

Hur fyller jag i den här kalendern?

Du måste göra det varje dag i minst 3 eller 4 dagar, och glöm inte att hålla reda på tiden.

Använd en sida för varje dag (24 timmar). Det är viktigt att du börjar så fort du går upp på morgonen och slutar så fort du går upp nästa dag.

Tid: Notera tidpunkten för urinering (när du kissar) samt när du drack något.

Urinvolym: Använd en graderad behållare för att samla upp urinen. I undantagsfall, om du urinerar utan att kunna samla upp urinen, ange detta i samma kolumn genom att sätta ett x.

Känsla av att behöva urinera: Beroende på hur du känner dig, ange 0 till 4 när du gick på toaletten:

0: du känner inget behov av att urinera, men du har gått på toaletten som en försiktighetsåtgärd, t.ex. strax innan du ska gå ut eller av rädsla för att inte hitta vatten.

toaletter.

1: Du är normalt kissnödig utan att det är akut.

2: Du har ett akut behov, men det är borta innan du hinner till toaletten.

3: Du har en nödsituation, men du kunde ta dig till toaletten utan att läcka.

4: Du har en nödsituation, men du har inte hunnit till toaletten i tid och har förlorat urin.

Urinläckage: Ange om du upplever urinläckage och kvantifiera volymen (+, ++ eller +++). Du kan lägga till en kommentar för att specificera omständigheterna (t.ex. toalettbesök, hosta etc.).

Volym av drycker: Notera volymen av vätskor som intas under dagen. Soppor räknas också som drycker. 1dl = kaffekopp

2 dl = glas vatten

3 dl = tekopp eller skål

Typ av dryck: Ange vilken typ av dryck som konsumerats: te, kaffe, stilla eller kolsyrat vatten, läsk, vin, öl, soppa etc.

Höjning	
Läggdags	

[illegible]

[illegible]

Patient	
Dag 3	

[illegible]

Patient	
Dag 4	

[illegible]