

ما هي مفكرة المثانة؟

مفكرة المثانة هي جدول بسيط تسجل فيه كمية السوائل التي تتناولها، وأوقات التبول، والشعور بالإلحاح، وأي تسرب غير تساعد هذه المفكرة المتخصصين في الرعاية الصحية على تقييم عادات المثانة وتشخيص مشكلات الجهاز البولي. كما تساهم في متابعة تقدم العلاج وتحسين إدارة الأعراض.

ابدأ عند استيقاظك صباحاً

المفكرة للمدة التي يوصي بها طبيبك وأحضرها إلى موعدك التالي لضمان الدقة، سجل كل تبول وتناول للسوائل فور حدوثه ابدأ كل دورة مدتها 24 ساعة عند استيقاظك صباحاً وأول عملية تبول

نصيحة لقياس كمية البول

استخدم كوباً أو وعاءً متدرجاً لقياس كمية البول يمكنك أيضاً استخدام سعة كوب قهوة أحادي الاستخدام كمرجع ستاربكس: شورت 8 أونص، تول 12 أونص، غراند 16 أونص

كيف تملأ المفكرة؟

1. الوقت



سجل الوقت الذي تبولت فيه، استيقظت فيه، وذهبت للنوم
مثال: 7:30 صباحاً استيقاظاً

2. تناول السوائل



سجل نوع وكمية السوائل التي تم تناولها
مثال: عصير برتقال، 8 أونص

3. التبول

عند التبول، استخدم وعاء قياس لتسجيل الكمية (بالمليتر) مثال: 200 مل
أيضاً، سجل الوقت وحدد مستوى الإلحاح باستخدام هذا المقياس:



- 0: لا يوجد إلحاح
- 1: شعرت بالإلحاح لكنني تمكنت من تحمله
- 2: حاجة ملحة للوصول إلى الحمام، مما يوقف نشاطك

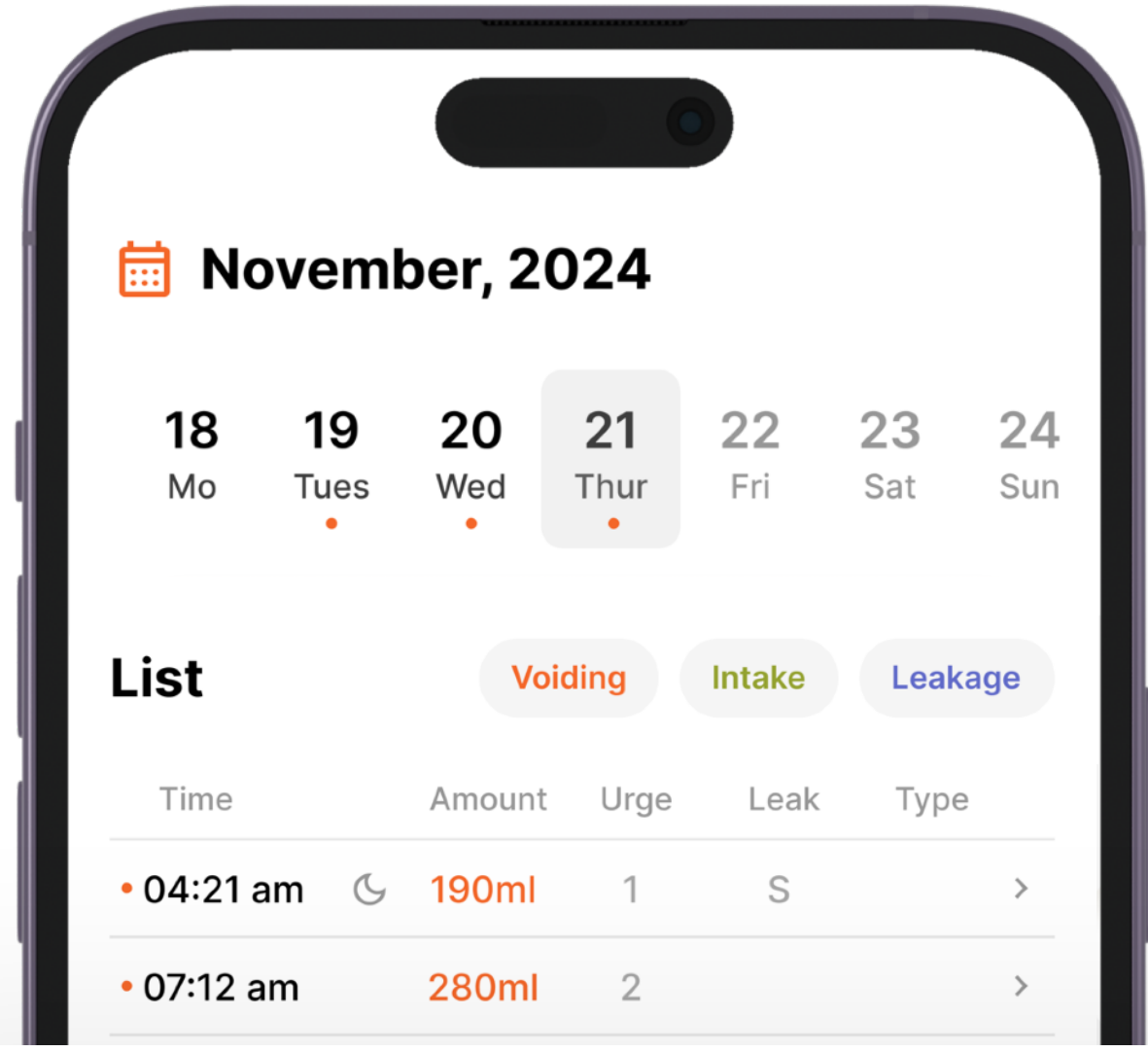
4. التسرب

إذا تسرب البول قبل الوصول إلى الحمام، حدد المستوى في العمود



- صغير - بضع قطرات من البول
- متوسط - الملابس الداخلية مبللة
- كبير - الملابس الخارجية مبللة أو تسرب على الأرض

ملاحظة أي نشاط تسبب في التسرب، مثل السعال أو العطس.
أيضاً، سجل أي مشاكل خاصة، تغييرات في الأدوية، أو ملاحظات عامة عن يومك



 **Bladderly**

بلا أكواب، بسيط تطبيق يوميات التبول

جرب النسخة المميزة لمدة 14 يوماً
الرمز: BETTERTHANPDF

 Daytime  Nighttime  Leakage

8 times

2 times

5 times



• 05:13 pm

220ml

1

لماذا يحب الناس بلايدرلي؟

أكثر من 20 ألف مستخدم أكثر من 850 ألف تسجيل في أكثر من 51 دولة

1# قس باستخدام الصوت

تستخدم بلايدرلي الذكاء الاصطناعي لقياس حجم البول فقط افتح التطبيق، واتبع العد التنازلي، وابدأ بالتبول

2# تتبع السوائل بسهولة

اختر نوع مشروبك وسجل الكمية تقوم بلايدرلي بتحليل المدخلات والمخرجات

3# ملخص يومي بنظرة سريعة

توفر بلايدرلي عرضاً واضحاً لحالتك اليومية، بما في ذلك التكرار، التبول الليلي (التبول المتكرر ليلاً)، التسرب والمزيد

4# سهل الطباعة

يمكن تصدير جميع السجلات بتنسيق يوميات التبول استخدمها عندما تزور طبيبك أو معالجك أو أي مقدم رعاية صحية