

## DZIENNICZEK MIKCCJI KROK PO KROKU

### Czego potrzebujesz?

1. Miarka o pojemności 200-500 ml. Może to być profesjonalny kubeczek do mikcji bądź jednorazowe kubki – na nich wykonaj podziałkę co 15 ml. Wlewając do kubeczka po 15 ml wody, markerem zaznaczaj podziałkę. Kubeczek pozostaw w toalecie, a dzienniczek połóż w podręcznym miejscu. Gdy będziesz chciała/chciał iść do toalety, mocz oddaj do kubeczka. Jeśli zdarzy się tak, że ilość moczu będzie większa niż pojemność kubeczka, wstrzymaj mocz, wylej zawartość kubeczka i dokończ mikcję do kubeczka. Zapisz pomiar w dzienniczku mikcji w odpowiedniej godzinie od razu po oddaniu moczu. Jeśli zostawisz to na później – może zdarzyć się, że zapomnisz. Wpisuj każdą ilość wypitych płynów.
2. Systematyczność – rób adnotacje niezwłocznie po każdej wizycie w toalecie i każdej ilości przyjętego płynu, nie odkładaj tego na później! Dzięki temu nic Ci nie umknie i masz pewność, że dzienniczek jest prawidłowo wykonany a my możemy dokonać właściwej diagnozy twojego stanu.

### WAŻNE!

Jeśli odczuwasz różnice przy kolejnych wizytach w toalecie możesz notować wszelkie objawy, które Cię niepokoją, np. odczuwanie trudnego do przetrzymania parcia, ból parcia, gubienie moczu, wąski strumień moczu, przerywany, rozbryzgujący się, strumień moczu do przodu a nie w dół. Pamiętaj, że możesz zanotować te informacje, ale nie musisz. Możesz o tym opowiedzieć na wizycie.

### Jak długo prowadzić dziennik mikcji?

**Jeśli dzień wolny od pracy i dzień pracy mocno różnią się od siebie pod względem przyjmowanych płynów i/lub wydalanego moczu wykonaj dwa dni obserwacji, a jeśli nie – wystarczy tylko jeden.**

Jeśli nie jesteś pewna/-ny czy dzień wolny od pracy i dzień pracy mocno różnią się od siebie, wykonaj pomiary w dwa dni. Ale zacznij od dnia wolnego – na początek będzie to łatwiejsze i oswoisz się z samym badaniem. W pracy z kolei, jeśli warunki wykonania badania są dla Ciebie zbyt trudne, zapisuj chociaż ilość przyjmowanych płynów i godzinę mikcji. Koniecznie jednak wykonaj dokładne pomiary w dniu wolnym od pracy.

Czasami pacjenci sami chętnie wykonują co jakiś czas dzienniczek mikcji, by sprawdzić postępy leczenia, co dla nas jest także świetną informacją.

### Najczęstsze pytania

- Co notować:
  - Zupy, kefiry, jogurty, kawa, herbata, soki, woda, zioła itp. wpisuj w kolumnę przyjmowanych płynów. Nie jest konieczne zaznaczanie tego, co wypijaś/-eś.
  - Owoce! Jeśli jesz owoc – zapisz jaki i ile. Kilogram arbuza robi dużą różnicę w dzienniczku mikcji.
- Jeśli oddałaś/-eś mocz kilka razy, np. 3 razy między godziną np. 9:00 a 10:00, wpisz 3 pomiary w godzinie 9:00.
- Jeśli nie jesteś w stanie wstrzymać strumienia moczu, a kubeczek do pomiarów ma za małą objętość, szybko wylej mocz z kubeczka i “dolej resztę moczu”, która jeszcze wycieka.
- Czy na co dzień można przerywać strumień moczu w celu ćwiczenia mięśni dna miednicy? Na co dzień nie wolno przerywać strumienia moczu w celu ćwiczenia mięśni dna miednicy. Zaburza to fizjologię mikcji ponadto wypływający strumień moczu wypłukuje bakterie z cewki moczowej i jej ujścia. Wstrzymanie strumienia moczu powoduje zassanie bakterii w kierunku pęcherza.
- Co to jest mikcja i defekacja? Mikcja jest to oddawanie moczu. Defekacja jest to oddawanie stolca.