



URO



SOPs

Ημερολόγιο ούρησης: προβληματισμοί για τον τρόπο καταγραφής και μια πρόταση



URO



SOPs

Γιώργος Δημητριάδης
Επίκουρος Καθηγητής Α.Π.Θ.

Σύγκρουση συμφερόντων (conflict of interest)

Σύμφωνα με την α.π. 47558/4-7-2012 Εγκύκλιο του ΕΟΦ

- Κατά τη διετία 2011-2013 ο ομιλητής συμμετείχε
 - Ως ομιλητής σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δορυφορικά συμπόσια κλπ.: **FARAN, GALENICA**
 - Ως υπεύθυνος κλινικών μελετών και ερευνητής : **AMGEN, FERRING, MILENIUM, PFIZER**
- Δεν υπάρχει οποιαδήποτε σχέση του ομιλητή με τις εταιρείες που κατασκευάζουν τις συσκευές και παράγουν τα φάρμακα, που αναφέρονται στο περιεχόμενο της παρουσίασης

URO

SOPs



URO



SOPs

Ημερολόγια ούρησης

- ❖ **Διάγραμμα ουρήσεων - Micturition chart (MC):** καταγραφή του χρόνου των ουρήσεων, μέρα και νύχτα για τουλάχιστο 24 ώρες
- ❖ **Διάγραμμα συχνότητας/όγκων – Frequency volume chart (FVC):** καταγραφή του χρόνου και των όγκων των ουρήσεων, μέρα και νύχτα για τουλάχιστο 24 ώρες
- ❖ **Ημερολόγιο της κύστης - Bladder diary (BD):** καταγραφή του χρόνου και των όγκων των ουρήσεων καθώς και επιπλέον πληροφορίες, όπως επεισόδια ακράτειας, χρήση απορροφητικών μέσων, προσλαμβανόμενων υγρών, ένταση επιτακτικότητας και βαρύτητα ακράτειας.

Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the Standardisation Subcommittee of the International Continence Society. *Neurourol Urodyn* 2002;21:167–78

URO

SOPs



URO



SOPs

n
AND
u

Neurourology and Urodynamics 30:348–352 (2011)

Urinary Diaries: Evidence for the Development and Validation of Diary Content, Format, and Duration

Elizabeth Bright,* Marcus J. Drake,[†] and Paul Abrams[‡]
Bristol Urological Institute, Southmead Hospital, Bristol, UK

URO

SOPs

Τι ισχύει σήμερα

- Δεν υπάρχει μέχρι σήμερα καθιερωμένο ημερολόγιο ούρησης (HO)
- Η δημιουργία των ημερολογίων ούρησης ακολουθεί τις ιδιαίτερες ανάγκες του καθε συντάκτη και ποικίλλουν σε μορφή και διάρκεια
- Η διάρκεια κυμαίνεται συνήθως από 3 μέχρι 7 ημέρες
- Σε αντίθεση με άλλα εργαλεία (ερωτηματολόγια συμπτωμάτων) ελάχιστα ημερολόγια ούρησης έχουν υποβληθεί σε διαδικασία επικύρωσης (validation).

Bright E., Drake M. J. and Abrams P. Urinary Diaries: Evidence for the Development and Validation of Diary Content, Format, and Duration. *NeuroUrol. Urodyn.* 30:348–352 (2011)

Ποιες παράμετροι μπορούν να εκτιμηθούν μόνο από το ημερολόγιο ούρησης

Parameter	Definition
Daytime frequency	The number of voids recorded during waking hours and includes the last void before sleep and the first void after waking and rising in the morning
Nocturia	The number of voids recorded during a night's sleep: each void is preceded and followed by sleep
24-hr frequency	The total number of daytime voids and episodes of nocturia during a specified 24 hr period
24-hr urine production	Measured by collecting all urine for 24 hr (usually after the first void produced after rising in the morning and completed by including the first void on rising the following morning)
Polyuria	The production of more than 2.8 L of urine in 24 hr in adults
Nocturnal urine volume	The total volume of urine passed between the time the individual goes to bed with the intention of sleeping and the time of waking with the intention of rising. It therefore excludes the last void before going to bed but includes the first void after rising in the morning
Nocturnal polyuria	Present when an increased proportion of the 24 hr output occurs at night. Nocturnal urine volume of >20% in those 65 years and under and >33% in those over 65 years, of total 24 hr urine volume
Maximum voided volume	Largest volume of urine voided during a single micturition. Mean and minimum voided volumes may therefore also be stated

