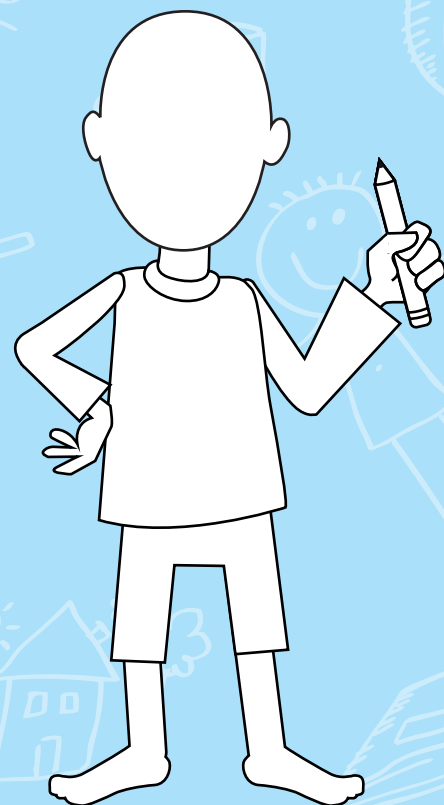


KALENDÁŘ

suchých a mokrých nocí



MOJE JMÉNO



Problém je, že naše ledviny dělají v noci větší množství moči, než je náš močový měchýř schopen zvládnout, a proto se občas v noci pomočíme. Nevím jak tebe, ale mě už noční pomočování pěkně štve. Mám třeba strach spát u kamarádky nebo jet se školou na výlet, kde se musí spát. Nejsme v tom ale sami, občas se v noci pomocí opravdu hodně dětí, jenom o tom nemluví. Já osobně se s tím také moc nechlubím ☺.

Máma s tátou mi říkali, že když se občas v noci pomočím, **není to moje chyba** a pan doktor mi to také potvrdil. Stejně tak to platí i pro tebe – není to tvoje vina ani chyba. Máme tedy dalšího spojence – pana doktora nebo paní doktorku. Pan doktor nebo paní doktorka vysvětlí mamince nebo tatínkovi a možná i tobě jak nejlépe zvládnout problém, který nás trápí. Hlavně je důležité, abys správně pila. Tady jsou základní lékařská doporučení: Nejvíce se snaž pít ráno a dopoledne a nezapomeň pít i brzo odpoledne, když přijdeš ze školy. K večeri si můžeš dát půl skleničky vody nebo čaje (ale určitě ne žádné bublinky ☺). Večereť bys měla jen „suchá“ jídla (ne ovoce a zeleninu, ne jogurty, ne polévky). **2 hodiny před spaním bys měla pít opravdu malinko, jen malý hlt vody a nepít v noci. Pokud ti pan doktor předepsal léky, které máš brát těsně před spaním, nemůžeš pít 1 hodinu před tím, než si je vezmeš a 8 hodin potom. Před spaním se jdi pořádně vyčůrat – klidně i vícekrát ☺.**



RÁNO



POLEDNE



VEČER

Vysvětlivky ke kalendáři suchých a mokrých nocí:

Prosím pečlivě vyplňujte každý den.

Pokud dojde k nočnímu pomočení, škrtněte políčko se sluníčkem a ponechte políčko s mráčkem. Pokud je zaznamenán úspěch a nedojde k nočnímu pomočení, škrtněte políčko s mráčkem a ponechte sluníčko.

Mokrá noc =  

Suchá noc =  

Další políčko s tabletou škrtněte vždy, pokud nebyly daný den podány léky. Léky nebyly podány = 

Léky byly podány = 

Do políčka „Pozn.:“ vepište veškeré poznámky, které souvisí se zvládáním nočního pomočování (dodržení režimu, nemoc, probudil se sám, dobuzení rodičem).

Tento materiál neslouží pro reklamní účely.

Měsíc: _____

	úspěch	neúspěch	léky	poznámka
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Léčba přerušena od: _____ do: _____

Důvod: _____



Ahoj kamaráde,
jmenuji se **Honzík** a máme asi stejný problém...
dobrá zpráva je, že jej můžeme společně vyřešit

Moč, kterou čůráme, se v lidském těle vytváří v ledvinách.
Předtím, než se vyčůráme, se moč hromadí v močovém
měchýři, který si můžeš představit jako malý balónek
v tvém břišku.

Bylo by super, kdybychom se už v noci nepomočovali. Ale
když se budeme společně snažit, určitě se nám to podaří.