Virtsaamispäiväkirja

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Virtsaamispäiväkirjan avulla saadaan tärkeää tietoa virtsaamishäiriöstäsi. On tärkeää, että täytät sen mahdollisimman huolellisesti 2-3 vuorokauden ajalta alla olevien ohjeiden mukaisesti.

- Päivät voit valita itse, niiden ei tarvitse olla peräkkäisiä
- Merkitse virtsauksen kellonaika
- Normaalisti virtsattu virtsamäärä desilitroina (0,5 desilitran tarkkuudella), mittauksessa voit käyttää apuna esim. muovista mittakannua, jonka voit hakea urologian poliklinikalta
- Mahdollinen virtsan karkaaminen, − ei lainkaan, + vähän, ++ kohtalaisesti, +++ runsaasti
- Jos käytät siteitä tai vaippoja, merkitse niiden vaihdot +
- Jos katetroit itseäsi, merkitse katetroitu virtsamäärä
- Merkitse nauttimasi nestemäärä
- Muuta kohdassa voit kommentoida kyseistä virtsaamiskertaa (esim. kova hätä, kipu tai virtsauksen käynnistymisen odottelu)

Nimi: _____ **Sotu:**_____ **Pvm:** _____

Kellon-aika	Virtsamäärä dl	Virtsan karkaamine	Vaipan/ siteen vaihdot	Katetroitu virtsamäärä dl	Nautittu nestemäärä dl	Muuta

Nimi: _____Sotu:_____ Pvm: _____

Kellon aika	Virtsamäärä dl	Virtsan karkaaminen	Vaipan/ siteen vaihdot	Katetroitu virtsamäärä dl	Nautittu nestemäärä dl	Muuta