Bright E., Drake M. J. and Abrams P. Urinary Diaries: Evidence for the Development and Validation of Diary Content, Format, and Duration. Neurourol Urodyn 30:348–352 (2011)

Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the Standardisation Subcommittee of the International Continence Society. Neurourol Urodyn 2002;21:167–78

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (AUA 2012)

- Διάρκεια 3-7 ημέρες
- Πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστο χρόνους ουρήσεων και επεισόδια ακράτειας και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες συνέβησαν
- Ποσοτική περιγραφή του βαθμού έπείξης (urgency score)
- Η προσθήκη ουρούμενων όγκων μειώνει τη συμμόρφωση
- Χρήσιμη η καταγραφή απορροφητικών μέσων (πάνες) και ζυγίσματος τους
- Σημαντικός ρόλος στη διάγνωση, παρακολούθηση αλλά και αυτοεκπαίδευση των ασθενών

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (INCONTINENCE-ICI 2013)

- Δεν είναι σαφής η ιδανική διάρκεια (LE 4)
- Χρήση είτε FVC είτε πλήρους ημερολογίου ούρησης για τρεις (3) ημέρες συμβάλλει στην καλή εκτίμηση των LUTS στην κλινική πράξη (LE 3, GR C)
- Σε ασαφείς περιπτώσεις ή για έρευνα μπορεί να προταθεί ημερολόγιο 7 ημερών (οι περισσότερες κλινικές μελέτες περιλαμβάνουν ημερολόγια 3 ημερών για καλύτερη συμμόρφωση)

Report of Committee 5A: Initial assessment of urinary incontinence in adult male and female patients. In: P. Abrams, L. Cardozo, S. Khoury and P. Abrams. INCONTINENCE – 5th Ed. 2013, p. 368-369

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (INCONTINENCE-ICI 2013)

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ

- Διευκρίνιση της ιδανικής διάρκειας του ημερολογίου με σκοπό την ακρίβεια, τη συμμόρφωση, τη χρησιμότητα για τη διάγνωση, τις θεραπευτικές επιλογές και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της θεραπείας
- Συγκριτική αξιολόγηση της χρήσης ηλεκτρονικών ημερολογίων έναντι των έντυπων

Report of Committee 5A: Initial assessment of urinary incontinence in adult male and female patients. In: P. Abrams, L. Cardozo, S. Khoury and P. Abrams. INCONTINENCE – 5th Ed. 2013, p. 368-369

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (EAU 2013)

- Τα ημερολόγια ούρησης είναι ημι-αντικειμενική μέθοδος ποσοτικοποίησης συμπτωμάτων όπως η συχνουρία και η ακράτεια ούρων
- Μπορούν επίσης να ποσοτικοποιήσουν ουροδυναμικά μεγέθη, όπως ο ουρούμενος όγκος και ο 24ωρος ή νυκτερινός όγκος ούρων
- Τα ημερολόγια ούρησης δίνουν αξιόπιστα στοιχεία για τη λειτουργία του κατώτερου ουροποιητικού.
- Δεν υπάρχει συμφωνία για την ιδανική διάρκεια και την καλή συσχέτιση με κάποια συμπτώματα.

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (EAU 2013)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- Αξιοπιστία, διαγνωστική ακρίβεια και προγνωστική αξία σε σχέση με το ιστορικό και τα ερωτηματολόγια συμπτωμάτων (symptom scores)
- Συγκρισιμότητα της ακρίβειας των ηλεκτρονικών ημερολογίων ούρησης με τα έντυπα

Guidelines on
**Urinary
Incontinence**

M.G. Lucas (chair), D. Bedretdinova, J.L.H.R. Bosch,
F. Burkhard, F. Cruz, A.K. Nambiar, D.J.M.K. de Ridder,
A. Tubaro, R.S. Pickard

© European Association of Urology 2013

Τι προτείνεται από τις κατευθυντήριες οδηγίες (EAU 2013)

Evidence summary	LE
Frequency volume charts of 3-7 days duration are a reliable tool for the objective measurement of mean voided volume, daytime and night-time frequency and incontinence episode frequency.	2b
Frequency volume charts are sensitive to change and are a reliable measure of outcome.	2b
Recommendations	GR
Use a frequency volume chart to evaluate co-existing storage and voiding dysfunction in patients with urinary incontinence.	A
Use a diary duration of between 3 and 7 days.	B

