

הנחיות לביצוע יומן השתנה:

- יש להצטייד בכוס מדידה הפשוטה ביותר - שקופה - המכילה לפחות 500 מ"ל (משמשת למשל לבישול/אפיה)
- יש להצטייד בנוסף בדף (שורות או משובץ) המשמש כטבלה לרישום "יומן ההשתנה".

תמונה כוס מדידה לדוגמה:



יש לרשום במשך 24 שעות (יממה שלמה אחת בלבד), טבלה מפורטת של כל הפעמים של מתן השתן:

- יש לכתוב בטבלה את שעת ההשתנה ואת הכמות השתן באותו זמן.
- יש להסתכל על קווי המדידה באופן אופקי כדי לקבל מידה מדויקת.
- לשפור את השתן לאסלה לאחר רישום הכמות; אין צורך באיסוף השתן.

יומן השתנה לדוגמה:

תאריך התחלה: _____

מ"ס	שעה	כמות (מ"ל) / (CC)	הערות
1	16:00	300 מ"ל	
2	17:39	120 מ"ל	
3	17:56	5 מ"ל / טיפות	
4	19:12	430 מ"ל	
5	23:56	220 מ"ל	
6	02:00	300 מ"ל	תוך כדי שינה
7	07:03	500 מ"ל	יקיצה
8	11:56	230 מ"ל	
9	15:23	300 מ"ל	
10	17:07	50 מ"ל	
11			

את היומן שלכם הכינו על דף אחר בצורת טבלה דומה.

יש לשמור את הכוס לצורך ביצוע אפשרי של יומן נוסף בעתיד.

בהצלחה -
ד"ר איל מילך