

PITNÁ A MIKČNÍ KARTA

NÁVOD NA VYPLNĚNÍ

Pitnou a mikčnickou kartu vyplňujte **2 po sobě jdoucí dny**.

Pijte a jezte tak, jak jste zvyklí. **Do tabulky zapisujte přesně čas, kdy pijete**, a množství s přesností na desítky ml. Nezapomeňte zaznamenat i polévky, které sníte.

S měřením a zapisováním začněte hned ráno po probuzení s prvním ranním močením a prvním příjmem tekutin.

Po oba dny při každém močení měřte a zapisujte objem moči. **Zapisujte i čas močení.**

Sledujte a zapisujte i úniky moči přes den (mokrý spodní prádlo).

Pokud používáte inkontinenční pomůcku, pomůcku zvažte. Pomůcku zvažte suchou a pomůckou. Rozdíl hmotností zapište do tabulky (1 g = 1 ml).

Celkový příjem i výdej všech tekutin za celý den sečtěte.

V den, kdy provádíte měření, nezapomeňte vyplnit dolní část pitné a mikčnické karty (noc) týkající se průběhu noci a spánku.

Prvním údajem je čas uložení se ke spánku. Zapište také čas vstávání po probuzení (ráno).

Z těchto dvou hodnot spočítejte celkovou délku spánku, kterou také zapište (př.: 22:30, 6:15 – tj. celková délka spánku 7 hodin 45 minut).

Další nezbytný údaj, který zapište, je délka prvního nepřerušovaného spánku v minutách (tj. čas od usnutí do prvního probuzení v noci, např. 175 minut).

Noční močení (močení v průběhu spánku – mezi dobou uložení se ke spánku a časem vstávání) zaznamenávejte do dolní části tabulky s názvem Objem noční porce moči. Zapište objemy v ml i čas močení v průběhu celé noci.

První ranní moč, kterou naměříte po vstávání, zapište ještě do prvního dne.

Tato moč byla vytvořena v noci, a proto patří do prvního dne.

PITNÁ A MIKČNÍ KARTA

Datum:

DEN

[illegible][illegible][illegible]

NOC

Čas uložení se ke spánku:	 hod.
Čas vstávání po probuzení:	 hod.
Celková doba spánku:	 hod.
Délka prvního nepřerušeno spánku	V minutách

	Čas	Mililitry
Objem noční moči		
		
		
		
		
Objem první ranní moči	 ml	

Počet močení za noc	x
V noci jsem se šel vymočit	1x 2x 3x ..x
z tohoX nutkání na močení	
z tohoX jsem nemohl/a spát	
z tohoX jiné důvody (uvedte):	