

## Vägledning till urinmättningslistan

### Varför ska du fylla i blanketten?

För att kunna ge dig rätt vägledning och rätt behandling är det viktigt att kartlägga orsaken till dina problem med urinblåsan. Genom att fylla i listan kan vi få en bättre överblick av dina vanor och besvär.

### Hur ska du fylla i blanketten?

Vanligen behöver du bara fylla i listor för 2 dygn. Välj om möjligt dagar med olika aktiviteter till exempel en arbetsdag och en ledig dag. Det är viktigt att även fylla i hur det är på natten. Börja med första urintömningen på morgonen och avsluta med första urintömningen nästa dag.

### Vad ska skrivas i tabellen?

#### Klockslag

I första kolumnen anger du klockslag för varje händelse

#### Vätskemängd

Fyll i vad samt hur mycket (i dl) du dricker. OBS! Ibland kan mat som soppa och yoghurt mm innehålla mycket vätska också.

#### Blåstömning

Kissa i ett mått/skål/låda och ange sedan mängden i deciliter

**Urinmätninglista**  
**Dygn 1**

Namn: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbetsdag  Ledig    Jag gick upp kl: \_\_\_\_\_ Jag gick och lade mig kl: \_\_\_\_\_

<b>Klockslag</b>	<b>Vätskemängd (dl) och typ av vätska</b>	<b>Blåstömning (dl)</b>

Totalt: \_\_\_\_\_

Totalt: \_\_\_\_\_

Max: \_\_\_\_\_

Medel: \_\_\_\_\_

Frekvens: \_\_\_\_\_

**Urinmättningslista  
Dygn 2**

Namn: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbetsdag    Ledig   Jag gick upp kl: \_\_\_\_\_ Jag gick och lade mig kl: \_\_\_\_\_

<b>Klockslag</b>	<b>Vätskemängd (dl) och typ av vätska</b>	<b>Blåstömning (dl)</b>

Totalt: \_\_\_\_\_

Totalt: \_\_\_\_\_

Max: \_\_\_\_\_

Medel: \_\_\_\_\_

Frekvens: \_\_\_\_\_