

# ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ



## ਹਦਾਇਤਾਂ

### ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਤਲਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ “ਭੱਜ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ” ਕਾਹਲ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕਦੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਆਦਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰੋ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨੋਟਸ ਲਵੋ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7:00 ਵਜੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਦੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ( ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਕੋਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਆਉਂਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਉਂਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ- ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ 8 ਆਉਂਸ, ਸੋਡੇ ਦਾ ਕੈਨ 12 ਆਉਂਸ, ਜਾਂ 20 ਆਉਂਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ।

3. ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਪਕ ਯੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਪਰ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8 ਆਉਂਸ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕਰ ਲਵੋ।
4. ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਦਿਨਾਂ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ, ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਚਿਤ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿੰਨ, “ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ” ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪੰਨੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।
5. ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਡਾਇਰੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



# ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਲੈਡਰ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ

ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ:

ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ		ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਗੇੜੇ		ਅਚਾਨਕ ਰਿਸਾਵ	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੋਈ?	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ?
	ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ?	ਕਿੰਨਾ?	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ?	ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ?	ਕਿੰਨਾ?	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ	ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।
2-3 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ	ਸੋਡਾ	12 ਆਊਂਸ ਕੈਨ	4	ਲਗਭਗ 8 ਆਊਂਸ	ਹਾਂ- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ	ਨਹੀਂ	ਹੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ

ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਓਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੱਢ ਕੇ ਨਕਲ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।



Powered by trusted experts of the  
**Urology Care Foundation** | [UrologyHealth.org](http://UrologyHealth.org)  
 Facebook X Instagram LinkedIn @UrologyCareFdn  
 ©2024 Urology Care Foundation, Inc.  
 BladderControl-OAB-BladderDiary-FS-2024-Punjabi

