

# DZIENNICZEK MIKCJI

## JAK WYKONAĆ?



- Dzienniczek mikcji najlepiej wykonać przed pierwszą wizytą lub jeśli dostaniesz takie zalecenie – przed kontrolą. Najbardziej miarodajne jest wykonanie pomiarów z 3 dni – minimum jeden w tygodniu i jeden w weekend.
- Do wykonania dzienniczka potrzebujesz plastikowy 0,5 litrowy kubek. Zaznacz na nim podziałkę co 100 ml (musisz wcześniej odmierzyć lub kupić kubeczek od razu z podziałką).
- Idąc do toalety zrób siku do kubeczka. Zobacz ile moczu wydalіłaś, następnie opróżnij i umyj kubeczek oraz zapisz w dzienniczku. Za każdym razem idąc siku powtórz czynność, nawet jeśli myślisz, że moczu będzie niewiele lub idziesz „tylko na chwilę”.
- W kolumnie „Siła parcia” zaznacz jak duże było parcie na mocz zanim skorzystałaś z toalety.

+ słabe parcie

++ średnie parcie

+++ mocne parcie

- Dodatkowo w osobnej kolumnie zapisuj ile płynów danego dnia wypіłaś. Wliczaj w to wodę, kawę, herbatę, smoothie, zupę – wszystko co płynne. Zapisz obok jaki był to płyn – ma to znaczenie, gdyż inaczej nasz pęcherz reaguje na kawę czy alkohol a inaczej na wodę.
- Jeśli w trakcie dnia pojawi się gubienie moczu – zaznacz to w tabelce. Możesz również w uwagach umieścić informację czy musiałaś danego dnia nosić wkładkę, a jeśli tak to czy ją zmieniałaś.
- Zapisuj wszystko przez minimum 2, a najlepiej 3 dni, a następnie przynieś wypełniony dzienniczek na wizytę.

Rozumiem, że może to wyglądać na trudne do wykonania, zwłaszcza w pracy, ale naprawdę zachęcam Cię do rzetelnego badania. Pomoże nam to określić z czym jest największy problem i nad czym powinniśmy popracować.

# DZIENNICZEK MIKCJI

# DZIEŃ 1

FIZJOTERAPIA  
Kobiet

ALICJA HORNUNG-STAWOWSKA

# DZIENNICZEK MIKCJI

## DZIEŃ 2

FIZJOTERAPIA  
Kobiet

ALICJA HORNUNG-STAWOWSKA

# DZIENNICZEK MIKCJI

## DZIEŃ 3



FIZJOTERAPIA  
Kobiet  
ALICJA HORNUNG-  
STAWOWSKA