



DZIENNICZEK MIKCJI



FIZJOSPOT

Dzienniczek mikcji jest niezwykle ważnym narzędziem pozwalającym lekarzowi oraz fizjoterapeucie postawić prawidłową diagnozę dotyczącą schorzenia.

Analiza dzienniczka mikcji dodatkowo stanowi podstawę do kształtowania właściwych zachowań dotyczących zarówno przyjmowania płynów oraz oddawania moczu. Wielokrotnie zmiana przyzwyczajeń pozwala na rozwiązanie problemów bez konieczności sięgania po inne metody lecznicze.

Dzięki dziennikowi mikcji usystematyzowane zostaną następujące informacje:

- dobową ilość wypitych płynów (również w postaci zup itp.),
- dobową ilość epizodów nietrzymania moczu i wypróżnień kontrolowanych,
- czynności, w których najczęściej dochodzi do epizodów nietrzymania moczu,
- ilość używanych środków chłonnych.

Co daje prowadzenie dzienniczka mikcji?

Prowadzenie dzienniczka mikcji to świetne narzędzie diagnostyczne i terapeutyczne w procesie leczenia zachowawczego nietrzymania moczu. Dzięki przeprowadzonemu badaniu na początku terapii możliwe jest poznanie ilości i częstości gubionego moczu. Zaobserwować można nawyki toaletowe, a następnie przygotować odpowiednią terapię i zmiany.

Dzienniczek będzie można powtórzyć w trakcie terapii, jak i na koniec jako narzędzie podsumowujące efekty procesy rehabilitacyjnego. Zalecona długość przeprowadzonego badania to 2-3 dni.



