

## پیش فعال مٹانہ مٹانہ کی ڈائری

## ہدایات

### بلیڈر ڈائری کیا ہے؟

ایک بلیڈر ڈائری آپ کے مٹانے کی علامات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لئے آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کی طرف سے استعمال کیا جانا والا آلہ ہے۔

اس سے آپ کو متعدد چیزوں کا سراغ رکھنے میں مدد ملتی ہے: آپ کب اور کتنا مائع پیتے ہیں، کب اور کتنا پیشاب کرتے ہیں، آپ کو کتنی بار "جانا ہے" فوری حاجت کا احساس ہوتا ہے، اور آپ کو کب اور کتنا پیشاب لیک ہو سکتا ہے۔

### بلیڈر ڈائری کو کب استعمال کیا جاتا ہے؟

آپ بلیڈر ڈائری کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے پاس جانے سے پہلے یا بعد میں استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ کے پہلے دورے کے دوران بلیڈر ڈائری کا ہونا مفید ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ یہ آپ کی روزمرہ کی عادات، آپ کے پیشاب کی علامات کو بیان کرتی ہے اور یہ ظاہر کرتی ہے کہ وہ آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج میں مدد کے لئے اس معلومات کو استعمال کرے گا۔

### آپ بلیڈر ڈائری کو کس طرح استعمال کرتے ہیں؟

1. اپنی ڈائری میں لکھنا شروع کریں کہ آپ ہر روز کس وقت اٹھتے ہیں دوران دن نوٹس لیں، اور 24 گھنٹے مکمل ہونے تک جاری رکھیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنی ڈائری کے پہلے دن صبح 7 بجے اٹھتے ہیں، اگلے دن صبح 7 بجے تک کے نوٹس لکھیں۔
2. لکھیں کہ آپ کیا اور کتنا پیتے ہیں (جیسا کہ پانی، جوس، کافی، شراب)۔ مقدار کی پیمائش کرنا مفید ہے۔ اگر آپ اپنے مشروبات کی پیمائش کرنے سے قاصر ہوں، تو ہر بار جب آپ کچھ پیتے ہیں تو اس کے اونس کا ایک اچھا اندازہ لگانا ضروری ہے۔ زیادہ تر کنٹینر ان پر مشتمل اونس کی تعداد درج کریں گے۔ ایک اندازہ لگانے میں مدد کے لئے یہ فہرستیں استعمال

کریں—مثال کے طور پر، ایک 8 اونس کپ جوس، 12 اونس سوڈا کا کین، یا 20 اونس کی پانی کی بوتل۔

3. لکھ لیں کہ آپ دن اور رات، دونوں کے دوران کب اور کتنا پیشاب کرتے ہیں۔ استعمال کے لئے ڈاکٹرز اکثر ایک خاص پیمائش جمع کرنے کا آلہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ آپ کے ٹوائلٹ سیٹ کے نیچے رکھا جاتا ہے اور پیمائش کے ساتھ نشان لگا ہوتا ہے تاکہ آپ کو بتایا جا سکے کہ آپ نے کتنا پیشاب کیا ہے۔

اگر آپ نگہداشت صحت فراہم کار سے ملنے سے پہلے ڈائری اپنے طور پر رکھے ہوئے ہیں، تو ہو سکتا ہے آپ کو اپنا پیشاب ایک کاغذی کپ میں اکٹھا کرنا پڑے۔ کوئی کپ منتخب کریں جس کا آپ کو معلوم ہو، اس میں مائع کی ایک خاص مقدار آتی ہے، جیسا کہ 8 اونس۔

پیشاب جمع کرنے کے آلے کو ہر استعمال کے بعد پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ جب آپ اپنی ڈائری ختم نہ کر لیں آلہ کو اپنے ٹوائلٹ کے قریب رکھیں۔

4. ایک ڈائری کم از کم تین دن رکھنا سب سے بہترین ہے۔ ایک دن کی ڈائری آپ کے مٹانے کی حالت کی صحیح عکاسی کرنے کے لئے خاطر خواہ معلومات فراہم نہیں کر سکتی ہے۔ نیز، تین دن جب آپ اپنی ڈائری رکھتے ہیں، ان کا لگاتار تین دن ہونا لازمی نہیں ہے۔ کوئی بھی تین دن، جو آپ منتخب کریں گے، ٹھیک ہوں گے، جب تک کہ وہ آپ کے لئے تین "عمومی دن" کی نمائندگی کرتے ہوں۔ بلیڈر ڈائری کے جتنے چابیں صفحات پرنٹ کریں، جن کی آپ کو تین دن مکمل کرنے کے لئے ضرورت ہو۔

5. اپنے دفتر کے دورے پر اپنی مکمل ڈائری اپنے ہمراہ لانا مت بھولیں۔



