PÄEV 1						
vedelikukogus		urineerimine			uriinileke	
KELLA-AEG	JOODUD VEDELIK ml	KELLA-AEG	URIINI KOGUS ml	Kusemis-vajadus oli ülipakiline? (jah/ei)	Kas esines uriini leket? (jah/ei)	Mis võis olla lekke põhjus? (A-D)
Näide: *11.00*	*100*	*11.30*	*150*	*jah*	*jah*	*B*

Urineerimispäevik

Päeviku pidamine aitab tervishoiutöötajal paremini mõista teie sümptomeid. See võib aidata leida põhjuseid teie kaebustele ja leida õige ravi teie probleemi lahendamiseks.

Palume teil täita kolme päeva kohta urineerimispäevik. Päevad ei pea olema järjest, kuid kui hakkate päevikut täitma, siis tuleb täita ööpäev korraga. Siis saame ülevaate teie vedelikutarbimise, kusepõie mahutavuse ja urineerimise sageduse kohta.
Täitke kusepõie päevik kolme päeva jooksul võimalikult täpselt. Iga päeva kohta märkige:

- ***Kui palju te vedelikke joote ja millal***

Iga kord, kui joote, märkige üles, mitu ml te jõite ja mis kell see oli. Enne kui mõõtmist alustate, mõõtke üle, kui mitu ml teie tass või kruus mahutab, et oleks lihtsam vedelikutarbimist jälgida. Vedelikud hõlmavad vett, kohvi, teed, mahla ja ka alkoholi.

- ***Kui palju te urineerite ja millal***

Enne päeviku pidamise alustamist ostke väike mõõtekann, et saaksite oma uriini hulka mõõta. Iga kord, kui tualetti lähete, mõõtke üle, kui palju uriini tuli ja mis kell see juhtus, samuti see, kas teil oli äkiline tung urineerida. Märkige ka öised uriinikogused.
Kui te ei saa kogust mõõta (näiteks külas käies, poes vms), märkige urineerimise lahtrisse lihtsalt linnuke.

- ***Uriinileke***

Märkige üles ka kõik tahtmatud urineerimised ja põhjused, miks need võisid juhtuda:

- **A** - Köhimine, aevastamine, liikumine, treening
- **B** - Ei jõudnud õigeks ajaks tualetti
- **C** - Muu põhjus, millega tahtmatut urineerimist seostate
- **D** – Ei saanud aru, miks urineerimine toimus.

PÄEV 2						
vedelikukogus		urineerimine			uriinileke	
KELLA-AEG	JOODUD VEDELIK ml	KELLA-AEG	URIINI KOGUS ml	Kusemis-vajadus oli ülipakiline? (jah/ei)	Kas esines uriini leket? (jah/ei)	Mis võis olla lekke põhjus? (A-D)
Näide: *11.00*	*100*	*11.30*	*150*	*jah*	*jah*	*B*

PÄEV 3						
vedelikukogus		urineerimine			uriinileke	
KELLA-AEG	JOODUD VEDELIK ml	KELLA-AEG	URIINI KOGUS ml	Kusemis-vajadus oli ülipakiline? (jah/ei)	Kas esines uriini leket? (jah/ei)	Mis võis olla lekke põhjus? (A-D)
Näide: *11.00*	*100*	*11.30*	*150*	*jah*	*jah*	*B*