

# 3 NAPOS VIZELÉSI NAPLÓ



## Vezessen vizelési naplót!

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.

Dátum:

**1. nap**

Időpont	Folyadékfogyasztás		Ürített vizelet mennyisége (ml)	Érzett sürgető vizeletelési inger? igen: + nem: -	Vizeletelcsöppenés/elfolyás	
	fajtája	mennyisége (ml)			igen: + nem: -	Ha igen, milyen tevékenységet végzett akkor?
Példa a kitöltéshez:						
7:00			250 ml	-	-	
7:30	kávé	150 ml				
8:10			100 ml	+	+	sétáltam

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

**Az ÜRÍTETT VIZELET** mennyiségét egy mérőedénnyel mérje le!

**Az ELFOGYASZTOTT FOLYADÉKMENNYISÉG** megítéléséhez segítséget:

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 átlagos méretű edényekre vonatkoznak és csak tájékoztató jellegűek.)

Dátum:

2. nap

Időpont	Folyadékfogyasztás		Ürített vizelet mennyisége (ml)	Érzett sürgető vizelési inger?  igen: + nem: -	Vizeletelcsöppenés/ elfolyás	
	fajtája	mennyisége (ml)			igen: + nem: -	Ha igen, milyen tevékenységet végzett akkor?
Példa a kitöltéshez:						
7:00			250 ml	-	-	
7:30	kávé	150 ml				
8:10			100 ml	+	+	sétáltam

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

**Az ÜRÍTETT VIZELET** mennyiségét egy mérőedénnyel mérje le!

**Az ELFOGYASZTOTT FOLYADÉKMENNYISÉG** megítéléséhez segítséget:

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 átlagos méretű edényekre vonatkoznak és csak tájékoztató jellegűek.)

Dátum:

3. nap

Időpont	Folyadékfogyasztás		Ürített vizelet mennyisége (ml)	Érzett sürgető vizeletelési inger?  igen: + nem: -	Vizeletelcsöppenés/elfolyás	
	fajtája	mennyisége (ml)			igen: + nem: -	Ha igen, milyen tevékenységet végezett akkor?
Példa a kitöltéshez:						
7:00			250 ml	-	-	
7:30	kávé	150 ml				
8:10			100 ml	+	+	sétáltam

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

**Az ÜRÍTETT VIZELET** mennyiségét egy mérőedénnyel mérje le!  
**Az ELFOGYASZTOTT FOLYADÉKMENNYISÉG** megítéléséhez segítségek:  
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 átlagos méretű edényekre vonatkoznak és csak tájékoztató jellegűek.)