

PITNÁ A MIKČNÍ KARTA

Návod k 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 pomočenou. Rozdíl hmotnosti запиšte 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.