Πρόταση εργασίας

- ❖ Χρειαζόμαστε τα ερωτηματολόγια ούρησης;
- ❖ Διάρκεια του ερωτηματολογίου:
 - 24ωρη καταγραφή
 - Για 3(τρία) εικοσιτετράωρα
 - Μέχρι 7(επτά) εικοσιτετράωρα αν τα ευρήματα είναι ασαφή ή για ερευνητικές ανάγκες

URO

SOPs

Πρόταση εργασίας

- ❖ **Διάγραμμα ουρήσεων - Micturition chart (MC):** καταγραφή του χρόνου των ουρήσεων, μέρα και νύχτα για τουλάχιστο 24 ώρες
- ❖ **Διάγραμμα συχνότητας/όγκων – Frequency volume chart (FVC):** καταγραφή του χρόνου και των όγκων των ουρήσεων, μέρα και νύχτα για τουλάχιστο 24 ώρες
- ❖ **Ημερολόγιο της κύστης - Bladder diary (BD):** καταγραφή του χρόνου και των όγκων των ουρήσεων καθώς και επιπλέον πληροφορίες, όπως επεισόδια ακράτειας, χρήση απορροφητικών μέσων, προσλαμβανόμενων υγρών, ένταση επιτακτικότητας και βαρύτητα ακράτειας

URO

SOPs

Μία πρόταση...

Συμπληρώστε το ημερολόγιο με προσοχή σύμφωνα με τις οδηγίες

Επώνυμο:.....

Ημερομηνία που συμπληρώθηκε το ημερολόγιο:.....

Όνομα:..... Ηλικία:.....

Ωρα	Υγρά που πίνετε		Υγρά που ουρείτε		Ούρα που «χάσατε» χωρίς να το θέλετε	Έπρεπε να «τρέξετε» στην τουαλέτα;		Τι κάνατε όταν «χάσατε» ούρα; <i>Φάρνισμα, θήλας, γυμναστική, δουλειές σπιτιού, περπάτημα κλπ.</i>
	Τι ήπιατε;	Πόσο ήπιατε;	Πόσες φορές;	Πόσα ούρα;		Πόσα ούρα «χάσατε»;	Ναι	
6-7 πρωί					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
7-8 πρωί					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
8-9 πρωί					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
9-10 πρωί					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
10-11 πρωί					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
11 πρωί – 12 μεσημέρι					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
12-1 μεσημέρι					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
1-2 μεσημέρι					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
2-3 απόγευμα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
3-4 απόγευμα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
4-5 απόγευμα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
5-6 απόγευμα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
6-7 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
7-8 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
8-9 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
9-10 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
10-11 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
11-12 βράδυ					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
12-2 νύχτα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
2-4 νύχτα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	
4-6 νύχτα					⊖ ⊕ ●	Ναι	Όχι	

⊖= λίγες σταγόνες ⊕=μικρή ποσότητα ●=χρειάστηκε να αλλάξω σερβιέτα

Κοιμήθηκα το βράδυ (ώρα):.....

Ξύπνησα το πρωί (ώρα):.....



SOPs

...και μια δεύτερη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΟΥΡΗΣΗΣ			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....	
ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΥΓΡΩΝ	ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ	ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ
1η			
2η			
3η			

Για κάθε ούρηση σημειώστε ένα κλάσμα που ο αριθμητής είναι η ώρα και παρονομαστής η ποσότητα των ούρων, δηλ.:

ώρα
—
ποσότητα



Οδηγίες προς τους ασθενείς

Τι είναι το ημερολόγιο ούρησης

Το ημερολόγιο ούρησης είναι μια εικοσιτετράωρη καταγραφή των υγρών που πίνετε και των υγρών που αποβάλλετε με τα ούρα. Η καταγραφή αυτή θα μας βοηθήσει να υπολογίσουμε την ισορροπία των υγρών στο σώμα σας, τις συνηθειες και τις διαταραχές της ούρησης (συχνουρία τη μέρα και τη νύχτα), καθώς και το πόσα ούρα χωράει η κύστη σας.

Όλα αυτά καθώς και άλλες λεπτομέρειες θα βοηθήσουν σημαντικά να βρούμε από τι πάσχετε καθώς και την κατάλληλη θεραπεία.

