



Sådan udfylder du væske- og vandladningsskema

Formålet med at udfylde skemaet er at få overblik over, hvor meget du drikker per dag, hvor meget og hvor mange gange du lader vandet, samt hvor ofte du lækker urin. At lække urin omfatter at have ufrivillig vandladning/urinafgang og at have tisset eller dryppet i bukserne.

Skemaet vil give både dig og os et godt grundlag for at se nærmere på, om der er vaner, du med fordel kan ændre – eller hvilken hjælp eller behandling, som du måske vil have gavn af.

Sådan gør du

Du skal udfylde skemaet i 3 døgn – både om dagen og om natten. Det er vigtigt, at du vælger tre typiske dage, og at du udfylder skemaet så nøjagtigt, som det er muligt. Skriv på skemaet, om det er fridage eller arbejdsdage, og notér også, hvornår du står op, og hvornår du går i seng.

- Skriv klokkeslæt på det tidspunkt, hvor du enten drikker ét eller andet, går på toilettet eller har en ufrivillig vandladning/lækage.
- Skriv, hvor meget du har drukket i milliliter. Det kan være en hjælp at vide, at:
 - 1 øl = 330 ml
 - 1 sodavand = 250 ml
 - 1 glas = cirka 200 ml
 - 1 kop = cirka 100-150 ml.
- Skriv i cirkamål, hvor meget du tisser, hver gang du går på toilettet. Brug fx et billigt litermål.
- Sæt kryds, når du har lækket urin. Der er 3 afkrydsningsmuligheder. Sæt kryds i den kasse, der passer bedst til din situation:
 - pludselig og voldsom vandladningstrang (forholdsvis stor mængde urin)
 - host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet (forholdsvis lille mængde urin)
 - andet.
- Hvis du bruger bind eller bleer, skal du sætte kryds på de tidspunkter, hvor du skifter bind eller bleer.

Så mange milliliter (ml) går der på 1 deciliter (dl) og 1 liter

100 ml = 1 dl
10 dl = 1 liter
1000 ml = 1 liter



Dato: _____

Jeg stod op klokken: _____

Jeg gik i seng klokken: _____

1. døgn				
Klokken	Drukket (i ml)	Vandladning (i ml)	Jeg lækkede urin i forbindelse med: (sæt kryds ved én af de 3 muligheder)	Jeg skiftede bind/ble (sæt x)
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
			Pludselig og voldsom vandladningstrang <input type="checkbox"/> Host, løft, nys, løb, dans eller anden fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Andet <input type="checkbox"/>	
	Total ml:	Total ml:	Antal gange jeg lækkede urin:	Antal bind:

