

Døgn _____



Navn _____

Fødselsdato _____

Dato _____

Arbejde Fritid

Afspejler skemaet dit normale væskeindtag og antal toiletbesøg? Ja Nej

Klokkeslæt	Væskemængde (dl)	Blæretømning (dl)	Vandladnings- behov (skala 1-3)	Lækagemængde (sæt x, xx el. xxx)	Aktivitet

Jeg stod op kl.:	Jeg lagde mig kl.:
------------------	--------------------

Information om væske-/vandladningsskemaet

Hvorfor skal du udfylde skemaet?

Det er vigtigt at kortlægge årsagerne til dine blæreproblemer for at kunne vejlede og behandle dig rigtigt. Når du udfylder skemaet, kan lægen, uroterapeuten eller sygeplejersken få et overblik over dine vaner.

Hvordan skal du udfylde skemaet?

Lægen, uroterapeuten eller sygeplejersken fortæller dig, hvordan og hvor længe du skal føre dagbog. Normalt skal du registrere oplysninger i to dage for at få et billede af, hvordan din blære fungerer. Det er vigtigt, at du skriver oplysningerne døgnet rundt, dvs. også eventuelle toiletbesøg i løbet af natten.

Hvad skal du skrive i skemaet?

Klokkeslæt

I første kolonne noterer du klokkeslættet for hver hændelse.

Væskemængde

Det kan være vigtigt at kende dit væskeindtag i løbet af dagen. Skriv, hvad og hvor meget du drikker (i deciliter). Husk, at enkelte madvarer også kan indeholde meget væske.

Blæretømning

Tis i et urinmål, og opgiv urinmængden i deciliter.

Vandladningsbehov

Brug følgende skala til at vurdere, hvor stærkt behovet er for at tømme blæren:

1. Let vandladningsbehov – jeg har kontrol over blæren og bestemmer selv, hvornår jeg går på toilettet.
2. Moderat vandladningsbehov – jeg har et stærkt behov for at tømme blæren, men har kontrol og kan forebygge lækage.
3. Stort vandladningsbehov – jeg har et stort behov for at tømme blæren og skal finde et toilet med det samme for ikke at opleve lækage.

Lækagemængde

Angiv, om du oplever lækage: x = nogle dråber, xx = fugtig, xxx = våd.

Aktivitet

Angiv, om lækagen opstod i forbindelse, mens du udførte en bestemt aktivitet, f.eks. løb, hoste, løft osv.