного візиту до лікаря.

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

3-денний щоденник із спостереження за сечовим міхуром

3-Day Bladder Diary

День 1 Day 1		Споживання рідини Fluids		Сечовипускання Urination			Епізоди нетримання сечі Accidents		
ДАТА DATE	Який напій? What kind?	Як багато? How much?	Скільки разів? How many times?	Наскільки багато? How much?	Чи відчуваєте Ви сильні позиви до сечовипускання? Did you feel a strong urge to urinate?	Якій діяльності це перешкоджає? What activity did this interrupt?	Чи спостерігались у Вас випадки нетримання сечі? Did you have an accident?	Наскільки вираженим було нетримання сечі? How much did you leak?	Що Ви робили в цей час? What were you doing at the time?
ДД/ММ/РР DD/MM/YY									
06:00–09:00 6am–9am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
9:00–12:00 9am–12pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
12:00–15:00 12pm–3pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
15:00–18:00 3pm–6pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
18:00–21:00 6pm–9pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
21:00–24:00 9pm–12am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
24:00–03:00 12am–3am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
03:00–06:00 3am–6am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	

День 2 Day 2		Споживання рідини Fluids		Сечовипускання Urination			Епізоди нетримання сечі Accidents		
ДАТА DATE	Який напій? What kind?	Як багато? How much?	Скільки разів? How many times?	Наскільки багато? How much?	Чи відчуваєте Ви сильні позиви до сечовипускання? Did you feel a strong urge to urinate?	Якій діяльності це перешкоджає? What activity did this interrupt?	Чи спостерігались у Вас випадки нетримання сечі? Did you have an accident?	Наскільки вираженим було нетримання сечі? How much did you leak?	Що Ви робили в цей час? What were you doing at the time?
ДД/ММ/РР DD/MM/YY									
06:00–09:00 6am–9am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
9:00–12:00 9am–12pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
12:00–15:00 12pm–3pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
15:00–18:00 3pm–6pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
18:00–21:00 6pm–9pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
21:00–24:00 9pm–12am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
24:00–03:00 12am–3am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
03:00–06:00 3am–6am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	

3-денний щоденник із спостереження за сечовим міхуром

3-Day Bladder Diary

День 3 Day 3		Споживання рідини Fluids		Сечовипускання Urination			Епізоди нетримання сечі Accidents		
ДАТА DATE	Який напій? What kind?	Як багато? How much?	Скільки разів? How many times?	Наскільки багато? How much?	Чи відчуваєте Ви сильні позиви до сечовипускання? Did you feel a strong urge to urinate?	Якій діяльності це перешкоджає? What activity did this interrupt?	Чи спостерігались у Вас випадки нетримання сечі? Did you have an accident?	Наскільки вираженим було нетримання сечі? How much did you leak?	Що Ви робили в цей час? What were you doing at the time?
ДД/ММ/РР DD/MM/YY									
06:00–09:00 6am–9am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
9:00–12:00 9am–12pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
12:00–15:00 12pm–3pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
15:00–18:00 3pm–6pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
18:00–21:00 6pm–9pm				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
21:00–24:00 9pm–12am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
24:00–03:00 12am–3am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	
03:00–06:00 3am–6am				небагато · середньо · багато S · M · L	Так · Ні Yes · No		Так · Ні Yes · No	небагато · середньо · багато S · M · L	