

Godzina	Ilość wypitych płynów w ml	Ilość oddanego moczu w ml	parcie na mocz	toaleta	niekontrolowane	poziom wyciek	aktywność
00 - 01							
01 - 02							
02 - 03							
03 - 04							
04 - 05							
05 - 06							
06 - 07							
07 - 08							
08 - 09							
09 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 00							



FIZJOTERAPIA I TRENING

DZIENNICZEK MIKCJI

INSTRUKCJA WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA:

W odpowiednią kratkę godzinową wpisz ilość wypitego płynu oraz ilość oddanego moczu (w ml). Dla ułatwienia: 1 filiżanka to 100-200 ml, 1 szklanka to 250-300 ml.

Jeżeli nie masz możliwości dokładnie zmierzyć ilości oddanego moczu czy też wycieku, zastosuj poniższe symbole:

X - niewielka ilość moczu (ok. 100 ml)

XX: średnia ilość moczu (100-250 ml)

XXX: duża ilość moczu (powyżej 250 ml)

Należy dodatkowo zaznaczyć czy odczuwasz parcie na mocz, czy oddajesz mocz w toalecie czy został on oddany w sposób niekontrolowany, czy była przy tym jakaś aktywność (śmiech, kaszel, kichnięcie, podbiegnięcie, podskoczenie, wysiłek fiz. itp.). Dzienniczek należy wykonać przez 3 wybrane dni (niekoniecznie następujące po sobie), z czego przynajmniej 1 dzień to dzień wolny, 1 dzień w pracy i 1 dzień z wybraną aktywnością fizyczną (nawet jeżeli był to spacer).

Podczas oddawania moczu zaobserwuj także czy:

- strumień moczu się odchyła? TAK/NIE Jeżeli tak to w którą stronę?
- mocz się rozpryskuje prysznicoowo? TAK/NIE
- wypierasz mocz, napinając mięśnie brzucha? TAK/NIE
- po oddaniu moczu kapią jeszcze krople moczu lub musisz wyprzeć końcówkę moczu? TAK/NIE

Ponadto należy także przez 1 dzień wykonać test wkładki. W tym celu fizjoterapeuta da Ci zestaw testowy (wkładka + waga). Aby prawidłowo przeprowadzić test zważ wkładkę przed założeniem i zapisz jej wagę, noś wkładkę przez cały dzień włącznie z nocą, zważ ponownie wkładkę po pełnej dobie i ponownie zapisz jej wagę. Nie rób tego testu podczas menstruacji, jeżeli wiesz, że w tym czasie masz dni płodne odnotuj to.

TEST WKŁADKI: Przed:

Po 1 dobie: