

Ден 3

Дата:

/ /



ВРЕМЕ	Прием на напитки	Брой посещения на тоалетната	Количество отделена урина	Спешност	Инцидентно изпускане
-------	------------------	------------------------------	---------------------------	----------	----------------------

6-8 сутрин					
8-10 сутрин					
10-12 сутрин					
12-2 следобед					
2-4 следобед					
4-6 следобед					
6-8 вечер					
8-10 нощ					
10-12 нощ					
12-2 нощ					
2-4 нощ					
4-6 нощ					

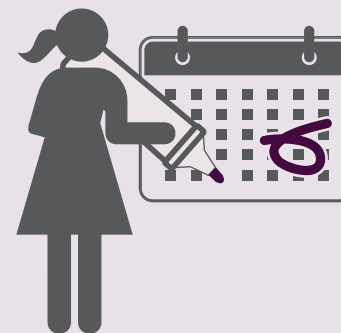
Дата на изготвяне: август 2024 / MAT-BG-NON-2024-00032



МОИЯТ-МЕНЮР.БГ
ПОД КОНТРОЛ

#ПодКонтрол

Вашият 3-дневен дневник на уринирането



Дневникът на уринирането може да Ви помогне да следите броя на ходенията до тоалетна, както и броя на изпусканията, които може да имате. Трябва да попълвате дневника в продължение поне на 3 последователни дни и да обсъдите резултатите с Вашия лекар.

Как се попълва дневникът?

Започнете Вашия дневник, когато се събудите. Отбележете данните за деня, и продължете в рамките на цялото денонощие. Например, ако се събудите в 7 сутринта на първия ден от дневника си, водете си бележки до 7 сутринта на следващия ден.

Отбележете датата

Колона 1: отбележете какво количество течности приемате, например една чаша кафе, 200 мл. сок, 200 мл. вода

Колона 2: моля отбележете колко пъти сте били до тоалетна

Колона 3: моля отбележете колко урина сте отделили

Колона 4: колко бързо трябва да отидете до тоалетна при нужда от уриниране

1. - веднага - едва успях

2. - трябваше да спра работа, за да посетя веднага тоалетната

3. - приключих с работата и тогава спокойно отидох до тоалетната

Колона 5: инцидентно изпускане: да/не, количество

Посетете www.moiat-mehur.bg
за допълнителна подкрепа
и информация



Посетете www.moiat-mehur.bg за допълнителна подкрепа и информация



Ден 1

Дата:

/ /



ВРЕМЕ	Прием на напитки	Брой посещения на тоалетната	Количество отделена урина	Спешност	Инцидентно изпускане
-------	------------------	------------------------------	---------------------------	----------	----------------------

6-8 сутрин									
8-10 сутрин									
10-12 сутрин									
12-2 следобед									
2-4 следобед									
4-6 следобед									
6-8 вечер									
8-10 нощ									
10-12 нощ									
12-2 нощ									
2-4 нощ									
4-6 нощ									

Ден 2

Дата:

/ /



ВРЕМЕ	Прием на напитки	Брой посещения на тоалетната	Количество отделена урина	Спешност	Инцидентно изпускане
-------	------------------	------------------------------	---------------------------	----------	----------------------

6-8 сутрин									
8-10 сутрин									
10-12 сутрин									
12-2 следобед									
2-4 следобед									
4-6 следобед									
6-8 вечер									
8-10 нощ									
10-12 нощ									
12-2 нощ									
2-4 нощ									
4-6 нощ									