**Журнал баланса жидкости**

**Имя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **объем мочи****(миллилитры)**  | **чувство срочности** **Да / Нет** | **успел/не успел**  | **вид и количество питья (мл)** | **Комментарии**  |
| **Пример** | 140 мл | нет |  ---- | полстакана молока | перед выходом из дома |
| **6 :00** |  |  |  |  |  |
| **6:30** |  |  |  |  |  |
| **7:00** |  |  |  |  |  |
| **7:30** |  |  |  |  |  |
| **8:00** |  |  |  |  |  |
| **8:30** |  |  |  |  |  |
| **9:00** |  |  |  |  |  |
| **9:30** |  |  |  |  |  |
| **10:00** |  |  |  |  |  |
| **10:30** |  |  |  |  |  |
| **11:00** |  |  |  |  |  |
| **11:30** |  |  |  |  |  |
| **12:00** |  |  |  |  |  |
| **12:30** |  |  |  |  |  |
| **13:00** |  |  |  |  |  |
| **13:30** |  |  |  |  |  |
| **14:00** |  |  |  |  |  |
| **14:30** |  |  |  |  |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  |
| **15:30** |  |  |  |  |  |
| **16:00** |  |  |  |  |  |
| **16:30** |  |  |  |  |  |
| **17:00** |  |  |  |  |  |
| **17:30** |  |  |  |  |  |
| **18:00** |  |  |  |  |  |
| **18:30** |  |  |  |  |  |
| **19:00** |  |  |  |  |  |
| **19:30** |  |  |  |  |  |
| **20:00** |  |  |  |  |  |
| **20:30** |  |  |  |  |  |
| **21:00** |  |  |  |  |  |
| **21:30** |  |  |  |  |  |
| **22:00** |  |  |  |  |  |
| **22:30** |  |  |  |  |  |
| **23:00** |  |  |  |  |  |
| **23:30** |  |  |  |  |  |
| **24:00** |  |  |  |  |  |
| **24:30** |  |  |  |  |  |
| **1:00** |  |  |  |  |  |
| **2:00** |  |  |  |  |  |
| **3:00** |  |  |  |  |  |
| **4:00** |  |  |  |  |  |
| **5:00** |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  |  |  |  |
| **минимум** |  |  |  |  |  |
| **максимум** |  |  |  |  |  |

**יומן מאזן נוזלים**

**שם: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **שעה** | **כמות השתן****במיליליטר**  | **תחושת דחיפות** **כן/ לא** | **איבוד שתן**  | **סוג וכמות שתייה (מיל')** **(כוס = )** | **הערות / פעילות / התרוקנות**  **יזומה** |
| **דוגמה** | 140 מיל' | לא |  ---- | חצי כוס חלב | לקראת יציאה מהבית |
| **6:00** |  |  |  |  |  |
| **6:30** |  |  |  |  |  |
| **7:00** |  |  |  |  |  |
| **7:30** |  |  |  |  |  |
| **8:00** |  |  |  |  |  |
| **8:30** |  |  |  |  |  |
| **9:00** |  |  |  |  |  |
| **9:30** |  |  |  |  |  |
| **10:00** |  |  |  |  |  |
| **10:30** |  |  |  |  |  |
| **11:00** |  |  |  |  |  |
| **11:30** |  |  |  |  |  |
| **12:00** |  |  |  |  |  |
| **12:30** |  |  |  |  |  |
| **13:00** |  |  |  |  |  |
| **13:30** |  |  |  |  |  |
| **14:00** |  |  |  |  |  |
| **14:30** |  |  |  |  |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  |
| **15:30** |  |  |  |  |  |
| **16:00** |  |  |  |  |  |
| **16:30** |  |  |  |  |  |
| **17:00** |  |  |  |  |  |
| **17:30** |  |  |  |  |  |
| **18:00** |  |  |  |  |  |
| **18:30** |  |  |  |  |  |
| **19:00** |  |  |  |  |  |
| **19:30** |  |  |  |  |  |
| **20:00** |  |  |  |  |  |
| **20:30** |  |  |  |  |  |
| **21:00** |  |  |  |  |  |
| **21:30** |  |  |  |  |  |
| **22:00** |  |  |  |  |  |
| **22:30** |  |  |  |  |  |
| **23:00** |  |  |  |  |  |
| **23:30** |  |  |  |  |  |
| **24:00** |  |  |  |  |  |
| **24:30** |  |  |  |  |  |
| **1:00** |  |  |  |  |  |
| **2:00** |  |  |  |  |  |
| **3:00** |  |  |  |  |  |
| **4:00** |  |  |  |  |  |
| **5:00** |  |  |  |  |  |
| **סה"כ** |  |  |  |  |  |
| **מינימום** |  |  |  |  |  |
| **מקסימום** |  |  |  |  |  |