

PITNÁ A MIKČNÁ KARTA

NÁVOD NA VYPLNENIE

Pitnú a mikčnú kartu vyplňujte **2 po sebe nasledujúce dni**.

Pite a jedzte tak, ako ste zvyknutí. **Do tabuľky zapisujte presne čas, kedy pijete**, a množstvo s presnosťou na desiatky ml. Nezabudnite zaznamenať aj polievky, ktoré zjete.

S meraním a zapisovaním začnite hneď ráno po prebudení s prvým ranným močením a prvým príjmom tekutín.

Po oba dni pri každom močení merajte a zapisujte objem moču. **Zapisujte i čas močenie**.

Sledujte a zapisujte aj úniky moču cez deň (mokrú spodnú bielizeň). Ak používate inkontinenčnú pomôcku, pomôcku zvažte. Pomôcku zvažte suchú a pomôčenú. Rozdiel hmotnosti zapíšte do tabuľky (1 g = 1 ml).

Celkový príjem i výdaj všetkých tekutín za celý deň spočítajte.

V deň, keď vykonávate meranie, nezabudnite vyplniť dolnú časť pitnej a mikčnej karty (noc) týkajúce sa priebehu noci a spánku.

Prvým údajom je čas uloženie sa na spánok. Zapíšte tiež čas vstávania po prebudení (ráno).

Z týchto dvoch hodnôt spočítajte celkovú dĺžku spánku, ktorú tiež zapíšte (pr .: 22:30, 6:15 - tj. celková dĺžka spánku 7 hodín 45 minút).

Ďalší nevyhnutný údaj, ktorý zapíšte, je dĺžka prvého neprerušeného spánku v minútach (Tj. čas od zaspaní do prvého prebudení v noci, napr. 175 minút).

Nočné močenie (močenie v priebehu spánku - medzi dobou uloženia sa k spánku a časom vstávania) zaznamenávajúte do dolnej časti tabuľky s názvom Objem nočnej porcie moču. Zapíšte objemy v ml aj čas močenie v priebehu celej noci.

Prvý ranný moč, ktorý nameriate po vstávanie, zapíšte ešte do prvého dňa.

Tento moč bol vytvorený v noci, a preto patrí do prvého dňa.

PITNÁ A MIKČNÁ KARTA

Dátum:

DEŇ

[illegible][illegible][illegible]

NOC

Čas uloženia sa k spánku:	 hod.
Čas vstávania po prebudení:	 hod.
Celková doba spánku:	 hod.
Dĺžka prvého neprerušeného spánku	V minútach

	Čas	Mililitre
Objem nočného moču		
		
		
		
		
Objem prvého ranného moču	 ml	

Počet močenie za noc	x
V noci som sa išiel vymočiť	1x 2x 3x ..x
z tohoX nutkanie na močenie	
z tohoX som nemohol/a spať	
z toho iné dôvody (uvedte):	