



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 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 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 1				Dato:			
				Typisk dag?	Ja:	Nej:	
Klokken	Væskeindtagelse (ml)	Vandladning (ml)	Utæt for urln	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 Dag 2				Dato:			
				Typisk dag?	Ja:	Nej:	
Klokken	Væskeindtagelse (ml)	Vandladning (ml)	Utæt for urln	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 Dag 3				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							