



*...pečujeme o Vás*

# PITNÁ A MIKČNÍ KARTA

## Návod k vyplnění

Pitnou a mikční kartu vyplňujte 2 dny jdoucí 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 měřeními 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. Zapisujte i čas močení.

Sledujte a zapisujte i úniky moči přes den (mokrý spodní prádlo).

Pokud používáte inkontinenční pomůcku – pomůcku zvažte.

Pomůcku zvažte suchou a pomočenou. Rozdíl hmotnosti запиšte do tabulky. **1 g = 1 ml.**

Celkový příjem i výdej všech tekutin za celý den sečtěte.

V den, kdy provádíte měření, nezapomeňte vyplnit dolní část pitné a mikční karty (Noc) týkající se průběhu noci a spánku.

Prvním údajem, 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 7 hodin 45 minut).

Další nezbytný údaj, který zapište, je délka prvního nepřerušného 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 prvního dne.

Tato moč byla vytvořena v noci, a proto patří do prvního dne.

Veškeré informace získáte na: [www.abena.cz](http://www.abena.cz)

Výhodný nákup pomůcek aj. produktů na: [www.abenashop.cz](http://www.abenashop.cz)