URO

SOPs

Οδηγίες προς τους ασθενείς

Πότε χρειάζεται το ημερολόγιο ούρησης

Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής θα σας ζητήσει να συμπληρώσετε το ημερολόγιο ούρησης για να εκτιμήσει σωστά και αντικειμενικά συμπτώματα όπως η συχνουρία, η ξαφνική επιθυμία για να ουρήσετε και η ακράτεια ούρων.

Συμπληρώνοντας σωστά το ημερολόγιο μπορεί να φανούν διαιτητικές ή άλλες συνήθειες, που προκαλούν τα συμπτώματά σας. Θα συμβάλει επίσης στην παρακολούθηση του πόσο αποτελεσματική είναι η θεραπεία, που θα σας δοθεί.

URO

SOPs

Οδηγίες προς τους ασθενείς

Πώς να συμπληρώσετε το ημερολόγιο ούρησης

1. **Αρχίστε και τελειώστε το ημερολόγιο την ίδια ώρα κάθε μέρα** (για παράδειγμα αρχίστε την ώρα που ξυπνήσατε, και τελειώστε το την ίδια ώρα το επόμενο πρωί). Μη ξεχνάτε να σημειώσετε τις ουρήσεις για τις οποίες χρειάστηκε να ξυπνήσετε
2. Σημειώστε **τα υγρά που πίνετε κατά προσέγγιση**. Για παράδειγμα ένα συνηθισμένο ποτήρι χωράει περίπου 250 γραμμάρια, ενώ τα εμφιαλωμένα αναψυκτικά γράφουν επάνω την ποσότητα που περιέχουν.
3. Μετρήστε την ποσότητα των ούρων **στο ειδικό δοχείο μέτρησης όγκου**. Το δοχείο θα σας το δώσει ο γιατρός σας ή θα σας συστήσει να το προμηθευτείτε από ένα φαρμακείο. Μπορείτε να το έχετε δίπλα στην τουαλέτα και να το ξεπλένετε αφού μετρήσετε τα ούρα μέχρι την επόμενη ούρηση.
4. Ένα εικοσιτετράωρο δεν αρκεί για να βγουν ασφαλή συμπεράσματα. **Θα χρειαστεί επομένως να συμπληρώσετε ημερολόγιο για τρεις (3) τουλάχιστο μέρες**. Δεν είναι απαραίτητο να είναι τρεις διαδοχικές μέρες αν οι καθημερινές υποχρεώσεις της ζωής σας δεν το επιτρέπουν.
5. Προσπαθήστε **να είστε όσο το δυνατό πιο ακριβείς**. Όσο πιο πλήρεις είναι οι πληροφορίες, που δίνετε μέσα στο ίδιο εικοσιτετράωρο, τόσο περισσότερο θα σας βοηθήσουν τα συμπεράσματα από το ημερολόγιο.

Οδηγίες προς τους ασθενείς

Σημαντικές λεπτομέρειες

- ❖ Μη ξεχάσετε να συμπληρώσετε **το όνομα σας, την ηλικία σας καθώς και την ημερομηνία** της συμπλήρωσης του ημερολογίου
- ❖ Συμπληρώστε αν γίνεται τις μετρήσεις και τις άλλες πληροφορίες **αμέσως μόλις συμβούν**. Αν το αφήσετε για αργότερα είναι πιθανό να τις ξεχάσετε ή να μη τις καταγράψετε με ακρίβεια.
- ❖ Μη διστάζετε να ρωτήσετε το γιατρό ή το νοσηλευτή που σας έδωσε το ημερολόγιο **για ό,τι τυχόν δεν καταλάβατε** σχετικά με τον τρόπο συμπλήρωσης. Αρχίστε τη συμπλήρωση μόνο όταν είστε σίγουρος/σίγουρη ότι καταλάβατε τι και πώς πρέπει να καταγράψετε.

