

Data .....

Godzina	Ilość wypitych płynów (w ml)	Ilość wydalonego moczu (w ml)	Obecność parcia	Wyciek moczu	Sytuacja prowadząca do wycieku
6.00 – 7.00					
7.00 – 8.00					
8.00 – 9.00					
9.00 – 10.00					
10.00 – 11.00					
11.00 – 12.00					
12.00 – 13.00					
13.00 – 14.00					
14.00 – 15.00					
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00					
17.00 – 18.00					
18.00 – 19.00					
19.00 – 20.00					
20.00 – 21.00					
21.00 – 22.00					
22.00 – 23.00					
23.00 – 0.00					
0.00 – 1.00					
1.00 – 2.00					
2.00 – 3.00					
3.00 – 4.00					
4.00 – 5.00					
5.00 – 6.00					

Dzienniczek mikcji pozwala lekarzowi ocenić, w jaki sposób pacjent oddaje mocz – lekarz może ocenić kiedy i jaką ilość płynów pacjent wypija, kiedy i jak dużo oddaje moczu, jak często występuje nagła potrzeba oddania moczu i jak często dochodzi do nietrzymania moczu.

### Kiedy używa się dzienniczka mikcji?

Dzienniczek mikcji jest niezwykle pomocny na każdym etapie leczenia:



#### na początku diagnostyki

– pozwala określić typ i nasilenie schorzenia



#### w trakcie leczenia

– pomaga w monitorowaniu postępów leczenia

### Zanim przystąpisz do prowadzenia dzienniczka mikcji

- ▶ Zaopatrz się w naczynie z miarką o pojemności 200–500 ml.
- ▶ Dzienniczek i naczynie z miarką połóż w łazience blisko toalety – za każdym razem trzeba oddać mocz do miarki i zapisać ilość oddanego moczu w dzienniczku.
- ▶ Notuj każdą ilość wypitego płynu i oddanego moczu.

**Pomiary prowadzi się tylko przez 3 dni**, ale informacje muszą być wiarygodne, aby lekarz mógł ocenić Twoje dolegliwości i w razie potrzeby Ci pomóc.

### Jak używać dzienniczka mikcji?

1. Dzienniczek mikcji powinien być wypełniany przez 3 dni. Nie muszą to być trzy kolejne, następujące po sobie dni. Ważne, aby podczas prowadzenia dzienniczka nie unikać normalnej aktywności. Zapiski prowadź na bieżąco – nie zapomnisz wtedy o wpisaniu wszystkich ważnych informacji.
2. Rozpocznij wypełnianie dzienniczka od chwili wstania z łóżka. Zapiski prowadź przez całą dobę. Na przykład jeśli wstajesz o 6.00 – prowadź notatki do godziny 6.00 następnego dnia.
3. W pierwszej kolumnie zostały zapisane kolejne godziny – zaznacz godzinę wstania z łóżka oraz godzinę położenia się spać.
4. W drugiej kolumnie „Ilość wypitych płynów” zapisuj ilość wypitego płynu (herbaty, mleka, soku itd.) w mililitrach lub opisowo, np. szklanka, filiżanka, kubek. Zawsze wpisuj tę informację przy godzinie, o której piłaś/piłeś.
5. W trzeciej kolumnie „Ilość wydalonego moczu” wpisz objętość oddanego moczu. Przyda się kubeczek do mikcji. Pomiarów i wpisów dokonuj także w nocy.
6. Jeśli wystąpiło parcie na mocz, zaznacz to w czwartej kolumnie „Obecność parcia” przy odpowiedniej godzinie.
7. Jeżeli doszło do nietrzymania moczu, zanotuj to w kolumnie „Wyciek moczu”.
8. W ostatniej kolumnie wpisz, w jakiej sytuacji doszło do nietrzymania moczu, np. podczas śmiechu, kaszlu, kichania, wysiłku fizycznego, na skutek parcia.

Data .....

Godzina	Ilość wypitych płynów (w ml)	Ilość wydalonego moczu (w ml)	Obecność parcia	Wyciek moczu	Sytuacja prowadząca do wycieku
6.00 – 7.00					
7.00 – 8.00					
8.00 – 9.00					
9.00 – 10.00					
10.00 – 11.00					
11.00 – 12.00					
12.00 – 13.00					
13.00 – 14.00					
14.00 – 15.00					
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00					
17.00 – 18.00					
18.00 – 19.00					
19.00 – 20.00					
20.00 – 21.00					
21.00 – 22.00					
22.00 – 23.00					
23.00 – 0.00					
0.00 – 1.00					
1.00 – 2.00					
2.00 – 3.00					
3.00 – 4.00					
4.00 – 5.00					
5.00 – 6.00					

Data .....

Godzina	Ilość wypitych płynów (w ml)	Ilość wydalonego moczu (w ml)	Obecność parcia	Wyciek moczu	Sytuacja prowadząca do wycieku
6.00 – 7.00					
7.00 – 8.00					
8.00 – 9.00					
9.00 – 10.00					
10.00 – 11.00					
11.00 – 12.00					
12.00 – 13.00					
13.00 – 14.00					
14.00 – 15.00					
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00					
17.00 – 18.00					
18.00 – 19.00					
19.00 – 20.00					
20.00 – 21.00					
21.00 – 22.00					
22.00 – 23.00					
23.00 – 0.00					
0.00 – 1.00					
1.00 – 2.00					
2.00 – 3.00					
3.00 – 4.00					
4.00 – 5.00					
5.00 – 6.00					