

Informasjon om urinmålingslisten

Hvorfor skal du fylle ut skjemaet?

For å kunne gi deg riktig veiledning og behandling er det viktig å kartlegge årsaken til problemene du har med blæren. Ved at du fyller ut tabellen, kan legen, uroterapeuten eller sykepleieren få et overblikk over vanene dine.

Hvordan skal du fylle ut skjemaet?

Legen, uroterapeuten eller sykepleieren forteller deg hvordan og hvor lenge du skal føre dagbok. Vanligvis må man registrere opplysninger i to dager for å få et bilde av hvordan blæren din fungerer. Det er viktig at du noterer informasjonen hele døgnet, dvs. også for eventuelle toalettbesøk i løpet av natten.

Hva skal skrives i tabellen?

Klokkeslett

I første kolonne noterer du klokkeslettet for hver hendelse.

Væskemengde

Iblant er det viktig å vite hvor stort væskeinntak du har i løpet av dagen. Fyll ut hva og hvor mye du drikker (i desiliter). Husk at enkelte matvarer også kan inneholde mye væske.

Blæretømming

Tiss i et urinmål og oppgi urinmengden i desiliter.

Vannlatingsbehov

Grader hvor sterkt behov du har for å tømme blæren etter følgende skala:

1. Lett vannlatingsbehov – Jeg har kontroll på blæren og bestemmer selv når jeg vil gå på toalettet.
2. Moderat vannlatingsbehov – Jeg har sterkt behov for å tømme blæren, men har kontroll og kan unngå lekkasje.
3. Kraftig vannlatingsbehov – Jeg har et kraftig behov for å tømme blæren som gjør at jeg umiddelbart må oppsøke et toalett for at jeg ikke skal oppleve lekkasje.

Lekkasjemengde

Angi om du opplever lekkasje: x = noen dråper, xx = fuktig, xxx = vått.

Aktivitet

Angi om lekkasjen oppsto i forbindelse med at du utførte en bestemt type aktivitet, for eksempel løp, hostet, løftet osv.