

## Væske og vandladningsskema

Et væske- og vandladningsskema er en dagbog over, hvad og hvor meget du drikker, og hvor stor din vandladning er. Skemaet udfyldes over "3 døgn".

### Vejledning til udfyldelse af skema

#### **Væskeindtagelse**

Mængden af alle drikkevarer, inklusive kaffe, te, alkohol m.m., måles.

#### **Vandladning**

Mål mængden med et "målebæger".

Vandladningens mængde er en vigtig information for lægen. Det er derfor af stor betydning, at du måler mængden så præcist som muligt.

#### **Utæt for urin**

Når du har ufrivillig vandladning (>dryp«, lidt eller meget).

#### **Aktivitet**

Hvad foretog du dig, da du var utæt for urin? Fx hostede, løftede ting, løb, gjorde gymnastik, satte dig ned i stol, så fjernsynetc.

<b>Vejledning til at vurdere mængden, du drikker:</b>			
1 kop kaffe	150 ml	1 lille sodavand	250 ml
1 krus kaffe	250 ml	1 glas vand	250 ml
1 øl	330 ml	1 glas vin	150 ml

### **Vejledning i at udfylde skemaet:**

Meningen med VVS skemaet er, at du skal måle hvor meget du drikker og hvor meget urin du kommer af med, hver gang du lader vandet. I skemaet kan du angive, hvor når du oplever utæthed og trang, og hvad du foretager dig, når du bliver utæt. Da hver dag ikke er ens, skal du udfyldeskemaet i 3 dage.

Det er vigtigt at skemaet bliver udfyldt så korrekt og omhyggeligt som muligt. Er du kvinde, må du ikke have menstruation når du gennemfører målingerne.

Forsøg at gøre de dage du udfylder skemaet så 'normale' som muligt.

Det udfyldte skema skal medbringes til lægeundersøgelsen.

### **Sådan gør du:**

- Start skemaet om morgenen, når du står op
- Mål vandladningens mængde hver gang du går på toilettet også om natten
- Mål alt hvad du drikker også kaffe og the
- Husk at notere tidspunkterne
- Sæt et kryds i skemaet hver gang du bliver utæt, og skriv evt. hvad du foretager dig imens.
- Tæl målingerne sammen for hver dag

### **Vejning af bindet:**

- Vej bindet, før du tager det på, angiv vægten og klokkeslæt i skemaet
- Når du skifter bindet skal du veje det igen. Skriv klokkeslæt og bindets vægt i skemaet
- Bindet kasseres efter at det er vejret
- Husk at veje det nye bind, inden du tager det på

Væske og vandladningsskema Dag ①				Dato:		
				Typisk dag?	Ja:	Nej:
Klokken	Væskeindtagelse (ml)	Vandladning (ml)	Utæt for urin	Aktivitet		
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
24.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						

Væske og vandladningsskema

Væske og vandladningsskema Dag ②				Dato:		
				Typisk dag?	Ja:	Nej:
Klokken	Væskeindtagelse (ml)	Vandladning (ml)	Utæt for urin	Aktivitet		
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
24.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						

Væske og vandladningsskema

<b>Væske og vandladningsskema Dag ③</b>				Dato:		
				Typisk dag?	Ja:	Nej:
Klokken	Væskeindtagelse (ml)	Vandladning (ml)	Utæt for urin	Aktivitet		
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						
23.00						
24.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						