

Jak wypełnić ten kalendarz?

Musisz wykonywać go codziennie przez co najmniej 3 lub 4 dni i nie zapomnij śledzić czasu.

Używaj jednej strony na każdy dzień (24 godziny). Ważne jest, aby zacząć od razu po wstaniu rano i skończyć zaraz po wstaniu następnego dnia.

Czas: Zanotuj czas oddania moczu (oddania moczu), a także czas wypicia napoju.

Objętość moczu: Do zbierania moczu należy używać pojemnika z podziałką. W wyjątkowych przypadkach, jeśli oddasz mocz bez możliwości jego zebrania, zaznacz to w tej samej kolumnie, stawiając znak x.

Uczucie potrzeby oddania moczu: W zależności od tego, jak się czujesz, wskaż od 0 do 4, kiedy poszedłeś do toalety:

0: nie odczuwasz potrzeby oddania moczu, ale poszedłeś do toalety na wszelki wypadek, na przykład tuż przed wyjściem lub w obawie, że nie będziesz w stanie znaleźć wody.

toalety.

- 1: Masz normalną potrzebę oddania moczu bez naglącej potrzeby.
- 2: Masz pilną potrzebę, ale zniknęła, zanim dotarłeś do toalety.
- 3: Masz nagły wypadek, ale udało ci się dotrzeć do toalety bez przeciekania.
- 4: Masz nagły wypadek, ale nie dotarłeś do toalety na czas i straciłeś mocz.

Wyciek moczu: Wskaż, czy doświadczasz wycieku moczu, określając jego objętość (+, ++ lub +++). Możesz dodać komentarz, aby określić okoliczności (np. pójście do toalety, kaszel itp.).

Objętość napojów: Zanotuj objętość płynów przyjętych w ciągu dnia. Zupy również liczą się jako napoje. 1dl = filiżanka kawy

2 dl = szklanka wody

3 dl = kubek lub miska na herbatę

Rodzaj napoju: Zanotuj rodzaj spożywanego napoju: herbata, kawa, woda niegazowana lub gazowana, napoje bezalkoholowe, wino, piwo, zupa itp.

Podniesienie	
Pora spać	

[illegible]

[illegible]

[illegible]