

Exempel på
hur du fyller
i dagboken!

Dygnsdagbok

för dryck- och urinmätning

Veckodag	Datum	Dag				Natt	
		Kissat antal gånger under dagen	Totalt dagsintag av dryck i dl	Klockslag för sista intag av dryck	Dryck vid sista intag	Torr	Våt
Måndag	16 sep	5 ggr	6 dl	Kl. 18.30	1 glas vatten	X	
Tisdag	17 sep	6 ggr	7,5 dl	Kl. 20.00	1 glas mjölk		X
Onsdag	18 sep	5 ggr	6,5 dl	Kl. 19.00	½ glas juice		X
Torsdag	19 sep	7 ggr	6 dl	Kl. 19.30	1 glas mjölk		X
Fredag	20 sep	5 ggr	7,5 dl	Kl. 18.30	1 glas vatten	X	
Lördag	21 sep	6 ggr	6,5 dl	Kl. 19.00	½ glas mjölk		X
Söndag	22 sep	6 ggr	6 dl	Kl. 19.00	1 glas juice	X	

Bilden ovan visar ett exempel på hur dagboken kan fyllas i. På följande sidor finns tomma dagboksblad där du själv fyller i datum, ditt barns intag av mängd dryck under dagen, antal gånger barnet kissat, klockslag för dagens sista intag av dryck och vad det var för sorts dryck. Följande dag fyller du i om natten varit torr eller våt.

Dygnsdagbok

för dryck- och urinmätning

		Dag				Natt	
Veckodag	Datum	Kissat antal gånger under dagen	Totalt dagsintag av dryck i dl	Klockslag för sista intag av dryck	Dryck vid sista intag	Torr	Våt
Måndag							
Tisdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lördag							
Söndag							

Dygnsdagbok

för dryck- och urinmätning

		Dag				Natt	
Veckodag	Datum	Kissat antal gånger under dagen	Totalt dagsintag av dryck i dl	Klockslag för sista intag av dryck	Dryck vid sista intag	Torr	Våt
Måndag							
Tisdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lördag							
Söndag							