Λίστα ελέγχου ενεργειών (check list)

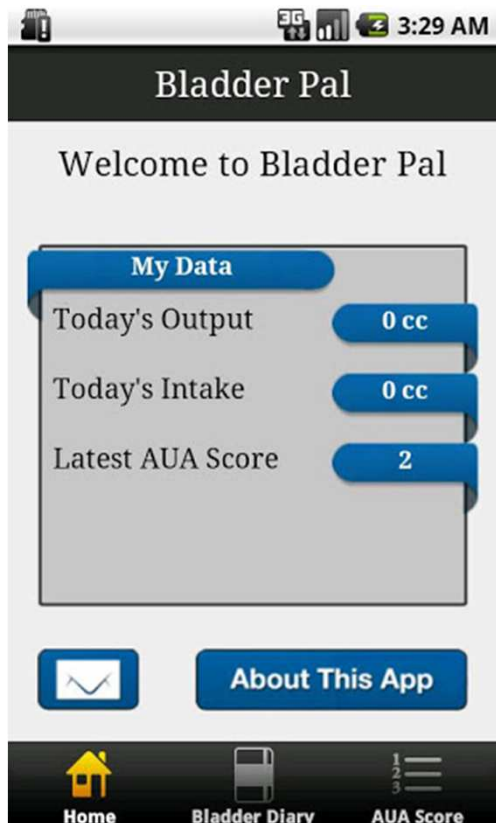
Λίστα ελέγχου για το ημερολόγιο ούρησης

- Εξηγήθηκε στον/στην ασθενή ο σκοπός και ο τρόπος συμπλήρωσης του ημερολογίου ούρησης;
- Μπορεί ο/η ασθενής να διαβάσει και να κατανοήσει όσα ζητούνται στο ημερολόγιο ούρησης;
- Δόθηκε στον/στην ασθενή δοχείο μέτρησης ούρων ή δόθηκαν επαρκείς οδηγίες από πού να το προμηθευτεί;
- Δόθηκαν το φύλλο οδηγιών και τέσσερα (4) φύλλα ημερολογίου ούρησης;
- Διάβασε ο/η ασθενής τις οδηγίες συμπλήρωσης, απαντήθηκαν τυχόν απορίες;
- Συμπλήρωσε ο/η ασθενής το όνομα και την ηλικία;

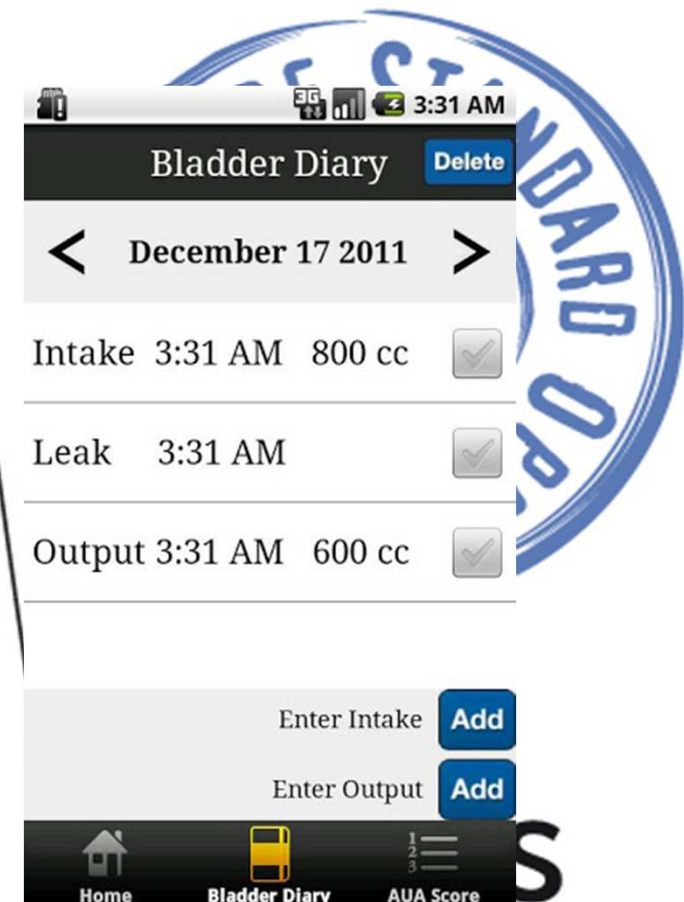


SOPs

Ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια (Android)



