

Łatwy przewodnik po dzienniczku mikcji

Co to jest dzienniczek mikcji?

Dzienniczek mikcji to tabela, w której zapisuje się czas oddawania moczu, ilość moczu, spożycie płynów oraz ewentualne nietrzymanie moczu. Lekarz używa go do analizy nawyków pacjenta w celu diagnozy i leczenia. Jest również pomocny w monitorowaniu efektów leczenia.

Rozpocznij od momentu przebudzenia rano.

Prowadź dzienniczek mikcji przez czas zalecany przez lekarza i przynieś go na kolejną wizytę.

Aby zachować dokładność, zapisuj każde zdarzenie od razu, zamiast czekać do końca dnia.

Prowadź zapiski w cyklu 24 godzin, zaczynając od momentu przebudzenia i pierwszego oddania moczu.

Wskazówka dotycząca pomiaru objętości moczu!

Używaj kubka lub pojemnika z podziałką do mierzenia objętości moczu.

Możesz także użyć pojemności jednorazowego kubka po kawie jako odniesienia.

- Mała filiżanka (≈150-200 mL, np. espresso lub kawa po turecku).
- Średnia filiżanka (≈250-300 mL, np. cappuccino lub café latte).
- Duża filiżanka (≈350-400 mL, np. americano lub kawa filtrowana).



Mierz bez kubka za pomocą aplikacji 'Bladderly'.

Jak wypełniać dzienniczek mikcji:

1. Czas

Zapisz godziny oddawania moczu, wstawania i kładzenia się do łóżka.



Przykład: 7:30 - wstawanie

2. Zapisz spożycie płynów

Zapisz rodzaj i ilość napoju, który wypieś.



Przykład: Sok pomarańczowy 250mL

3. Oddawanie moczu

Oddaj mocz do pojemnika z miarką, a następnie zapisz objętość moczu oraz godzinę. *Przykład: 200 mL*

Zaznacz również stopień parcia na mocz według tej skali:

- 0 : Brak potrzeby oddania moczu
- 1 : Uczucie parcia, ale do opanowania
- 3 : Pilna potrzeba oddania moczu, przerywająca wykonywaną czynność



4. Nietrzymanie moczu

Jeśli wystąpiło nietrzymanie moczu, zapisz jego nasilenie:

- Małe – kilka kropel moczu
- Średnie – bielizna jest wilgotna
- Duże – ubranie jest mokre, mocz ścieka po podłodze



*Uwaga: Zapisz sytuacje, które mogły wywołać nietrzymanie moczu, takie jak kaszel, kichanie itp.

Zrób również notatki, jeśli zmieniłeś leki lub wystąpiły inne szczególne okoliczności.

BLADDER DIARY

DATES:

CZAS	SPOŻYCIE PŁYNÓW		MOCZ		NIEMOCZ	
	Typ	Ilość (mL)	Objętość (mL)	Poziom parcia	Objętość	Sytuacja
00:00				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	
				0 1 3	Małe Średnie Duże	

NOTES:



Bez kubka. Bez stresu. Wygodnie.

Bladderly: Na orzeźwiający dzień.



Zainstaluj aplikację i aktywuj 14-dniowy darmowy okres próbny.

*Kod kuponu: betterthanpdf

Kochany przez ludzi na całym świecie!

✓ Usługi dostępne w 51 krajach na całym świecie

✓ Łączna liczba zapisów: 850,000

Pomiar objętości moczu za pomocą dźwięku

Nie musisz samodzielnie mierzyć objętości moczu! Sztuczna inteligencja analizująca dźwięk dokładnie zmierzy ilość moczu. Otwórz aplikację i oddaj mocz zgodnie z odliczaniem 3-2-1.

Łatwe śledzenie spożycia płynów

Wybierz rodzaj napoju i łatwo zapisz jego ilość. Bladderly automatycznie analizuje ilość spożytych płynów i wydalonych substancji.

Podsumowanie dnia w jednym miejscu

Wyświetlaj kluczowe dane, takie jak liczba oddanych moczu i całkowita ilość moczu.

Łatwe zapisywanie i drukowanie

Zapisz wszystkie dane i wydrukuj je. Użyj ich podczas wizyty u lekarza.

