שם המטופל/ת \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**קח/י את השליטה בידייך**

שינוי הרגלים היכולים להשפיע ולשפר את בריאותך ולסייע בשיקום רצפת האגן שלך

1. **הרגלי שתיה** :
   * חשוב להקפיד על שתיה במהלך היום , מומלץ לשתות כ1.5 ליטר ביום / אחר\_\_\_\_\_
   * כיום שותה \_\_\_\_\_\_כוסות מים ביום, יש להוסיף עד הטיפול הבא עוד\_\_\_\_\_ כוסות
   * הפחתת משקאות משתנים : קפה, תה, משקאות מוגזים , משקאות דיאטטיים

כיום שותה \_\_\_\_\_\_\_כוסות כנ"ל ביום, יש להפחית עד הטיפול הבא ל\_\_\_\_\_\_ כוסות

* + בנטייה לעצירות – 2 כוסות מים בקימה בבוקר
  + בריבוי מתן שתן / דליפה בלילה - הימנעות משתייה 2-3 שעות לפני השינה ובמהלך הלילה

1. **תזונה :**

* יש להימנע ממאכלים המעודדים גירוי של השלפוחית – מצורפת רשימה
* המלצות תזונתיות למניעת עצירות – מצורפת רשימה

1. **התרוקנות משתן :**

* מילוי מאזן נוזלים – מצורף
* מצורף: דף אימון שלפוחית / טבלת תזמון התרוקנות ושתייה / דף תרגול לשרירי רצפת אגן

1. **התרוקנות מצואה :**

* תדירות ותזמון התרוקנות יומי

בשעות הבוקר- לאחר שתיית 2 כוסות וארוחת בוקר / לאחר א. צהריים / לאחר א. ערב

* תנוחה נכונה להתרוקנות – מצורף דף הדרכה
* עיסוי בטני - ירח
* טיפול בעור: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **פעילות גופנית** - יעד עד לפגישה הבאה :

סוג הפעילות- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

משך הפעילות - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מספר פעמים בשבוע::\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **הפסקת עישון**

ירידה בכמות הסיגריות ל \_\_\_\_\_עד המפגש הבא .

המלצה לסדנאות גמילה מעישון/ גמילה טלפונית / פנייה לרופא המטפל

1. **חשיבות השינה , וסביבה בטוחה לשינה**
2. **תרגול שרירי רצפת האגן** - 1 / 2 / 3 פעמים ביום – דף תרגול מצורף

**בוקר** – כאשר אני \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_בקימה מהשינה/ לאחר צחצוח שיניים/ לפני ארוחת בוקר/בנהיגה לעבודה/ אחר )

**צהריים/ אחה"צ** - כאשר אני \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ לפני ארוחת צהריים/ בנהיגה בדרך חזרה מהעבודה/ בזמן פ"ג/ אחר )

**בערב/ לילה** - כאשר אני \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( לפני ארוחת ערב/ / בזמן פ"ג/ לפני השינה לאחר צחצוח שיניים/ אחר )

* לא לשכוח -תזכורת בפלאפון/ על המקרר/ אחר !

1. **פנייה לייעוץ** עם איש מקצוע – רופא: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /   
   דיאטנית / אחר: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**התמדה חשובה לשמירה על אורח חיים בריא והצלחת השיקום**