

Como é que preencho este calendário?

É necessário completá-lo todos os dias, durante pelo menos 3 ou 4 dias, e não se esqueça de registar o tempo.

Utilize uma página para cada dia (24 horas). É importante começar logo que se levanta de manhã e parar logo que se levanta no dia seguinte.

Hora: Anote a hora em que urinou e a hora em que bebeu.

Volume de urina: Utilize um recipiente graduado para recolher a urina. Em casos excepcionais, se urinar sem poder recolher a urina, indique esse facto na mesma coluna, colocando um x.

Sentir necessidade de urinar: Dependendo de como se sente, indique de 0 a 4 quando foi à casa de banho:

0: não sente necessidade de urinar, mas foi à casa de banho por precaução, por exemplo, antes de sair ou por medo de não conseguir encontrar água. casas de banho.

1: Tem uma vontade normal de urinar sem urgência.

2: Tem uma necessidade premente, mas esta desaparece antes de chegar à casa de banho.

3: Teve uma emergência, mas conseguiu chegar à casa de banho sem se molhar.

4: Tem uma emergência, mas não conseguiu chegar à casa de banho a tempo e teve perdas de urina.

Perdas de urina: Indique se tem perdas de urina, quantificando o volume (+, ++ ou +++). Pode acrescentar um comentário para especificar as circunstâncias (por exemplo, ir à casa de banho, tossir, etc.).

Volume de bebidas: Registar o volume de líquidos ingeridos durante o dia. As sopas também contam como bebidas. 1dl = chávena de café

2 dl = copo de água

3 dl = chávena ou taça de chá

Tipo de bebida: Registar o tipo de bebida consumida: chá, café, água com ou sem gás, refrigerantes, vinho, cerveja, sopa, etc.

Aumentar	
Hora de dormir	

Doente	
Dia 2	

[illegible]

Doente	
Dia 3	

[illegible]

Doente	
Dia 4	

[illegible]