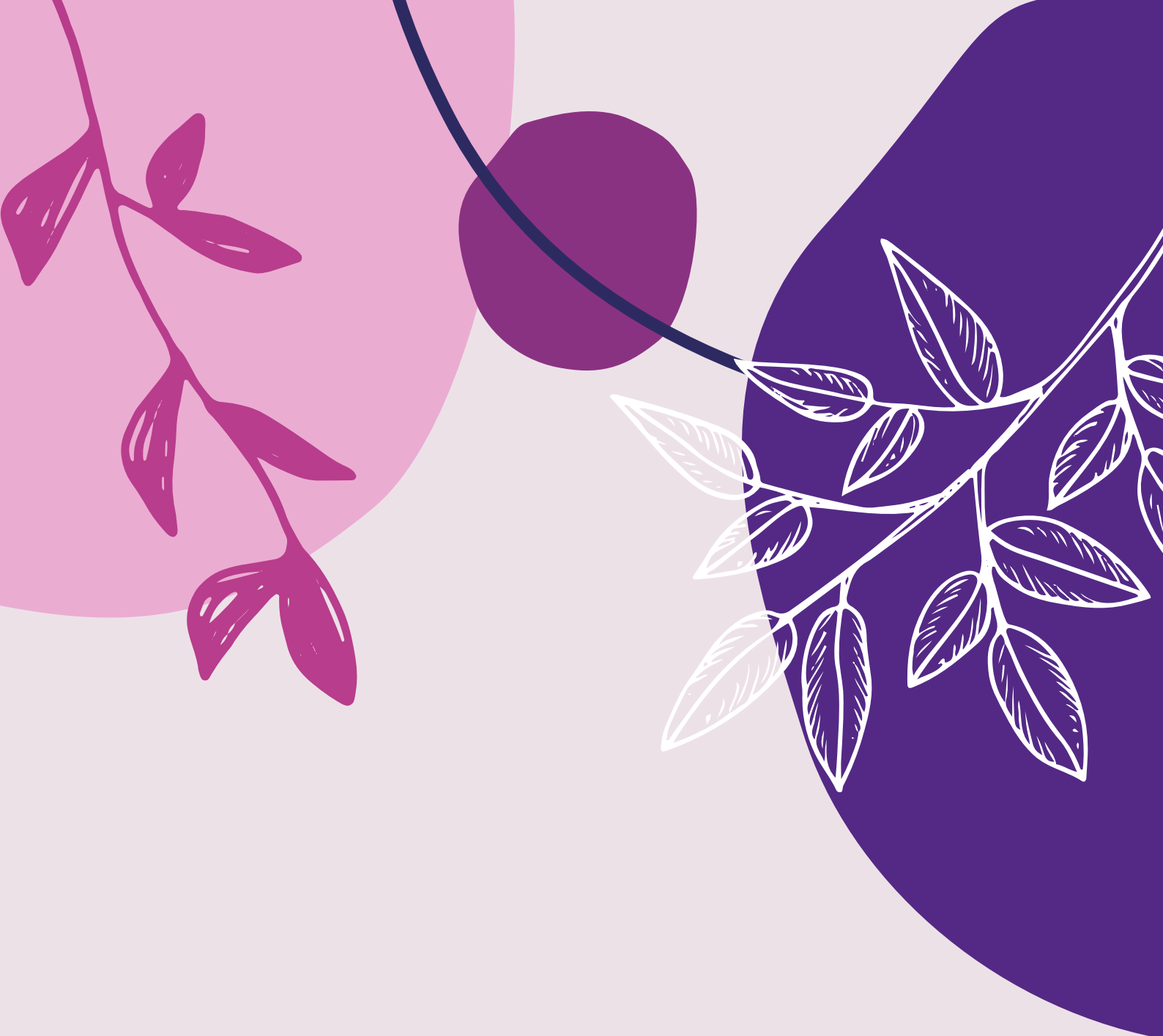
- Proszę prowadzić dzienniczek przez 3 dowolnie wybrane dni (w tym jeden wolny od pracy)
- Proszę wypełnić wszystkie pola dzienniczka.
Proszę zakreślić kółkiem godzinę przebudzenia i zaśnięcia
- Ilość przyjętych płynów
Proszę dokładnie zapisać objętości wypitych płynów oraz rodzaj napoju, uwzględniając zupę, w mililitrach (1 szklanka = 250 ml).
- Nietrzymanie moczu z/bez parcia
Proszę zaznaczyć X każdy przypadek wycieku moczu związany z wysiłkiem, czy był on z lub bez parcia oraz czynność, przy której się pojawił
np. kaszel, podbiegnięcie, wstanie z krzesła itp.
- Mocz oddany w toalecie
Zaznaczenie X oznacza oddanie moczu.
- Ilość oddanego oczu
Proszę dokładnie zapisać objętość oddanego moczu.
Mocz powinien być oddawany do naczynka z miarką (można użyć naczynia kuchennego z podziałką).
- Uwagi
np. zużyte wkładki
Zaznacz symbolem wymianę wkładki
S – sucha, W – wilgotna, M – mokra

Data:.....

Imię i nazwisko:.....

ILOŚĆ PRZYJĘTYCH PŁYNÓW	NIETRZYMANIE MOCZU Z/BEZ PARCIA	ODDANIE MOCZU W TOALECIE	ILOŚĆ ODDANEGO MOCZU	UWAGI (ZUŻYTE WKŁADKI)
-------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

00:00-01:00				
01:00-02:00				
02:00-03:00				
03:00-04:00				
04:00-05:00				
05:00-06:00				
06:00-07:00				
07:00-08:00				
08:00-09:00				
09:00-10:00				
10:00-11:00				
11:00-12:00				
12:00-13:00				
13:00-14:00				
14:00-15:00				
15:00-15:00				
16:00-17:00				
17:00-18:00				
18:00-19:00				
19:00-20:00				
20:00-21:00				
21:00-22:00				
22:00-23:00				
23:00-24:00				



Dzienniczek mikcji powstał na podstawie wytycznych
Guidelines on Urinary Incontinence 2014
European Association of Urology (vol. 2, 3)

http://uroweb.org/wp-content/uploads/20-Urinary-Incontinence_LR.pdf



FIZJOSPOT

[www.http://fizjospot.pl/](http://fizjospot.pl/)
ul. Cieszkowskiego 1/3 (klatka 9 lok. 75) 01-636 Warszawa
Telefon: 509-723-299
e-mail: info@fizjospot.pl