PŘÍKLAD VYPLNĚNÍ PITNÉ A MIKČNÍ KARTY

Datum kontroly

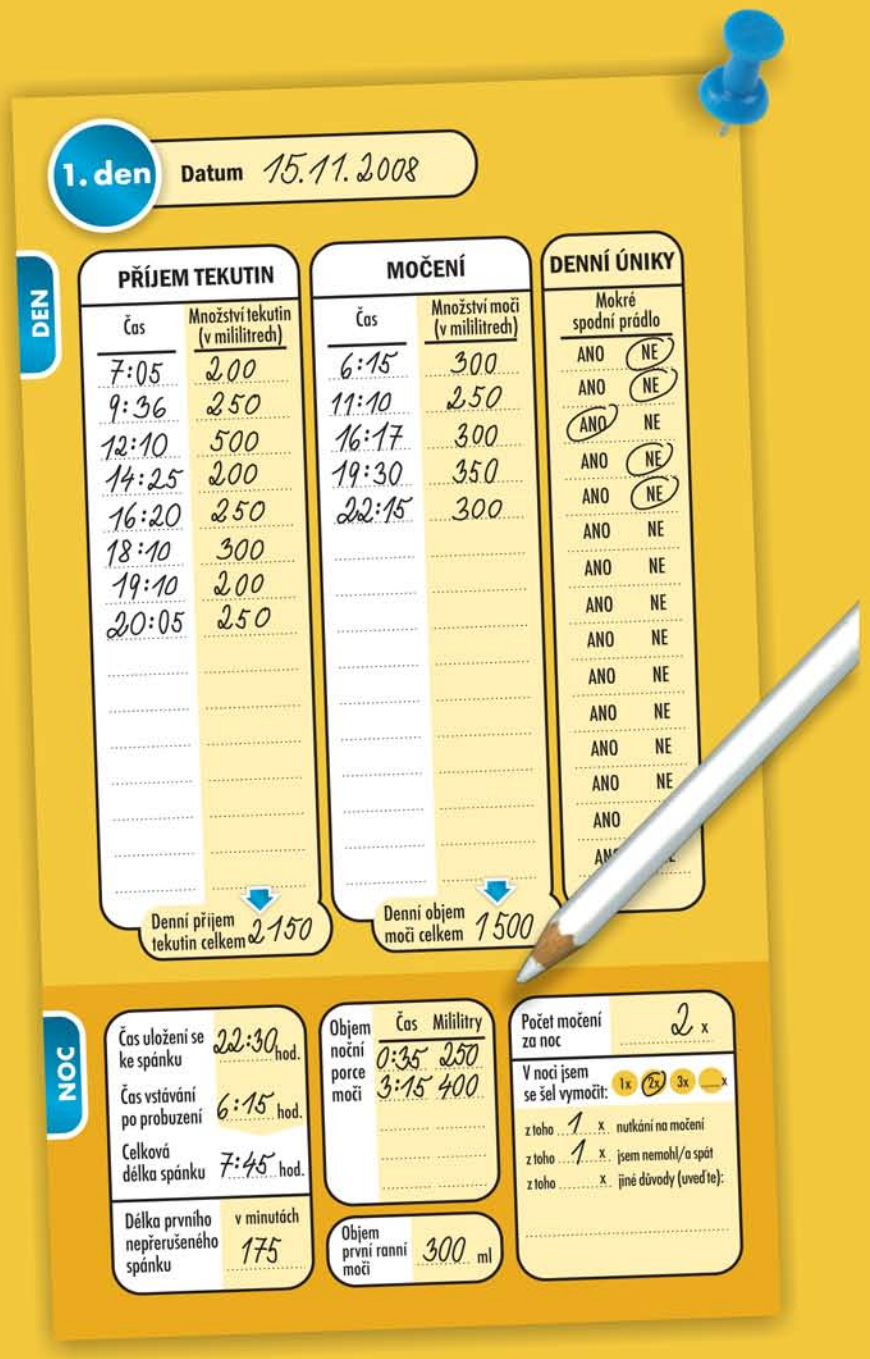
.....

Jméno a příjmení

.....

.....

.....



Pitná a mikční karta

- Váš lékař Vám dal vyplnit pitnou a mičkní kartu, aby mohl snáze diagnostikovat důvod Vašich problémů a sledovat průběh Vaší léčby.
- Kartu zapisujte dva dny, které následují po sobě.
  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 v mililitrech (ml) spolu s časem močení.
- Sledujte a zapisujte i úniky moči přes den (mokré spodní prádlo).
- Celkový příjem všech tekutin za celý den sečtěte. Rovněž zapište součet do kolonky Denní objem moči celkem.
- V den, kdy provádíte měření, nezapomeňte vyplnit dolní část pitné a mikční karty (NOC) týkající se průběhu noci a spánku. Prvním údajem, který zapíšete do části NOC 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 7h 45 minut). Další nezbytný údaj, který zapište, je délka prvního nepřerušeného spánku v minutách (tj. čas od usnutí do prvního probuzení se v noci, př. 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 políčka Objem první ranní moči prvního dne. Tato moč byla vytvořena v noci, a proto patří do prvního dne.
- Na závěr nezapomeňte vyplnit důvod Vašeho močení v noci a hodnocení nakolik Vás obtěžuje Noční probuzení z důvodu potřeby vymočit se.
- Druhý den zapisujete stejným způsobem ihned bez přestávky po celý den a noc až do vyplnění první ranní moči druhého dne.

1. den

Datum

DEN

PŘÍJEM TEKUTIN

Čas	Množství tekutin (v mililitrech)

Denní příjem tekutin celkem

MOČENÍ

Čas	Množství moči (v mililitrech)

Denní objem moči celkem

DENNÍ ÚNIKY

Mokré spodní prádlo	
ANO	NE

NOC

Čas uložení se ke spánku ..... hod.

Čas vstávání po probuzení ..... hod.

Celková délka spánku ..... hod.

Délka prvního nepřerušeného spánku ..... v minutách

Objem noční porce moči

Čas	Mililitry

Objem první ranní moči ..... ml

Počet močení za noc x

V noci jsem se šel vymočit: 1x 2x 3x ___x

z toho ..... x nutkání na močení

z toho ..... x jsem nemohl/a spát

z toho ..... x jiné důvody (uveďte):

.....

2. den

Datum

DEN

PŘÍJEM TEKUTIN

Čas	Množství tekutin (v mililitrech)

Denní příjem tekutin celkem

MOČENÍ

Čas	Množství moči (v mililitrech)

Denní objem moči celkem

DENNÍ ÚNIKY

Mokré spodní prádlo	
ANO	NE

NOC

Čas uložení se ke spánku ..... hod.

Čas vstávání po probuzení ..... hod.

Celková délka spánku ..... hod.

Délka prvního nepřerušeného spánku ..... v minutách

Objem noční porce moči

Čas	Mililitry

Objem první ranní moči ..... ml

Počet močení za noc x

V noci jsem se šel vymočit: 1x 2x 3x ___x

z toho ..... x nutkání na močení

z toho ..... x jsem nemohl/a spát

z toho ..... x jiné důvody (uveďte):

.....

NAKOLIK VÁS OBTĚŽUJE

Noční probuzení z důvodu potřeby se vymočit

Vůbec ne	0
Trochu	1
Docela	2
Poněkud více	3
Hodně	4
Velmi hodně	5

Zaškrtněte, prosím, vybranou variantu