

DZIENNIK MIKCJI

OBSERWACJA PRZEZ 3 DOBY - 3 × 24 GODZINY

JAK PROWADZIĆ DZIENNIK?

Dziennik wypełniaj przez trzy kolejne doby - od pobudki pierwszego dnia do pobudki czwartego dnia. Nie zmieniaj celowo codziennych nawyków i nie ograniczaj płynów wyłącznie na potrzeby obserwacji.

ZA KAŻDYM RAZEM ZAPISZ:

1

godzinę, rodzaj i ilość wypitego płynu

np. kawa, herbata, woda; standardowa szklanka ma 250 ml

2

godzinę i ilość oddanego moczu

potrzebny będzie pojemnik z miarką

3

jak silna była potrzeba pójścia do toalety

zaznacz: x, xx albo xxx

x SŁABA	xx NORMALNA	xxx BARDZO MOCNA
także wizyta „na zapas”	zwykła potrzeba oddania moczu	silna, nagląca potrzeba

OBSERWUJ TAKŻE, CO WPŁYWA NA TWÓJ PĘCHERZ

W kolumnie „Obserwacje i uwagi” zanotuj, czy zauważasz związek z którymś z poniższych czynników:

☐ rodzajem napojów lub potraw

☐ pogodą: ciepłem, zimnem, suchością lub wilgocią

☐ rodzajem ruchu w ciągu dnia

☐ ilością ruchu w ciągu dnia

☐ emocjami

☐ pozycją ciała, np. podczas pracy

☐ porą dnia: dniem lub nocą

☐ pośpiechem lub stresem

Najważniejszy jest Twój zwykły dzień - zapisuj obserwacje bez oceniania siebie.

DZIENNIK MIKCJI - DOBA 1/3

Zapisuj wszystkie płyny i oddania moczu przez pełne 24 godziny.



Imię i nazwisko: _____ Data: _____ Początek doby: _____ Koniec doby: _____

GODZINA	PRZYJĘTE PŁYNY rodzaj i ilość (ml)	ODDANY MOCZ ilość (ml)	POTRZEBA x / xx / xxx	EPIZOD UTRATY MOCZU okoliczności i ilość	OBSERWACJE I UWAGI wpływ napojów, potraw, pogody, ruchu, emocji, pozycji, pory dnia, stresu...

DZIENNIK MIKCJI - DOBA 2/3

Zapisuj wszystkie płyny i oddania moczu przez pełne 24 godziny.



Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Początek doby: _____

Koniec doby: _____

[illegible]

POTRZEBA: x - słaba / wizyta na zapas | xx - normalna | xxx - bardzo mocna

Standardowa szklanka = 250 ml

Zapisuj wszystkie płyny i oddania moczu przez pełne 24 godziny.

[illegible]

POTRZEBA: x - słaba / wizyta na zapas | xx - normalna | xxx - bardzo mocna

Standardowa szklanka = 250 ml