

يوميات المثانة

سجلّ يومي لكمية السوائل ومزّات التبول

نموذج توضيحي

هذا مثال يبيّن كيفية التعبئة على مدار يوم كامل – املأ الصفحة التالية بالطريقة نفسها.

الاسم: سارة أحمد التاريخ: ٢٠٢٥/٠٦/١٢ اليوم: السبت وقت الاستيقاظ: ٦:٣٠ ص وقت النوم: ١٠:٣٠ م

الوقت	كمية السوائل (مل)	نوع السائل	كمية البول (مل)	شعور بإلحاح	حدوث تسرّب	تغيير الفوط
٦:٣٠ ص	٢٠٠	ماء	٣٠٠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٨:٠٠ ص	٢٥٠	قهوة	—	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٠:١٥ ص	—	—	٢٥٠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٢:٣٠ م	٣٠٠	ماء	٢٠٠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
٣:٠٠ م	٢٠٠	شاي	٢٢٠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥:٣٠ م	٢٥٠	عصير	—	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٨:٠٠ م	١٥٠	ماء	٢٨٠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٠:٠٠ م	—	—	٢٠٠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إجمالي السوائل (مل)	إجمالي البول (مل)	مزّات التسرّب	عدد الفوط
١٣٥٠	١٤٥٠	١	١

شعور بإلحاح: حاجة قوية ومفاجئة للتبول تسرّب: خروج بول لا إرادي ضع علامة ✓ داخل المربع عند حدوث الأمر

