

Dzienniczek mikcji – jak go wykona

- ➔ Wykonujemy Dzienniczek mikcji przez 3 dni z rzędu (2 dni pracy i jeden dzień wolny od pracy), to badanie powie nam dużo o nawodnieniu organizmu jak i pracy pęcherza.
- ➔ Zapisujemy godzinę i ilość spożywanych płynów (zapisz rodzaj spożywanego płynu np: herbata, woda , sok) w ciągu całego dnia.
- ➔ Zapisujemy godzinę i ilość oddanego moczu przez cały dzień.
- ➔ Parcia nagłące: zaznaczamy za każdym razem , kiedy pocujemy nagle chęć oddania moczu
- ➔ Wycieki: zaznaczamy kiedy mimowolnie wycieka mocz- proszę w rubryce opisać- przy jakiejś czynności np. kaszel, czy kichnięcie.
- ➔ Pojemnik, który będzie potrzebny do pomiaru moczu to zwykły pojemniczek do badania moczu. Możesz także wykonać w domu pojemnik ze zwykłego słoiczka 500 ml odpowiednio go oznaczając po 50 ml. i 100ml.
- ➔ Wkładki, pieluchy : wszystkie wkładki/pieluchy wkładamy do reklamówki i po całym dniu ważymy, po czym zapisujemy w tabeli ich wagę.- jeśli takie są ! Badz ile sztuk zostało zużytych w ciągu dnia.
- ➔ Dodatkowe informacje : Jeśli masz problem z zaparciami - proszę zaznaczyć w dzienniczku literką Z. Jeśli odczuwiesz ból przy oddawaniu moczu pęcherza lub cewki – także należy wpisać tę informację

Ilość i rodzaj wypijanego płynu	Godzina	Ilość wydalanego moczu	Wycieki moczu	Parcia nagłące	Ilość zużytych wkładek	Dodatkowe informacje
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					