

GODZINA	ILOŚĆ PRZYJĘTEGO PŁYNU	RODZAJ PŁYNU	ILOŚĆ ODDANEGO MOCZU	INTENSYWNOŚĆ PARCIA NA PĘCHERZ (1-3)	INFORMACJE DODATKOWE (np czy zdążyłam do toalety/popuściłam mocz etc)

DATA

ILOŚĆ PRZYJĘTEGO PŁYNU [ml]

ILOŚĆ ODDANEGO MOCZU [ml]

## DZIENNIK MIKCJI

- dziennik najlepiej prowadzić przez min 2-4 dni (pod rząd bądź dwa weekendy z rzędu)
- dziennik uzupełniamy w momencie:

### 1. przyswojenia płynu wpisując odpowiednio:

- godzinę,
- rodzaj płynu [np kawa, herbata, wino, zupa],
- ilość przyjętego płynu [podajemy w ml] oraz

### 2. oddania moczu w toalecie:

- wpisując odpowiednio godzinę, ilość moczu [w ml],
  - odpowiednio wartość parcia moczu na pęcherz [skala 1-3 gdzie 1 znaczy słabo, a 3 znaczy mocno]
  - dodatkowe informacje [np czy wystąpiło popuszczenie moczu przed mikcją, czy zdążyłam do toalety, ile czasu trwało od momentu parcia na pęcherz do momentu mikcji i inne doświadczenia]
- pod koniec dnia zliczyć ilość przyjętego płynu i oddania moczu w ciągu danego dnia
  - Aby pomiar mikcji był właściwie określany zaleca się oddanie moczu do menzurki/ pojemnika z miarką [najlepiej o min pojemności równej 600ml (tyle mniej więcej wynosi objętość jednorazowego oddania moczu)]