

Dzienniczek mikcji

Trzy dni obserwacji do omówienia podczas konsultacji

Przygotuj się

Wydrukuj cztery strony. Przygotuj osobne naczynie z podziałką w mililitrach do pomiaru moczu. Wybierz trzy typowe dni. Zachowaj zwykłe nawyki i zalecone leczenie; nie zmieniaj ilości płynów specjalnie na potrzeby zapisu.

Zapisuj na bieżąco

Wpisuj godzinę każdego napoju i oddania moczu, także w nocy. Podaj rodzaj i ilość napoju oraz zmierzoną objętość moczu. Jeśli pomiar się nie udał, wpisz „brak pomiaru”, zamiast zgadywać. Jeden wiersz może dotyczyć samego picia lub samej mikcji.

Uwzględnij sen

Każda karta obejmuje dzień i następującą po nim noc. Zapisz porę położenia się, przybliżonego zaśnięcia i ostatecznego wstania. Oznacz „N” oddanie moczu podczas nocnej pobudki, a „R” pierwszy mocz po ostatecznym przebudzeniu. Poranny wpis R umieść tylko na karcie kończącej się nocy; nie przepisuj go na kolejną.

Odnótuj objawy

Zaznacz nagłe parcie, wyciek i powód pobudki (potrzeba oddania moczu lub inny). W uwagach wpisz ból, pieczenie i inne obserwacje. Jeśli zabraknie wierszy, dołącz kartkę z datą.

Zabierz na wizytę

Przynieś wszystkie karty oraz listę leków z porami przyjmowania. Dzienniczek pomaga w ocenie objawów, ale sam nie ustala rozpoznania.

Formularz edukacyjny projektu Urolog wyjaśnia. Nie jest walidowanym kwestionariuszem ICIQ. Nie wpisuj numeru PESEL i nie publikuj wypełnionych kart w komentarzach.

Podstawa: EAU, Non-neurogenic Male LUTS, rozdział 4.3.

Opracowano: 21.09.2026. [Kliknij tutaj](#), aby otworzyć wytyczne EAU.

Dzień 1 i noc

Wpisuj każdą porcję płynu i każdą mikcję (oddanie moczu).

Data dnia: Noc z na

Położenie się: Zaśnięcie: Ostateczne wstanie:

N = nocna pobudka; R = pierwszy poranny mocz po ostatecznym przebudzeniu.

Godzina	Napój / rodzaj	Wypite (ml)	Mocz (ml)	Nagłe parcie tak / nie	Wyciek tak / nie	N / R i uwagi*

* Przy N wpisz powód pobudki: mocz / inny. Możesz użyć miejsca poniżej.

Uwagi / leki i godziny przyjęcia:

.....

Pomiar pominięty? Wpisz „brak pomiaru”. Nie dopisuj szacowanej objętości.

Dzień 2 i noc

Wpisuj każdą porcję płynu i każdą mikcję (oddanie moczu).

Data dnia: Noc z na

Położenie się: Zaśnięcie: Ostateczne wstanie:

N = nocna pobudka; R = pierwszy poranny mocz po ostatecznym przebudzeniu.

Godzina	Napój / rodzaj	Wypite (ml)	Mocz (ml)	Nagłe parcie tak / nie	Wyciek tak / nie	N / R i uwagi*

* Przy N wpisz powód pobudki: mocz / inny. Możesz użyć miejsca poniżej.

Uwagi / leki i godziny przyjęcia:

.....

Pomiar pominięty? Wpisz „brak pomiaru”. Nie dopisuj szacowanej objętości.

Dzień 3 i noc

Wpisuj każdą porcję płynu i każdą mikcję (oddanie moczu).

Data dnia: Noc z na

Położenie się: Zaśnięcie: Ostateczne wstanie:

N = nocna pobudka; R = pierwszy poranny mocz po ostatecznym przebudzeniu.

Godzina	Napój / rodzaj	Wypite (ml)	Mocz (ml)	Nagłe parcie tak / nie	Wyciek tak / nie	N / R i uwagi*

* Przy N wpisz powód pobudki: mocz / inny. Możesz użyć miejsca poniżej.

Uwagi / leki i godziny przyjęcia:

.....

Pomiar pominięty? Wpisz „brak pomiaru”. Nie dopisuj szacowanej objętości.