

Come si compila il calendario?

È necessario completarlo ogni giorno per almeno 3 o 4 giorni, senza dimenticare di tenere traccia del tempo.

Utilizzare una pagina per ogni giorno (24 ore). È importante iniziare appena ci si alza al mattino e smettere appena ci si alza il giorno dopo.

Ora: annotare l'ora della minzione (passaggio dell'urina) e l'ora in cui si è bevuto.

Volume dell'urina: utilizzare un contenitore graduato per raccogliere l'urina. In casi eccezionali, se si urina senza poter raccogliere l'urina, indicarlo nella stessa colonna apponendo una x.

Sentire il bisogno di urinare: a seconda di come vi sentite, indicate da 0 a 4 quando siete andati in bagno:

0: non si sente il bisogno di urinare, ma si è andati in bagno per precauzione, ad esempio prima di uscire o per paura di non trovare acqua. servizi igienici.

1: Avete un normale stimolo a urinare senza urgenza.

2: Avete un bisogno impellente, ma è già passato prima di arrivare alla toilette.

3: Avete un'emergenza, ma siete riusciti a raggiungere il bagno senza perdite.

4: Avete un'emergenza, ma non avete fatto in tempo ad andare in bagno e avete perso urina.

Perdite di urina: indicare se si verificano perdite di urina, quantificandone il volume (+, ++ o +++). È possibile aggiungere un commento per specificare le circostanze (ad esempio, andare in bagno, tossire, ecc.).

Volume delle bevande: annotare il volume dei liquidi assunti nel corso della giornata. Anche le minestre contano come bevande. 1dl = tazza di caffè

2 dl = bicchiere d'acqua

3 dl = tazza o ciotola per il tè

Tipo di bevanda: annotare il tipo di bevanda consumata: tè, caffè, acqua liscia o gassata, bibite, vino, birra, zuppa, ecc.

Aumentare	
Ora di andare a letto	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]