

Forside:

VÆSKE - / VANDLADNINGSSKEMA

Et væske- / vandladningsskema er en slags dagbog over dit væskeindtag og din vandladning igennem 3 døgn. Et kronisk vandladningsproblem belyses på denne måde enkelt og nemt.

HJÆLP TIL UDFYLDELSE AF SKEMA:

VÆSKEINDTAGELSE (alle drikkevarer ind. kaffe, te m.m.).

VANDLADNING (brug et alm. målebæger, mål i milliliter).

UTÆT FOR URIN betyder ufrivillig afgang af urin.

BEMÆRKNINGER - Bl.a. AKTIVITET –

Angiv hvornår du sover. Angiv alle oplysninger, som du mener, har indflydelse på dine vandladningsproblemer - f.eks. hvis der før en ufrivillig vandladning var kraftig vandladningstrang.

Hjælp til hvor meget og hvad du har drukket:

1 kop kaffe = 150 ml 1 glas vand = 200 ml

1 krus kaffe = 250 ml 1 glas rødvin = 150 ml

1 øl = 330 ml 1 glas hvidvin = 150 ml

1 sodavand = 250 ml 1 tallerken suppe = 300 ml

ml = milliliter

Kilde: Det Danske Råd for Prostatasygdomme

Postboks 18, 2730 Herlev Hjemmeside: www.ddrp.dk

kommentarer:

Navn: _____ cpr.nr: _____ Dato: _____

Kl	Drukket ml.	Vandladning ml.	Utæt ?	kommentar
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
30-21				
21-22				
22-23				Husk, angiv sovetid:
23-24				
00-01				
01-02				
02-03				
03-04				
04-05				
06-06				
06-07				
Ialt				Husk at tæl sammen

Var det et typisk døgn?

-

Kilde: Det Danske Råd for Prostata sygdomme

Postboks 18, 2730 Herlev Hjemmeside: www.ddrp.dk

Lægerne i Søndergade 2, 4690 Haslev

www.haslevlaegerne.dk

Navn: _____ cpr.nr: _____ Dato: _____

Kl	Drukket ml.	Vandladning ml.	Utæt ?	kommentar
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
30-21				
21-22				
22-23				Husk, angiv sovetid:
23-24				
00-01				
01-02				
02-03				
03-04				
04-05				
06-06				
06-07				
Ialt				Husk at tæl sammen

Var det et typisk døgn?

Navn: _____ cpr.nr: _____ Dato: _____

Kl	Drukket ml.	Vandladning ml.	Utæt ?	kommentar
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
30-21				
21-22				
22-23				Husk, angiv sovetid:
23-24				
00-01				
01-02				
02-03				
03-04				
04-05				
06-06				
06-07				
Ialt				Husk at tæl sammen

Var det et typisk døgn?