KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Virtsaamispäiväkirja

Nimi:_____ Henkilötunnus:_____

Täytä päiväkirjaa kaksi vuorokautta niin, että aloitat mittaamisen heti aamulla herättyäsi ja mittaat jokaisen sen jälkeen tehdyn virtsan tarkasti seuraavaan aamuun.

- Merkitse kellonaika kun nousit ylös klo _____ menit nukkumaan klo_____
- Ympyröi onko kyseessä: vuorokausi 1 /vuorokausi 2
- Ympyröi onko kyseessä: työpäivä vai vapaapäivä
- Ympyröi kuvastaako taulukko normaalia nesteensaantiasi ja WC-käyntiesi lukumäärää: Kyllä / Ei

Merkitse alla olevaan taulukkoon kellonajat, juodut nesteet, virtsamäärä, virtsaamisen tarve ja virtsankarkailun määrä sekä mahdollinen erityinen toiminta.

Kelloaika	**Juodut nesteet, dl**	**Virtsamäärä dl**	**Virtsaamisen tarve** **1= lievä** **2=kohtalainen** **3=voimakas**	**Virtsankarkailun määrä** **x= vähän** **xx= kohtalainen** **xxx=runsas**	**Toiminta esim. fyysinen rasitus**

Virtsaamispäiväkirja

Nimi:_____ Henkilötunnus:_____

Täytä päiväkirjaa kaksi vuorokautta niin, että aloitat mittaamisen heti aamulla herättyäsi ja mittaat jokaisen sen jälkeen tehdyn virtsan tarkasti seuraavaan aamuun.

- Merkitse kellonaika kun nousit ylös klo _____ menit nukkumaan klo_____
- Ympyröi onko kyseessä: vuorokausi 1 /vuorokausi 2
- Ympyröi onko kyseessä: työpäivä vai vapaapäivä
- Ympyröi kuvastaako taulukko normaalia nesteensaantiasi ja WC-käyntiesi lukumäärää: Kyllä / Ei

Merkitse alla olevaan taulukkoon kellonajat, juodut nesteet, virtsamäärä, virtsaamisen tarve ja virtsankarkailun määrä sekä mahdollinen erityinen toiminta.

Kelloaika	**Juodut nesteet, dl**	**Virtsamäärä dl**	**Virtsaamisen tarve** **1= lievä** **2=kohtalainen** **3=voimakas**	**Virtsankarkailun määrä** **x= vähän** **xx= kohtalainen** **xxx=runsas**	**Toiminta esim. fyysinen rasitus**