

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					

Date of Preparation: URO_2021_0102_HBR_Aвгуст 2021



MOIAT-MEHUR.BG
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							