

ALL ABOUT BLADDER DIARY

배뇨일지 초보자 가이드

배뇨일지는 하루 동안의 배뇨 시각과 배뇨량, 수분 섭취량, 요실금 발생 여부 등을 기록하는 간단한 차트입니다. 의사는 환자가 작성한 배뇨일지를 바탕으로 환자의 평소 배뇨 패턴을 파악하여, 진단과 치료 계획 수립에 사용합니다. 또한 중장기적인 치료 효과 모니터링에도 유용하게 사용됩니다.

아침 기상 시간에 맞춰, 24시간 단위로 시작하세요.

의사가 권장한 날짜 혹은 기간 동안 배뇨일지를 작성하고, 다음 내원할 때 가져가세요. 정확한 기록을 위해 배뇨할 때마다, 수분을 섭취할 때마다 기록하세요. 한꺼번에 몰아서 작성하지 마세요 😊 24시간 단위로 작성하고, 아침 기상과 첫 배뇨에 맞추어 기록을 시작하세요.

소변량 측정 꿀팁!

눈금이 있는 컵이나 용기를 사용하여 소변량을 측정하세요. 쉽게 구할 수 있는 일회용 커피잔의 용량을 참고하는 것도 좋습니다. 스타벅스 컵 사이즈 기준- Short: 240mL, Tall: 355mL, Grande: 475mL

'블래덜리 앱'을 설치하면 컵 없이 소변량을 측정할 수 있습니다 😊

배뇨일지, 이렇게 기록하세요.

1. 시각

배뇨 시각, 기상 시각, 취침 시각을 기록하세요. 예시. 7:30 기상



2. 수분섭취 기록

마신 음료의 종류의 양을 기록하세요. 예시. 오렌지 주스 250mL



3. 배뇨

소변을 담을 수 있는 눈금이 있는 용기에 배뇨한 후, 배뇨량과 배뇨시각을 기록하세요. 예시. 200mL 요의를 느낀 수준을 체크합니다.

- 0: 급하지 않았음
- 1: 급했지만 참을 수 있는 정도였음
- 3: 급히 화장실에 가기 위해서 활동을 중단해야 했음



4. 요실금

의지와 상관없이 요실금이 발생했다면, 어느 정도였는지 기록합니다.

- 소 - 소변 몇 방울 수준
- 중 - 속옷이 젖는 수준
- 대 - 겉옷이 젖거나 소변이 바닥으로 흘러내릴 정도



*Note: 기침, 재채기 등 등 요실금을 유발한 상황을 기록하세요. 그외, 복용약 변경, 특이 사항이 있었다면 메모하세요.

BLADDER DIARY

DATES:

시각	수분 섭취		배뇨		요실금	
	종류	섭취량(mL)	배뇨량(mL)	급박 수준	발생량	발생 상황
00:00				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	
				0 1 3	소 중 대	

NOTES:

