

# VÆSKE- OG VANDLADNINGSSKEMA

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

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 skemaet

### *Væskeindtagelse*

Mængden af alle drikkevarer, inkl. 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 fjernsyn etc.

## Vejledning til at vurdere mængden du drikker:

1 kop kaffe	150 ml
1 krus kaffe	250 ml
1 øl	330 ml
1 lille sodavand	250 ml
1 glas vand	250 ml
1 glas vin	150 ml

# VÆSKE- OG VANDLADNINGSSKEMA - DAG I

Dato:		Typisk dag? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>		
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				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				

# VÆSKE- OG VANDLADNINGSSKEMA - DAG 2

Dato:		Typisk dag? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>		
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				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				

# VÆSKE- OG VANDLADNINGSSKEMA - DAG 3

Dato:		Typisk dag? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>		
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				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				