



Tisztelt Szülők, Kedves Gyerekek!

A Vizelési Tréning Programban alkalmazott kezelés nem ér véget Mosdósról, Szekszárdról vagy Hódmezővásárhelyről hazautazva. Az otthoni feladatok, a folyadékbevitelre és vizeletürítés gyakoriságára, a torna gyakorlására vonatkozó tanácsok követése legalább annyira fontosak, mint a Tréning során végzett gyakorlatok! Állandó odafigyelés és kitartás nélkül ez nem működik!

Tudjuk és látjuk, hogy milyen nehéz egy-két hónapra visszamenőleg összeszedni az emlékképeket és válaszolni a kérdéseinkre: hány alkalommal éreztél erős vizelési ingert, hány alkalommal kellett az iskolai órától kikéretőznöd WC-re, stb.? Pedig ezek az adatok nagyon fontosak a kezelés hatékonyságának a megítélésében! Tudnunk kell, hogy otthon és az iskolai időszakban milyen tüneteitek jelentkeznek és mennyire sikerül betartani a tanácsainkat. és Fontos, hogy a gyerekek és szülei is rendszeresen átgondolják, értékeljék ezt!

Az **online Tüneti napló** létrehozásával szeretnénk segíteni az otthoni önellenőrzésben és az adatok összegyűjtésében. Kérjük, hogy a **mellékelt útmutató alapján regisztráljanak a honlapunkon és használják a Tréningen megbeszélte gyakorisággal (a Tréning vasárnapi lezárásakor teszünk javaslatot az 1-7 nap közötti gyakoriságra) a Tüneti naplót!** A következő egyszerű kérdésekre várunk választ:

- **1. kérdés:** Az utolsó kitöltés óta hány alkalommal kellett szaladnod a WC-re?
- **2. kérdés:** Hány alkalommal éreztél erős vizelési ingert?
- **3. kérdés:** Hány alkalommal kellett az iskolai órától kikéretőznöd WC-re?
- **4. kérdés:** Hány alkalommal fordult elő vizelet elcsepegés?
- **5. kérdés:** Hány alkalommal fordult elő éjszakai bepisilés?
- **6. kérdés:** Hány alkalommal gyakoroltad a medencefenék tornát?
- **7. kérdés:** Naponta hány alkalommal pisiltél?

A kérdések mindig a legutóbbi kitöltés óta eltelt időre vonatkoznak!

A válaszok táblázatba rendezve állnak a rendelkezésünkre, így a Tréning előtti beszélgetés során pontosabb képet kapunk a tünetekről!

Használják/használgátok ki a lehetőséget és vezessék/vezessétek rendszeresen a Tüneti naplót! A regisztrációval kapcsolatos problémák esetén koordinátorunkat keressék!

Üdvözlettel,

A Vizelési Tréning Program munkatársai