

## OHJE VIRTSAAMISPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISEEN

Täytä päiväkirjaa kahdelta vuorokaudelta (2x24h) niin, että aloitat virtsan mittaamisen heti aamulla herättyäsi ja mittaat tarkasti (desilitroitain) jokaisen sen jälkeen tehdyn virtsan seuraavaan aamuun.

- Merkitse päiväkirjaan nimesi ja henkilötunnuksesi
- Ympyröi onko kyseessä vuorokausi 1 vai 2 ja onko työ vai vapaapäivä
- Merkitse moneltako nousit ylös ja moneltako menit nukkumaan
- Ympyröi kuvastaako mittauspäivät normaalia nesteiden saantia ja wc-käyntien lukumäärää
- Merkitse kellonaika ja juodut nestemäärät taulukkoon desilitroitain
- Merkitse kellonaika ja virtsamäärät taulukkoon desilitroitain
- Merkitse taulukkoon kuinka voimakas virtsaamisen tarve sinulla oli ennen virtsaamista:

1=vähäinen, 2= kohtalainen, 3= voimakas

- Merkitse mahdollinen virtsankarkailun määrä:

x = vähäinen, xx= kohtalainen ja xxx = runsas

- Merkitse toiminta kohtaan, jos olet tehnyt jotain erityistä virtsankarkaamisen yhteydessä esim. fyysinen rasitus

Mitta-astian voit tehdä esimerkiksi muoviseen rasiaan mittaamalla desimitalla vettä ensin siihen ja merkitsemällä sitten kynällä rasian reunaan viiva-asteikon.

KUN OLET TÄYTTÄNYT PÄIVÄKIRJAT PAPERISELLE LOMAKKEELLE VOIT TUODA NE

VASTAANOTTOKÄYNTISI YHTEYDESSÄ NAISTENTAUTIEN POLIKLINIKALLE TAI LÄHETTÄÄ NE

POSTISSA MEILLE!

Virtsankarkailuun liittyvissä oireissa vastaanotolle tullessasi rakossa täytyy olla riittävästi virtsaa.

Ole virtsaamatta noin 2–4 tuntia ennen vastaanottoa. Jos et pysty olemaan virtsaamatta riittävän kauan kotona, tule poliklinikalle ja juo siellä ennen vastaanottoa.

