






# Skema over væskeindtag og vandladning

## Formål:

Et væske- og vandladningsskema er et overblik over dit væskeindtag og vandladning igennem to døgn. Informationen bruges til klarlægning af årsagen til dine vandladningsproblemer.

## Sådan udfylder du et væske- og vandladningsskema:

	Til venstre i skemaet ser du døgnet fordelt på timer. Her noteres tidspunktet for al væskeindtag samt vandladninger.
	I denne kolonne noteres al væske du indtager i hele døgnet. Noter mængden i milliliter. Noter både kaffe, the, vand, saft, alkohol, juice mv.
	I denne kolonne noteres alle vandladninger i hele døgnet Hver gang du lader vandet, skal du gøre det i et målebæger. Noter mængden i milliliter.
	I denne kolonne sættes kryds hvis der opleves ufrivillig vandladning. Noter gerne om det drejer sig om dryp af urin eller hel vandladning.
	I denne kolonne noteres i hvilken forbindelse der har været ufrivillig vandladning, fx fysisk aktivitet, host, på vej til toilet eller lignende.



Det kan være en god idé at måle hvad dine vante glas, kopper og krus kan indeholde, så du nemt kan notere mængden på skemaet.

Har du problemer med at udfylde væske- og vandladningsskemaet, er du velkommen til at kontakte Kontinensteamet på tlf. 29 45 28 71



Navn	Cpr. nr.
------	----------

Dato:

				
Klokken	Drukket ml	Vandladning ml	Ufrivillig vandladning +/-	Bemærkning
06. __				
07. __				
08. __				
09. __				
10. __				
11. __				
12. __				
13. __				
14. __				
15. __				
16. __				
17. __				
18. __				
19. __				
20. __				
21. __				
22. __				
23. __				
24. __				
01. __				
02. __				
03. __				
04. __				
05. __				






Sammentælling: Udfyldes af Kontinensteamet

Drukket i alt	Vandl. i alt	Mindste vol.	Største vol.	Vandl. hypp.	Lækager i alt	Nykturi
ml:	ml:	ml:	ml:	X:	X:	X:



Navn	Cpr. nr.
------	----------

Dato:

				
Klokken	Drukket ml	Vandladning ml	Ufrivillig vandladning +/-	Bemærkning
06. __				
07. __				
08. __				
09. __				
10. __				
11. __				
12. __				
13. __				
14. __				
15. __				
16. __				
17. __				
18. __				
19. __				
20. __				
21. __				
22. __				
23. __				
24. __				
01. __				
02. __				
03. __				
04. __				
05. __				






Sammentælling: Udfyldes af Kontinensteamet

Drukket i alt	Vandl. i alt	Mindste vol.	Største vol.	Vandl. hypp.	Lækager i alt	Nykturi
ml:	ml:	ml:	ml:	X:	X:	X:



Navn	Cpr. nr.
------	----------

Dato:

				
Klokken	Drukket ml	Vandladning ml	Ufrivillig vandladning +/-	Bemærkning
06. __				
07. __				
08. __				
09. __				
10. __				
11. __				
12. __				
13. __				
14. __				
15. __				
16. __				
17. __				
18. __				
19. __				
20. __				
21. __				
22. __				
23. __				
24. __				
01. __				
02. __				
03. __				
04. __				
05. __				

Sammentælling: Udfyldes af Kontinensteamet

Drukket i alt	Vandl. i alt	Mindste vol.	Største vol.	Vandl. hypp.	Lækager i alt	Nykturi
ml:	ml:	ml:	ml:	X:	X:	X:

