

išsikirpti – dienoraštis

data.....

| PAROS LAIKAS | IŠGERTŲ SKYSČIŲ KIEKIS | ŠLAPIMO NELAIKYMAS | | ŠLAPINIMASIS TUALETE | IŠSISKYRUSIO ŠLAPIMO KIEKIS | PAPILDOMA INFORMACIJA |
|---------------|------------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | be spaudimo | su spaudimu | | | |
| 00:00 – 01:00 | | | | | | |
| 01:00 – 02:00 | | | | | | |
| 02:00 – 03:00 | | | | | | |
| 03:00 – 04:00 | | | | | | |
| 04:00 – 05:00 | | | | | | |
| 05:00 – 06:00 | | | | | | |
| 06:00 – 07:00 | | | | | | |
| 07:00 – 08:00 | | | | | | |
| 08:00 – 09:00 | | | | | | |
| 09:00 – 10:00 | | | | | | |
| 10:00 – 11:00 | | | | | | |
| 11:00 – 12:00 | | | | | | |
| 12:00 – 13:00 | | | | | | |
| 13:00 – 14:00 | | | | | | |
| 14:00 – 15:00 | | | | | | |
| 15:00 – 16:00 | | | | | | |
| 16:00 – 17:00 | | | | | | |
| 17:00 – 18:00 | | | | | | |
| 18:00 – 19:00 | | | | | | |
| 19:00 – 20:00 | | | | | | |
| 20:00 – 21:00 | | | | | | |
| 21:00 – 22:00 | | | | | | |
| 22:00 – 23:00 | | | | | | |
| 23:00 – 24:00 | | | | | | |

ŽYMĖJIMAS:

išgerto skysčio kiekis: ● puodelis ≈ 150 ml ● stiklinė ≈ 200 ml ● bokalas ≈ 300 ml ● gili sriubos lėkštė ≈ 250–400 ml

šlapimo kiekis (subjektyviai): ● x – mažai ● xx – vidutiniškai ● xxx – daug

papildomai verta užrašyti:

- šlapimo nelaikymo aplinkybės, pvz., juokas, kosulys, sunkių daiktų kėlimas, pozicijos pakeitimas ir t.t.

- naudojama apsauga (keitimo momentą pažymėti kryžiuoku):

┌ – urologinis įklotas ● S – sauskelnės-kelnaitės ● AS – anatinės sauskelnės ● K – sugeriančios kelnaitės ● KT – kita