

نموذج مفكرة المثانة

يساعدك هذا الجدول المبسط في تسجيل كمية السوائل التي تستهلكينها ومقارنتها بكمية البول وذلك لمدة ثلاثة ايام خلال الاسبوع الذي يسبق حضورك لموعده في العيادة ، ولا يشترط متابعتها . يساعدنا هذا الجدول في الحصول على معلومات مهمة عن المثانة .

الرجاء تعبئة وقت الشرب وكمية المشروب ونوعه ، و تحديد وقت التبول والكمية (ملليتر او أونصة) ، ووضع علامة نجمة اذا كان هنالك سلس بولى او علامة (ب) اذا قمت بتغيير ملابسك .
هذا نموذج معبأ مسبقا حتى يساعدك على تكملة معلوماتك بطريقة سهلة .

التاريخ / الوقت (اليوم/الشهر/السنة)	كمية المشروب (ملليتر)	كمية البول (ملليتر)	تسرب البول	تغيير الملابس
2011/09/20			*	
2:15		150		
7:15		250		
8:00	فنجان قهوة 250 ملليتر			
8:20		60	*	ب
9:30	كأس عصير برتقال		*	
10:00		100		
12:00	اثنان فنجان قهوة			
14:00		300		
14:30		20		
15:30	فنجان شاي 200 ملليتر		*	ب
16:00		100	*	
18:00	فنجان شاي 200 ملليتر			
19:00		100		
20:00	كأس مشروبات غازية 200 ملليتر	20		
20:30	كأس مشروبات غازية 50 ملليتر		*	
22:00				ب
23:00		150		

