3 eguneko mikzio-egunkaria

Askabide Klinika · Gernu-inkontinentzia eta zoru pelbikoa

Egunkari honek edari, mikzio, premia eta gernu-galerei buruzko informazioa antolatzen laguntzen du. Ez du berez diagnostikorik egiten, baina lehen balorazioa zehatzagoa izan dadin lagun dezake.

Nola erabili

1. Bete hiru egun adierazgarritan; ez dute zertan jarraian izan.
2. Idatzi ordua eta, ahal denean, edandako eta gernu egindako gutxi gorabeherako kantitatea.
3. Adierazi premiaren intentsitatea eta gernu-galerarik egon den.
4. Azaldu zer egiten ari zinen: eztul, korrika, jaiki, komunera iritsi, lo egin, etab.
5. Ez aldatu ohiturak modu artifizialean egunkaria “ondo” betetzeko.

Premiaren eskala: 0 = batere ez · 1 = arina · 2 = bizia baina kontrolagarria · 3 = oso bizia edo kontrolatzeko zaila.

Min handia, gernuan odol ikusgarria, sukarra, gernu egiteko zailtasuna edo narriadura azkarra badago, osasun-balorazioa behar da; bizitza-arriskua badago, deitu 112ra.

Eraman egunkaria kontsultara edo eduki prest Askabiderekin harremanetan jartzean. Ez bidali WhatsApp edo posta orokorrez, zentroak kanal egokia adierazten ez badizu.

Eguna 1

Data: _____ Jaikitzeko ordua: _____ Oheratzeko ordua: _____

Ordua	Edaria (mota eta ml)	Gernua (ml)	Premia 0-3	Galera ez / txikia / ertaina / handia	Jarduera edo eragilea	Babesgarria (aldaketa)	Oharrak

Botikak / ohar orokorrak

Eguna 2

Data: _____ Jaikitzeko ordua: _____ Oheratzeko ordua: _____

Ordua	Edaria (mota eta ml)	Gernua (ml)	Premia 0-3	Galera ez / txikia / ertaina / handia	Jarduera edo eragilea	Babesgarria (aldaketa)	Oharrak

Botikak / ohar orokorrak

Eguna 3

Data: _____ Jaikitzeko ordua: _____ Oheratzeko ordua: _____

Ordua	Edaria (mota eta ml)	Gernua (ml)	Premia 0-3	Galera ez / txikia / ertaina / handia	Jarduera edo eragilea	Babesgarria (aldaketa)	Oharrak

Botikak / ohar orokorrak