

# Your Daily Bladder Diary

This diary will help you and your health care team. Bladder diaries show the causes of bladder control trouble. The "sample" line will show you how to use the diary.

Time	Drinks		Urine		Accidents		
	What Kind?	How Much?	How Many Times?	How Much? (Circle one)	Accidental leaks (Circle one)	Did you feel a strong urge to go? (Circle one)	What were you doing at the time of the leak?
Sample	Coffee	2 cups	1	Sm <b>Med</b> Lg	<b>Sm</b> Med Lg	Yes <b>No</b>	Running
6-7 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
7-8 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
8-9 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
9-10 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
10-11 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
11-12 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
12-1 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
1-2 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
2-3 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
3-4 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
4-5 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
5-6 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
6-7 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
7-8 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
8-9 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
9-10 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
10-11 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
11-12 p.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
12-1 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
1-2 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
2-3 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
3-4 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
4-5 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	
5-6 a.m.				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Yes No	

I used \_\_\_\_\_ pads. I used \_\_\_\_\_ diapers today. (Write number)

Questions to ask my health care team: \_\_\_\_\_

---



---