

INSTRUKCJA WYKONANIA DZIENNICZKA MIKCCJI

Dzienniczek mikcji wykonuje się przez dwa kolejne dni, kiedy pacjent jest w domu i może swobodnie dokonywać pomiarów.

- ✓ Obserwacje należy prowadzić od rana, od pierwszego oddania moczu.
- ✓ Należy zmierzyć ilość oddanego moczu w ml i zapisać to w tabeli
- ✓ Należy prowadzić zapis wszystkich przyjętych płynów i pokarmów płynnych tj.: woda, herbata, soki, inne w tym: serki homogenizowane, jogurty, kefiry, maślanki, zupy w ml, soczyste warzywa i owoce należy zważyć i zapisać w gramach (przykład w tabeli poniżej)

Można korzystać ze specjalnej nakładki na sedes, nocnika lub oddawać mocz bezpośrednio do pojemnika, ważne aby przelać oddany mocz do pojemnika z miarką i zanotować objętość.

Jeżeli występują epizody nietrzymania moczu należy to odnotować w dzienniczku.

W przypadku stosowania wkładek można oszacować ilość gubionego moczu przez zważenie mokrej wkładki i odjęcie wagi wkładki suchej.

Pierwsza porcja moczu po obudzeniu się rano zostaje wpisana na kartce kolejnego dnia.

Bardzo ważne jest zaznaczenie czasu zaśnięcia i obudzenia się rano, w celu rozpoczęcia dnia.

Przykład prawidłowego wykonania dzienniczka mikcji

Godzina	Ilość spożytych płynów	Rodzaj płynu	Ilość oddanego moczu	Nietrzymanie moczu	Parcie nagłące	Uwagi
7:30	200ml	herbata				
8:00			300ml		+	
8:15	100ml	kawa				
8:20			50ml	+	+	
11:00	300ml	Zupa				
11:20			200ml			
13:00	100g	pomarańcz				
21:15	250g	Jogurt				
Sen	Zaznacz moment zaśnięcia – w tabeli lub opisowo					
01:00			150ml			
Rozpoczęcie dnia		Zaznacz, gdy kończysz odpoczynek nocny				
6:40			350ml		+	

Godzina położenia się do snu: **21:30**

Godzina obudzenia się z intencją rozpoczęcia dnia **6:15**

Imię i nazwisko:

Dzień 1 – data:/...../.....

[illegible]

Godzina położenia się do snu:.....

Godzina obudzenia się z intencją rozpoczęcia dnia:.....

Mateusz Nowak, specjalista urolog
www.nowakurologia.pl

Imię i nazwisko:

Dzień 2 – data:/...../.....

[illegible]

Godzina położenia się do snu:.....

Godzina obudzenia się z intencją rozpoczęcia dnia:.....

Mateusz Nowak, specjalista urolog
www.nowakurologia.pl

Imię i nazwisko:

Dzień 3 – data:/...../.....

[illegible]

Godzina położenia się do snu:.....

Godzina obudzenia się z intencją rozpoczęcia dnia:.....

Mateusz Nowak, specjalista urolog
www.nowakurologia.pl