

## جدول تنظيم السوائل

الأسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

| שעה<br>الساعة  | כמות השתן<br>במיל"<br>כمية البول<br>مليترات | תחושת דחיפות<br>شعور بالاضطرارية | איבוד שתן<br>انسحاب البول | סוג וכמות שתייה<br>(מיל")<br>כمية المشروبات<br>المتناولة ونوعيتها<br>(مليترات) | הערות / פעילות /<br>התרוקנות יזומה<br>ملاحظات/ نشاطات/<br>تفريغ/ مبادرة |
|----------------|---|----------------------------------|---------------------------|--|---|
| דוגמה/<br>مثال | 140 מליטר                                   |                                  |                           | נصف كأس  | עند الخروج من<br>المنزل   |
| 06:00          |   |                                  |                           |  |   |
| 06:30          |   |                                  |                           |  |   |
| 07:00          |   |                                  |                           |  |   |
| 07:30          |   |                                  |                           |  |   |
| 08:00          |   |                                  |                           |  |   |
| 08:30          |   |                                  |                           |  |   |
| 09:00          |   |                                  |                           |  |   |
| 09:30          |   |                                  |                           |  |   |
| 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          |   |                                  |                           |  |   |

| שעה                  | כמות השתן<br>במילי    | תחושת דחיפות     | איבוד שתן    | סוג וכמות שתייה<br>(מילי)                         | הערות / פעילות /<br>התרוקנות יזומה |
|----------------------|-----------------------|------------------|--------------|---|------------------------------------|
| الساعة               | كمية البول<br>مليترات | شعور بالاضطرارية | انسحاب البول | كمية المشروبات<br>المتناولة ونوعيتها<br>(مليترات) | ملاحظات/ نشاطات/<br>تفريغ/ مبادرة  |
| 20:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 20:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 21:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 21:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 22:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 22:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 23:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 23:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 24:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 24:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 01:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 01:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 02:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 02:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 03:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 03:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 04:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 04:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| 05:00                |                       |                  |              |   |                                    |
| 05:30                |                       |                  |              |   |                                    |
| סה"כ/ المجموع        |                       |                  |              |   |                                    |
| מינימום/ الحد الأدنى |                       |                  |              |   |                                    |
| מקסימום/ الحد الأقصى |                       |                  |              |   |                                    |