



Droga Pacjentko!

Przedstawiam Ci bardzo pomocne narzędzie jakim jest dzienniczek mikcji. Jego wypełnianie wymaga trochę zachodu, ale wierz mi – WARTO! Jakich informacji dostarcza Twojemu terapeutcie wypełniony dzienniczek? Dzięki niemu terapeuta wie ile płynów przyjmujesz, a ile wydalas. Przyglądając się skrupulatnie pracy Twojego dna miednicy jesteś w stanie wyłapać w jakich sytuacjach pojawia się Twoje parcie na mocz, kiedy gubisz mocz i ile. Poniżej kilka pomocnych wskazówek:

1. Wypełniaj dzienniczek mikcji przez dwa dni pod rząd. Najlepiej w dzień, w których pracujesz i w dzień wolny.
2. Zwróć uwagę, że ilość oddanego moczu zapisujemy w mililitrach. Zorganizuj pojemnik/kubeczek z miarką, aby łatwiej odczytywać wartość.
3. Siłę parcia na mocz określ plusikami:
 - + - słabe parcie na mocz
 - ++ - normalne parcie na mocz
 - +++ - silne, niekontrolowane parcie
4. Stopień gubienia moczu zapisz następująco:
 - + - kilka kropli
 - ++ - wilgotna bielizna
 - +++ - mokra bielizna
5. W uwagach zapisz np. w jakiej sytuacji doszło do niekontrolowanego wycieku moczu (aktywność fizyczna, śmiech, kaszel), jaką pozycję wówczas przyjmowałaś (pozycja stojąca, siedząca, kucanie, podskok)

Wypełniony dzienniczek zabierz ze sobą na pierwszą wizytę lub wyślij przed wizytą na adres email: **kontakt@zdrowietopostawa.pl**

Informacje o przechowywaniu danych osobowych znajdują się na stronie: **zdrowietopostawa.pl/rodo-w-gabinecie**

Marta Bielejewska
fizjoterapeutka uroginiekologiczna



Zdrowie to POSTAWA

IMIĘ I NAZWISKO

--

DATA

--

[illegible]



Zdrowie to POSTAWA

IMIĘ I NAZWISKO

--

DATA

--

[illegible]