

Kaj je dnevnik uriniranja?

Dnevnik uriniranja je pripomoček, ki vam in vašemu zdravniku pomaga razumeti vaše vsakdanje navade in delovanje vašega sečnega mehurja v 24-urnem obdobju in pomaga pri postavitvi prave diagnoze.

Z dnevnikom spremljajte in si zapomnite, koliko tekočine popijete in kdaj, koliko in kdaj urinirate, ali je prisotna nuja ter ali vam urin tudi kdaj uhaja.

Priporoča se, da dnevnik vodite vsaj 3 dni. Enodnevni dnevnik morda ne bi prikazal pravega stanja vašega sečnega mehurja.

Kako izpolnjevati dnevnik uriniranja?

- 1. ZAPIŠITE DATUM IN SVOJE IME**
- 2. V STOLPCU S ČASOVNICO, VPIŠITE BESEDO JUTRO** (čas, ko vstanete) in **BESEDO NOČ** (čas, ko greste spat)
- 3. V PRVI IN DRUGI STOLPEC VPIŠITE KOLIKO STE POPILI IN KAJ STE POPILI** (na primer: 1 skodelico kave, 2 dl soka, 2 dl vode ipd)
- 4. V TRETJI STOLPEC VPIŠITE KOLIČINO URINA PRI POSAMEZNEM URINIRANJU** (približno v ml)
- 5. V ČETRTE STOLPEC VPIŠITE, V KOLIKOR JE BILA PRISOTNA NUJA OB URINIRANJU** (nenadna, neodložljiva nuja po uriniranju - DA ali NE)
- 6. V PETI STOLPEC VPIŠITE VAŠO AKTIVNOST V ČASU NUJE**
- 7. V ŠESTI STOLPEC VPIŠITE, ČE VAM JE URIN UŠEL** (inkontinenca DA ali NE)



Dnevnik uriniranja je bil pripravljen v sodelovanju z
Združenjem urologov Slovenije in Društvom za uroginekologijo.



DNEVNIK URINIRANJA

SPREMLJAJTE IN KONTROLIRAJTE SVOJ MEHUR!



Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

URO/17/0066/SEE Datum priprave materiala: December 2017

Spremljanje in kontrola mehurja

1/3

Ime: _____

DAN 1 datum:						
URA	Pijača		Obisk stranišča in količina urina (ml)	Občutek nuje DA ali NE	Aktivnost v času nuje	Inkontinenca DA ali NE
	količina	vrsta pijače				
6.00						
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
00.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						

Spremljanje in kontrola mehurja

2/3

DAN 2 datum:						
URA	Pijača		Obisk stranišča in količina urina (ml)	Občutek nuje DA ali NE	Aktivnost v času nuje	Inkontinenca DA ali NE
	količina	vrsta pijače				
6.00						
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
00.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						

Spremljanje in kontrola mehurja

3/3

DAN 3 datum:						
URA	Pijača		Obisk stranišča in količina urina (ml)	Občutek nuje DA ali NE	Aktivnost v času nuje	Inkontinenca DA ali NE
	količina	vrsta pijače				
6.00						
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
00.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						