

# 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 pomočenú. 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 uloženia 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 neprerušeneho 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.

