

# Dzienniczek Mikcji

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

Proszę 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 mocz	Zmiana podpaski
21.02.06			*	
0215		150		
0715		250		
0800	Kubek kawy 250m			
0820		60	*	P
0930	Szklanka soku pomarańczowego		*	
1000		100		
1200	2 kubki kawy			
1400		300		
1430		20		
1530	Filizanka herbaty 200ml	200		
1600				
1800	Filizanka herbaty 200ml		*	P
1900		100	*	
2000	Szklanka piwa 200ml	20		
2030	Kieliszek wina 50ml		*	
2200				P
2300		150		

