

Væske- og vandladningsskema

Navn:

Cpr. nr.

Et væske- og vandladningsskema er en slags dagbog over dit væskeindtag og din vandladning igennem tre døgn. Informationen skal bruges til at klarlægge årsagen til dine vandladningsgener.

Sådan udfylder du et væske- og vandladningsskema

Til venstre i skemaet ser du døgnnet opgjort i hele timer. Hvis du f.eks. har drukket et glas vand kl. 9.20 skal du føre tidspunktet ind på linjen ud for kl. 9.00. Har du drukket kl. 14.45, fører du det ind ud for kl. 15.00. På samme måde noterer du tidspunktet, når du har været på toilettet, har været utæt eller har bemærkninger i øvrigt. Du vælger altså den nærmeste hele time, hver gang du noterer noget i skemaet. Man kan godt have flere krydser ud for samme tidspunkt på dagen.

Hjælp til hvor meget du har drukket (ml = milliliter)

Hver gang du drikker, skal du skrive det ind i skemaet i kolonnen "Drukket (ml)". Det er bedst, hvis du kan måle drikkevarerne op i et målebæger, så du får det præcise antal milliliter, men ellers kan du bruge skemaet nedenfor til at gå ud fra:

En kop = 150 ml

En stor fadøl = 500 ml

Et krus = 250 ml

Et lille glas vand = 200 ml

En lille sodavand = 250 ml

Et stort glas vand = 350 ml

En stor sodavand = 500 ml

Et hvidvinsglas = 150 ml

En flaske øl = 330 ml

Et rødvinsglas = 200 ml

En tallerken suppe = 300 ml

1 liter = 10 dl = 1.000 ml

1 dl = 100 ml

Vandladning

Hver gang, du lader vandet, skal du gøre det i et målebæger og notere mængden af urin i milliliter i kolonnen "vandladning (ml)".

I de grønne kolonner skal du sætte kryds, hvis du:

1. Drypper urin
2. Oplever stor urin-utæthed
3. Skifter bind eller ble
4. Oplever kraftig vandladningstrang

Bemærkninger, bl.a. aktiviteter

Her skal du angive alle de aktiviteter, du mener har indflydelse på dine vandladningsproblemer, f.eks. "jeg hostede", "jeg nøs", "jeg løb" eller "jeg nåede ikke toilettet".

