



Đánh giá các triệu chứng của bàng quang tăng hoạt (OAB) của bạn

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

Hãy sử dụng nhật ký này để giúp theo dõi những thói quen tiểu tiện của bạn.

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

Làm theo hướng dẫn bên dưới.

Follow the guidelines below.

- Hãy ghi nhật ký trong 3 ngày.** Bằng cách này, bác sĩ của bạn có thể hiểu rõ hơn các triệu chứng của bạn theo thời gian. Bạn có thể chọn 3 ngày bất kỳ.

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.
- Hãy bắt đầu nhật ký của bạn khi mới ngủ dậy.** Ghi chép từ sáng cho đến cuối ngày và tiếp tục cho tới sáng ngày hôm sau.

Begin your diary when you wake up. Take notes throughout the day, and continue until the next morning.
- Hãy ghi lại lượng nước bạn uống** trong ngày. Và nếu có thể, hãy ghi lại lượng nước cụ thể mỗi lần bạn uống. Hầu hết vỏ hộp chứa đồ uống đều có thông tin về dung tích của hộp (fl. oz).

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.
- Ghi lại lượng nước tiểu bạn đi trong ngày.** Bác sĩ của bạn có thể khuyên nên sử dụng một loại cốc đựng nước tiểu đặc biệt có thể giúp bạn đo chính xác lượng nước tiểu bạn thải ra.

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.
- Nếu bạn bị són tiểu, hãy ghi lại thời gian và nơi xảy ra sự cố.** Thông tin này có thể cho biết kiểu bệnh và giúp bác sĩ lên phác đồ điều trị cho bạn.

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.

Nhớ mang theo nhật ký của bạn vào lần thăm khám tiếp theo tại văn phòng bác sĩ.

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

Nhật ký tiểu tiện trong 3 ngày

3-Day Bladder Diary

NGÀY 1 Day 1		Chất lỏng Fluids		Tiểu tiện Urination			Sự cố Accidents		
NGÀY DATE	Loại nào? What kind?	Bao nhiêu? How much?	Bao nhiêu lần? How many times?	Bao nhiều? How much?	Bạn có cảm giác rất buồn đi tiểu không? Did you feel a strong urge to urinate?	Việc này làm gián đoạn hoạt động nào? What activity did this interrupt?	Bạn có bị són tiểu không? Did you have an accident?	Số lượng nước tiểu són ra có nhiều không? How much did you leak?	Lúc đó bạn đang làm gì? What were you doing at the time?
DD/MM/YY									
6sa-9sa 6am-9am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9sa-12ch 9am-12pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12ch-3ch 12pm-3pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3ch-6ch 3pm-6pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
6ch-9ch 6pm-9pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9ch-12sa 9pm-12am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12sa-3sa 12am-3am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3sa-6sa 3am-6am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	

NGÀY 2 Day 2		Chất lỏng Fluids		Tiểu tiện Urination			Sự cố Accidents		
NGÀY DATE	Loại nào? What kind?	Bao nhiêu? How much?	Bao nhiêu lần? How many times?	Bao nhiều? How much?	Bạn có cảm giác rất buồn đi tiểu không? Did you feel a strong urge to urinate?	Việc này làm gián đoạn hoạt động nào? What activity did this interrupt?	Bạn có bị són tiểu không? Did you have an accident?	Số lượng nước tiểu són ra có nhiều không? How much did you leak?	Lúc đó bạn đang làm gì? What were you doing at the time?
DD/MM/YY									
6sa-9sa 6am-9am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9sa-12ch 9am-12pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12ch-3ch 12pm-3pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3ch-6ch 3pm-6pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
6ch-9ch 6pm-9pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9ch-12sa 9pm-12am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12sa-3sa 12am-3am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3sa-6sa 3am-6am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	

Nhật ký tiểu tiện trong 3 ngày

3-Day Bladder Diary

NGÀY 3 Day 3		Chất lỏng Fluids		Tiểu tiện Urination			Sự cố Accidents		
NGÀY DATE	Loại nào? What kind?	Bao nhiêu? How much?	Bao nhiêu lần? How many times?	Bao nhiều? How much?	Bạn có cảm giác rất buồn đi tiểu không? Did you feel a strong urge to urinate?	Việc này làm gián đoạn hoạt động nào? What activity did this interrupt?	Bạn có bị són tiểu không? Did you have an accident?	Số lượng nước tiểu són ra có nhiều không? How much did you leak?	Lúc đó bạn đang làm gì? What were you doing at the time?
DD/MM/YY									
6sa-9sa 6am-9am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9sa-12ch 9am-12pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12ch-3ch 12pm-3pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3ch-6ch 3pm-6pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
6ch-9ch 6pm-9pm				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
9ch-12sa 9pm-12am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
12sa-3sa 12am-3am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	
3sa-6sa 3am-6am				S · M · L	Có · Không Yes · No		Có · Không Yes · No	S · M · L	