

Imię i Nazwisko..... Data wykonania badania.....

| Dzienniczek mikcji 24h | | | | | |
|------------------------|---------|-------|---------|--------------|---------|
| Płyny | | WC | | Waga wkładki | |
| godz. | ile ml. | godz. | ile ml. | godz. | wkładki |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Wskazówki dotyczące prowadzenia dzienniczka mikcji:

- Bądź rzetelny w zapisach.
- Jeśli przyjmujesz leki, które mogą wpływać na układ moczowy, zapisz w miejscu uwagi.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące prowadzenia dzienniczka mikcji, skonsultuj się z lekarzem lub urorehabilitantem.

Krok 1: Napisz swoje imię i nazwisko oraz datę rozpoczęcia obserwacji.

Krok 2: Przez okres 1 doby zapisuj w dzienniczku następujące informacje.

- W rubrykę spożyte płyny: wpisz wszystkie płynne rzeczy, które spożyłeś w ciągu doby -: woda, herbata, soki, inne w tym: serki homogenizowane, jogurty, kefiry, maślanki, zupy w ml, soczyste warzywa i owoce należy zważyć i zapisać w gr. Zapisz godzinę przyjętych płynów.
- Ilość moczu: Zapisz, ile moczu oddałeś, w mililitrach. Aby mieć pewność co do ilości, możesz oddać mocz do pojemnika z miarką. Zapisz godzinę oddanego moczu.
- Waga wkładki: zważ na wadze kuchennej w woreczku foliowym ile waży pełna wkładka lub pieluchomajtki – po czym odejmij wagę pustej. Wynik zanotuj w tabeli. Zapisz godzinę wymiany wkładki lub pieluchomajtki (dotyczy pacjentów z nietrzymaniem moczu).
- Jeśli masz potrzebę oddania moczu w nocy – też należałoby zapisać godzinę i ilość oddanego moczu.
- Uwagi: Zapisz wszelkie dodatkowe informacje, które mogą być istotne dla lekarza, np. parcia naglące, brak parcia, nietrzymanie moczu lub ból, szczypanie, inny zapach moczu.

Krok 3: Przechowuj dziennik aby móc go pokazać lekarzowi i urorehabilitantowi podczas wizyty.

Zabierz dziennik mikcji ze sobą na wizytę u specjalisty. Może być to przydatne do postawienia diagnozy i opracowania planu leczenia.

Uwagi: