



BLADDER DIARY INSTRUCTIONS

What Is a Bladder Diary?

A Bladder diary is a 3-day recording of your liquid intake and urine output. The information recorded can be helpful to your healthcare provider to understand your fluid balance, urinary frequency, functional bladder capacity (how much your bladder holds in your own environment), and many other aspects important to bladder function. We ask that you bring your completed 3-day diary with you to your initial appointment to help us evaluate your bladder and establish your baseline.

When is a Bladder Diary Used?

Your healthcare provider may request that you complete a diary to evaluate urinary frequency, urgency or incontinence. You may also choose to complete a diary before you see the healthcare provider about a bladder problem. A bladder diary can point to any dietary or behavioral factors that may be contributing to your bladder symptoms.

How to Complete the Diary:

1. It is requested that you collect 3 days of information; however they do not need to be consecutive days. A one day diary may not be representative of your bladder condition which is why a 3 days diary is favored.
2. Begin and end the diary at the same times each day (example: begin when you wake up 6:00 a.m. and end 6:00 a.m. the following day)
3. Record the time of urination (example: 6:00 a.m.) and record the volume of urine output whenever possible.
4. Record the fluid intake to the nearest ounce. A very reasonable estimation (8 oz cup of juice, 12 oz coke, or 20 oz water) is appropriate. You do not need to physically measure every fluid if you know the size of the bottle, can or cup from which you are drinking.
5. Be as accurate as possible! The diaries are most useful when every intake and output in a 24 hours period over the course of 3 days is recorded.

MY BLADDER DIARY - Day One

Bladder diaries help show the causes of bladder control problems. Please record fluid intake and output for a full 24 hour period.

Date: _____

TIME	FLUID INTAKE		URINE OUTPUT		ACCIDENTAL LEAKS	HOW STRONG WAS URGE TO URINATE?	WHAT WERE YOU DOING AT THE TIME?
	What Kind? (Ex: water, coffee)	How Much?	How Many Times?	How Much? (circle one)	How Much? (circle one)	(circle one)	
6-7 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
6-7 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	



MY BLADDER DIARY - Day Two

Bladder diaries help show the causes of bladder control problems. Please record fluid intake and output for a full 24 hour period.

Date: _____

TIME	FLUID INTAKE		URINE OUTPUT		ACCIDENTAL LEAKS	HOW STRONG WAS URGE TO URINATE?	WHAT WERE YOU DOING AT THE TIME?
	What Kind? (Ex: water, coffee)	How Much?	How Many Times?	How Much? (circle one)	How Much? (circle one)	(circle one)	
6-7 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
6-7 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	



MY BLADDER DIARY - Day Three

Bladder diaries help show the causes of bladder control problems. Please record fluid intake and output for a full 24 hour period.

Date: _____

TIME	FLUID INTAKE		URINE OUTPUT		ACCIDENTAL LEAKS	HOW STRONG WAS URGE TO URINATE?	WHAT WERE YOU DOING AT THE TIME? (Sneezing, coughing, exercise, etc.)
	What Kind? (Ex: water, coffee)	How Much?	How Many Times?	How Much? (circle one)	How Much? (circle one)	(circle one)	
6-7 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
6-7 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
7-8 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
8-9 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
9-10 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
10-11 PM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
11-12 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
12-1 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
1-2 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
2-3 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
3-4 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
4-5 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	
5-6 AM				Sm Med Lg	Sm Med Lg	Mild Mod Strong	

