

# Mikčný denník – 1. deň



Dátum:	Uvedte druh a množstvo vypitých tekutín.	Vyznačte každé močenie krížikom v danom časovom rozmedzí.	Vyznačte každý pocit silného nútenia na močenie v danom časovom rozmedzí.	Zakrúžkujte, koľkokrát došlo v danom časovom rozmedzí k nechcenému úniku moču.	Pri akej činnosti došlo k úniku moču?
Čas:					
Príklad	2 poháre vody 1 hrček kávy	x x x x x	x x x	⊗ x x x x x x x x	smiech, zdvíhanie nákupu
06 – 09				x x x x x x x x	
09 – 12				x x x x x x x x	
12 – 15				x x x x x x x x	
15 – 18				x x x x x x x x	
18 – 21				x x x x x x x x	
21 – 24				x x x x x x x x	
00 – 06				x x x x x x x x	
<b>Celkom</b>					

## MoliMed®

Špeciálne vložky na ľahký únik moču pre ženy aj mužov



## MoliCare® Mobile

Natahovacíe nohavičky na stredný a ťažký únik moču pre ženy aj mužov



# Mikčný denník – 2. deň



O krok ďalej  
pre zdravie

Dátum:	Uvedte druh a množstvo vypitých tekutín.	Vyznačte každé močenie krížikom v danom časovom rozmedzí.	Vyznačte každý pocit silného nútenia na močenie v danom časovom rozmedzí.	Zakrúžkujte, koľkokrát došlo v danom časovom rozmedzí k nechcenému úniku moču.	Pri akej činnosti došlo k úniku moču?
Čas:					
Priklad	2 poháre vody 1 hrnček kávy	x x x x x	x x x	⊗ x x x x x x x x x	smiech, zdvíhanie nákupu
06 – 09				x x x x x x x x x	
09 – 12				x x x x x x x x x	
12 – 15				x x x x x x x x x	
15 – 18				x x x x x x x x x	
18 – 21				x x x x x x x x x	
21 – 24				x x x x x x x x x	
00 – 06				x x x x x x x x x	
<b>Celkom</b>					

Zažiadajte si o vzorky špeciálnych vložiek na ľahký únik moču **MoliMed®** a natáhovacie nohavičky na stredný až ťažký únik moču **MoliCare®** na bezplatnej telefónnej linke **0800 100 150** alebo na **www.moliklub.sk**, kde získate rad ďalších dôležitých informácií o problematike úniku moču.