

Syftet med det här schemat är att klargöra om du har en överaktiv blåsa. Ett bra sätt att göra det eller om din behandling fungerar är att föra protokoll över hur många gånger du går på toaletten per dygn. Det underlättar även kontakten med din läkare, som säkert kommer att fråga dig om det under din behandling. Du ska föra dagbok i minst två dygn och mäta såväl vätskeintag inklusive soppa och filmjök etc – som urinmängd i dl. Kissa i ett mått eller dylikt och mät från morgon till morgon i två dygn.



Hur nödig kände du dig?

I rutan för "trängningar" graderar du hur pass nödig du kände dig enligt följande skala: 1 = ingen eller lätt trängning, 2 = måttlig trängning, 3 = kraftig trängning.



När och hur mycket drack du?

Ange hur mycket du dricker vid varje tillfälle och vid vilken tidpunkt. Tabellen kan ge dig en indikation på mängd för olika drycker. Använd rutorna "tid" och "vätskeintag mängd (dl) och vad".



1 glas	=	2 dl	1 vitvinsglas	=	1,5 dl
1 kopp	=	1–1,5 dl	1 rödvinsglas	=	2,5 dl
1 läsk	=	3,3 dl	1 tallrik soppa	=	3 dl



Hur mycket kissade du?

Ange urinmängd i dl – kissa i ett mått eller dylikt. Skriv i rutan "urinmängd".



Råkade du ut för läckage?

Ange omfattning på läckage med X = droppar, XX = fuktigt, XXX = vått. Skriv i rutan "läckage".



Vad gjorde du när trängning/läckage inträffade?

Beskriv med ett ord vad du gjorde i samband med att trängning/läckage uppstod: ex. hostade, lyfte eller sov. Skriv i rutan "anteckningar".

Namn: <i>Exempel</i>		Datum:			
Tid	Vätskeintag mängd (dl) och vad	Urinmängd (dl)	Trängning	Läckage	Anteckning
12.15	2 dl vatten	1 dl	2	x	
18.00	0,5 dl öl	3 dl	3	xx	skrattade
21.45	1,5 dl mjölk	0,5 dl	1	x	

Namn:		Datum:			
Tid	Vätskeintag mängd (dl) och vad	Urinmängd (dl)	Trängning	Läckage ¹	Anteckning ²
Jag gick upp kl:		Jag gick och lade mig kl:			
Total volym vätskeintag (dl):		Total volym urinmängd (dl):		Medelvolum (dl):	
Frekvens:		Största uppmätta urinvolum (dl):		Medelvolum (dl):	

Namn:		Datum:			
Tid	Vätskeintag mängd (dl) och vad	Urinmängd (dl)	Trängning	Läckage ¹	Anteckning ²
Jag gick upp kl:		Jag gick och lade mig kl:			
Total volym vätskeintag (dl):		Total volym urinmängd (dl):		Medelvolum (dl):	
Frekvens:		Största uppmätta urinvolum (dl):		Medelvolum (dl):	

1. Vid läckage: ange omfattning på läckage med X = droppar, XX = fuktigt, XXX = vått
 2. Beskriv med ett ord vad du gjorde i samband med att trängning/läckage uppstod: ex. hostade, lyfte eller sov.