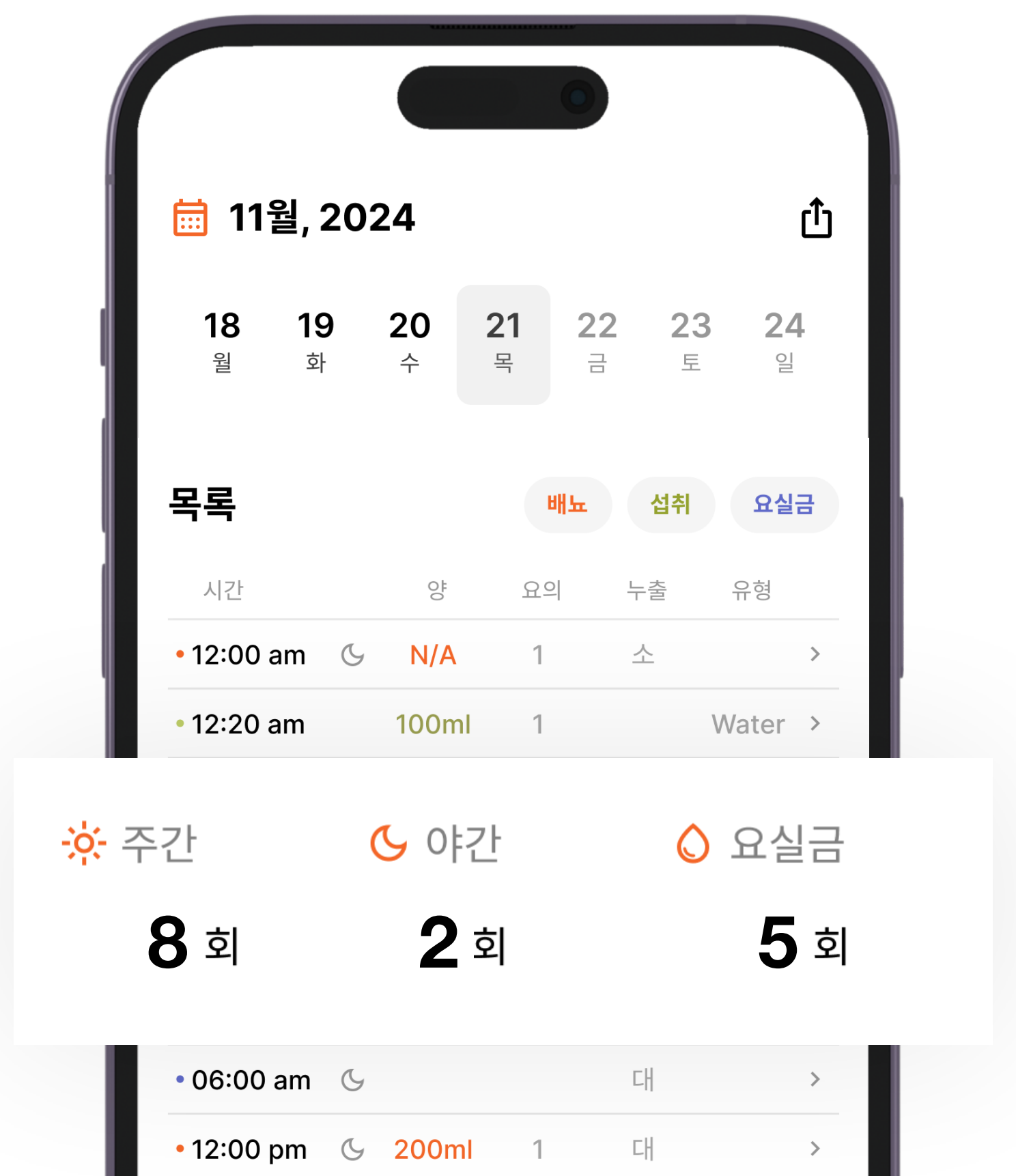
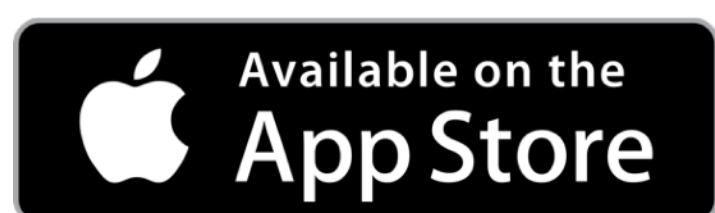




측정컵 없이 깔끔하게! 모바일 배뇨일지 블래덜리

앱을 설치하고, 14일간 프리미엄 기능을 무료사용하세요.

*쿠폰 번호: betterthanpdf



한국의 기술로 만든 블래덜리 전세계에서 사랑받고 있어요!

51개 국가 서비스중 ✈

누적 기록 85만 개 📶

■ 배뇨소리로 소변량 자동측정

컵에 소변을 담는 것은 그만! 블래덜리의 사운드 분석 AI가 소변량을 정확하게 측정합니다. 앱을 열고, 3-2-1 카운트다운에 맞추어 배뇨하세요.

■ 손쉬운 수분섭취 기록

음료 종류를 선택하고, 간편하게 양을 기록할 수 있습니다. 블래덜리가 수분 섭취량과 배출량을 자동으로 분석하여, 수분 밸런스를 파악할 수 있습니다.

■ 한 눈에 보는 오늘의 요약

배뇨 횟수, 야간뇨 횟수, 요실금, 배뇨 총량 등의 주요 기록을 요약하여 깔끔하게 보여줍니다.

■ 간편한 저장, 출력

모든 기록을 이메일로 전송하고, 출력할 수 있습니다. 병원에 가져갈 때 사용하세요.