

DZIEŃ 1

Godzina	ilość spożywanego płynu (rodzaj, w ml)	ilość oddanego moczu (w ml)	wyciek moczu  niewiele  umiarkowanie  dużo	parcie nagłace: * nieznaczne ** umiarkowane *** znaczne	wymiana wkładki: s - sucha w - wilgotna m - mokra	uwagi
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

DZIEŃ 2

Godzina	ilość spożywanego płynu (rodzaj, w ml)	ilość oddanego moczu (w ml)	wyciek moczu  niewiele  umiarkowanie  dużo	parcie nagłace: * nieznaczne ** umiarkowane *** znaczne	wymiana wkładki: s - sucha w - wilgotna m - mokra	uwagi
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

DZIEŃ 3

Godzina	ilość spożywanego płynu (rodzaj, w ml)	ilość oddanego moczu (w ml)	wyciek moczu  niewiele  umiarkowanie  dużo	parcie nagłace: * nieznaczne ** umiarkowane *** znaczne	wymiana wkładki: s - sucha w - wilgotna m - mokra	uwagi
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

W celu określenia natężenia objawów oraz ich monitorowania w procesie terapii, wypełnij DZIENNICZEK MIKCJI wg podanego wzoru:

- wypite płyny: zapisz w mililitrach, „na oko”, wiedząc że szklanka to ok 250 ml. Określ spożyty płyn (herbata, kawa, woda, kefir),
- mocz oddany w toalecie: najlepiej użyć naczynia (miarki, słoiczka) do zmierzenia ilość oddanego moczu,
- wyciek moczu (jeśli dotyczy): △ (kilka kropel), △△ (łyżka stołowa), △△△ (więcej), zaznacz jeżeli wyciek wiązał się z jakąś konkretną sytuacją, np. kaszel, podskok,
- parcia nagłe (jeśli dotyczy): wszystkie sytuacje w których pojawiło się nagłe parcie na pęcherz, jeżeli wiązało się z jakąś konkretną sytuacją np. wstanie z fotela - zanotuj,
- zmiana wkładki/kontrola bielizny: czy była sucha/ wilgotna/ mokra od moczu?
- wypełnij dwa-trzy dni (najlepiej dwa dni z codziennymi obowiązkami i pracą oraz jeden dzień wolny - weekend).