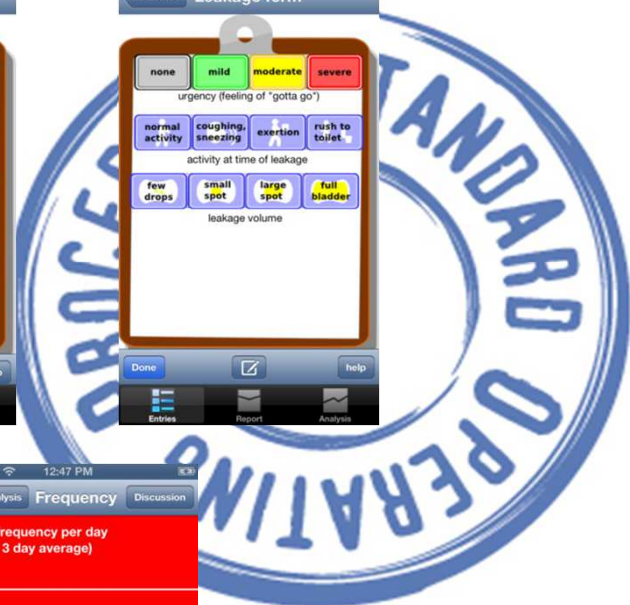
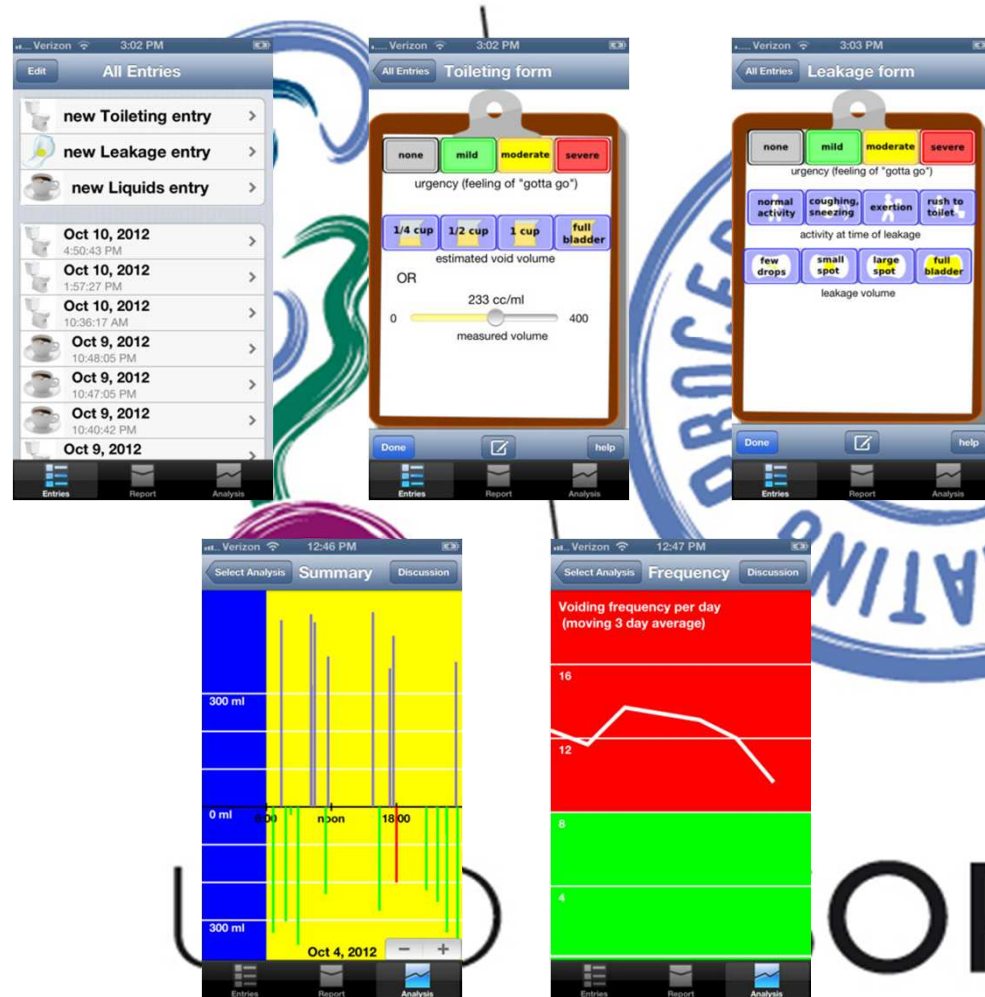
URO



Ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια (iOS)



UroBladderDiary
By BillCarithers



SOPs

Ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια (iOS)



Bladder Diary
By Zepho Inc

- Not good enough
- Completely useless.
Cannot record events independently from a liquid intake

