Region Stockholm

Fyll i blanketten inför ditt besök hos gynekologen vid inkontinensproblem

DYGN 1

NAMN.....

PERSONNUMMER.....

Datum.....

☐ Arbete ☐ Ledig

Återspeglar listan ditt normala vätskeintag och antal toalettbesök? ☐ JA ☐ Nej

Klockslag	Intag vätska (dl)	Blåstömning (dl)	Trängning (skala 1-3)	Läckagemängd kryssa x,xx,xxx	Aktivitet

DYGN 2

NAMN.....

PERSONNUMMER.....

Datum.....

☐ Arbete ☐ Ledig

Återspeglar listan ditt normala vätskeintag och antal toalettbesök? ☐ JA ☐ Nej

Klockslag	Intag vätska (dl)	Blåstömning (dl)	Trängning (skala 1-3)	Läckagemängd kryssa x,xx,xxx	Aktivitet

Vägledning till urinmätningslistan

Varför ska du fylla i blanketten?

För att kunna ge dig rätt vägledning och rätt behandling är det viktigt att kartlägga orsaken till dina problem med blåsan. Genom att fylla i tabellen kan din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska få en överblick över dina vanor.

Hur ska du fylla i blanketten?

Din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska ger dig information om hur och hur länge du skall föra dagbok. Vanligen behöver man samla information under två dygn för att få en bild över hur din blåsa fungerar. Det är viktigt att du anger informationen under hela dygnet, d.v.s. även de toalettbesök som du eventuellt behöver göra under natten.

Vad ska skrivas i tabellen?

Klockslag:

I förstakolumnen anger du klockslag för varje händelse.

Vätskemängd:

Ibland är det viktigt att veta hur stort ditt vätskeintag är under dagen. Fyll i vad samt hur mycket du dricker (i deciliter). Tänk på att viss mat också kan innehålla mycket vätska.

Blåstömning:

Kissa i ett urinmått och ange mängden i deciliter.

Trängning:

Gradera hur starkt behovet av att tömma blåsan var enligt följande skala:

1. Lätt trängning – jag kan kontrollera blåsan och själv bestämma när jag vill gå på toaletten.
2. Måttlig trängning – Jag har ett starkt behov av att tömma blåsan men har kontroll och kan undvika läckage.
3. Kraftiga trängningar – Jag har ett kraftigt behov av att tömma blåsan som gör att jag omedelbart måste uppsöka toalett för att inte råka ut för läckage.

Läckagemängd:

Ange om du råkar ut för läckage: X= några droppar XX= fuktig XXX= vått.

Aktivitet:

Ange om läckagen uppstod i samband med att du gjorde någon viss typ av aktivitet, ex sprang, hostade, lyfte etc.