

# Diario delle abitudini urinarie

Questo diario ti aiuta a registrare in modo semplice e accurato le tue abitudini urinarie e l'assunzione di liquidi durante la giornata.

**Compilalo per 2–3 giorni prima della visita** per permettere al medico di avere una visione più precisa dei tuoi fastidi e aiutarlo a offrirti un percorso diagnostico e assistenziale mirato.

*cistiflux*



## Consigli utili per compilare al meglio il tuo diario

**/01**

### Annota tutto in tempo reale

Aggiorna il diario ogni volta che vai in bagno: è il modo più facile per evitare di dimenticare dettagli importanti.

**/02**

### Misura in modo indicativo i volumi

Per ogni minzione ricordati di segnare la quantità approssimativa di urina in base a quelle che sono le tue abitudini.

**/03**

### Indica anche eventuali fastidi


Urgenza, bruciore, perdite urinarie, difficoltà a iniziare: se succede qualcosa di rilevante, annotalo nella colonna "sintomi".

**/04**



### Tieni traccia anche dei liquidi assunti






































































Annota quantità e tipo di liquidi assunti durante la giornata: questi dati aiuteranno il medico a valutare meglio la situazione e capire le tue necessità.

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| Giorno / Ora | 16/11 | 12.15 |
|--------------|-------|-------|

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Quantità urina                        |  |
| $\circ \rightarrow \circ \circ \circ$ |  |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Sintomi             | Bruciore |
| es. urgenza, dolore |          |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Bevande assunte       | 1 ×  3 ×  |
| $\bar{\cup}$ = 250 ml | caffè acqua   |

| Giorno | Ora | Quantità urina<br> poco  normale  tanto | Fastidi<br>es. bruciore, urgenza, dolore? | Bevande assunte prima della minzione<br> = 250 ml   | Note / eventi particolari<br>Qua puoi annotare sensazioni, attività svolte o qualsiasi dettaglio che pensi possa essere utile al medico. |
|--------|-----|--|---|--|--|
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |    |   | ×  ×  ×  × <br>_____         |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____ |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____ |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____ |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____ |  |
|        |     |   |   | ×  ×  ×  × <br>_____ |  |