Dzienniczek Mikcji



Ten prosty dzienniczek pozwala Tobie zanotować ilość wypitych płynów i oddanego moczu w ciągu 3 dni /nie koniecznie nieprzerwanie/ w tygodniu poprzedzajacym Twoją wizytę w poradni. Pozwoli to dostarczyć wartościowych informacji.

Prosze wpisz w przybliżeniu kiedy i jak dużo i jakiego rodzaju płynów wypijasz. Proszę wpisz godzinę i ilość /w ml lub uncjach/ oddanego moczu, zaznacz gwiazdką jeśli popuścisz mocz i P jeśli masz potrzebę zmiany podpaski. Przedstawiamy przykład wypełnionego dzienniczka aby wypełnienie było dla Ciebie łatwiejsze.

Data/Godzina D.M.R	Wypite płyny (ml)	Objętość moczu (ml)	Popuszczenie moczu	Zmiana podpaski
21.02.06			*	
0215		150		
0715		250		
0800	Kubek kawy 250m			
0820		60	*	Р
0930	Szklanka soku pomarańczowego		*	
1000		100		
1200	2 kubki kawy			
1400		300		
1430		20		
1530	Filiżanka herbaty 200ml	200		
1600				
1800	Filiżanka herbaty 200ml		*	Р
1900		100	*	
2000	Szklanka piwa 200ml	20		
2030	Kieliszek wina 50ml		*	
2200				Р
2300		150		

Data/Godzina D.M.R	Wypite płyny (ml)	Objętość moczu (ml)	Popuszczenie moczu	Zmiana podpaski



Informacja zawarta w tej broszurze przeznaczona jest tylko do celów edukacyjnych. Nie może być stosowana do rozpoznania lub leczenia schorzeń medycznych, które mogą być leczone tylko przez specjalistów lub innych wykwalifikowanych pracowników ochrony zdrowia.

Tłumaczenie: Mariusz Blewniewski