



3 NAPOS VIZELÉSI NAPLÓ

Töltse ki a táblázatokat 3 egymást követő napon át, majd vigye magával a következő urológiai vizsgálatra, és beszélje meg a további teendőket urológusával. A kitöltött vizelési napló hasznos információkat szolgáltat vizelési panaszairól kezelőorvosa számára.

PRAKTIKUS TANÁCSOK:



Az adott napi táblázat kitöltését mindig felkelés után reggel kezdje el, majd folytassa egész nap, illetve éjjel is, amennyiben akkor is fogyaszt folyadékot és ürít vizeletet. 1 nap a táblázatban is 24 órát jelent.



Az ÜRÍTETT VIZELET mennyiségét egy mérőedénnyel mérje le! Ha nincs speciális mérőedénye, egy ismert űrtartalmú befőttes-üveget is használhat erre a célra.
(De utána már ne használja ismét élelmiszertárolásra!)



Az ELFOGYASZTOTT FOLYADÉKMENNYISÉG megítéléséhez segítség:
Csésze: 150 ml Bögre: 300 ml Leveses tányér: 250 ml
Joghurt (100 g): 80 ml 1 db közepes alma vagy körte: 80 ml
(A jelzett adatok egy háztartásban általában használt, átlagos méretű edényekre vonatkoznak és csak tájékoztató jellegűek.)



1 dl=100 ml 1,5 dl=150 ml 0,5 liter=500 ml 1 liter=1000 ml

--

--	--

Timeline diagram showing the progression of the study from 2017 to 2020. The timeline is divided into four segments: 2017 (blue), 2018 (green), 2019 (orange), and 2020 (red). Key events are marked with vertical lines and text boxes. In 2017, 'Study design' and 'Recruitment' are noted. In 2018, 'Data collection' is noted. In 2019, 'Data analysis' is noted. In 2020, 'Publication' is noted.

Karikázza be az **esti lefekvés előtti utolsó időpontot**, amikor vizeletet ürített!

Karikázza be az **esti lefekvés előtti utolsó időpontot**, amikor vizeletet ürített!

Dátum:

2. nap

Időpont	Folyadékfogyasztás		Vizeletürítés		Vizeletelcsöppenés/elfolyás volt-e?		
	fajtája	menyisége (ml)	Vizeletürítés előtt érzett sürgető vizelési inger? igen: + nem: -	Mennyi vizeletet ürített? (ml)	Igen: + Nem: -	Ha igen, milyen tevékenységet végzett akkor? Pl. köhögött, futott, ült, cipekedett, stb.	Milyen mértékű volt a vizeletvesztés? 1 - pár csepp 2 - közepes 3 - kifejezetten nagymértékű
Példa a kitöltéshez:							
6:00			-	250 ml	-		
6:30	kávé	150 ml					
7:10			+	100 ml	+	fogat mostam	1
Ennyi folyadékot fogyasztottam ma (ml):			Ennyi vizeletet ürítettem ma (ml):			Hogyan éreztem ma magam?	

..... db pelenkát/betétet használtam a mai napon.

Karikázza be az esti lefekvés előtti utolsó időpontot, amikor vizeletet ürített!

Dátum:

3. nap

Időpont	Folyadékfogyasztás		Vizeletürítés		Vizeletelcsöppenés/elfolyás volt-e?		
	fajtája	menyisége (ml)	Vizeletürítés előtt érzett sürgető vizelési inger? igen: + nem: -	Mennyi vizeletet ürített? (ml)	Igen: + Nem: -	Ha igen, milyen tevékenységet végzett akkor? Pl. köhögött, futott, ült, cipekedett, stb.	Milyen mértékű volt a vizeletvesztés? 1 - pár csepp 2 - közepes 3 - kifejezetten nagymértékű
Példa a kitöltéshez:							
6:00			-	250 ml	-		
6:30	kávé	150 ml					
7:10			+	100 ml	+	fogat mostam	1
Ennyi folyadékot fogyasztottam ma (ml):			Ennyi vizeletet ürítettem ma (ml):			Hogyan éreztem ma magam?	

..... db pelenkát/betétet használtam a mai napon.

Karikázza be az esti lefekvés előtti utolsó időpontot, amikor vizeletet ürített!