

# dzienniczek mikcji

data .....

	ILOŚĆ PRZYJĘTYCH PŁYNÓW	NIETRZYMANIE MOCZU		ODDANIE MOCZU W TOALECIE	ILOŚĆ WYDALONEGO MOCZU	DODATKOWE INFORMACJE
		bez parcia	z parciem			
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 – 16:00						
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						

## LEGENDA:

**ilość przyjętych płynów:** ● filiżanka ≈ 150 ml ● szklanka ≈ 200 ml ● kubek ≈ 300 ml ● głęboki talerz zupy ≈ 250-400 ml

**ilość wydalonego moczu (subiektywne odczucie):** ● x – mało ● xx – średnio ● xxx – dużo

**w informacjach dodatkowych warto zapisać:** - okoliczności nietrzymania, np. śmiech, kaszel, podnoszenie ciężkich przedmiotów, zmiana pozycji itp.  
- stosowane zabezpieczenie (zmianę zabezpieczenia zaznaczyć odpowiednią literą):

W – wkładka urologiczna ● P – pieluchomajtki ● PA – pielucha anatomiczna ● M – majtki chłonne ● I – inne