

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

## Væske- og vandladningskema

For at kunne tilbyde dig den rette behandling og vejledning er det vigtigt, at vi får et overblik over dine drikkevaner og dit vandladningsmønster

Vi vil derfor bede dig om at føre dette skema. Du skal føre skemaet 3 døgn efter hinanden, startende om morgenen. Du skal vælge 3 døgn med, for dig normale aktiviteter.

Klokkeslæt: Notér tidspunktet for, hvornår du indtager drikkevarer, lader vandet eller er utæt.

Væskeindtagelse: Du skal måle og notere alt, hvad du drikker. Suppe og f.eks. yoghurt tæller også med. Det er bedst, hvis du kan måle det så præcist som muligt, men ellers kan du benytte nedenstående eksempler

En kop: 150 ml

Et krus: 250 ml

Et lille glas vand: 200 ml

Et stort glas vand: 350 ml

Et hvidvinsglas: 150 ml

Et rødvinsglas: 200 ml

Vandladning: Du skal måle og notere mængden, hver gang du har vandladning. Brug f.eks. et gammelt målebæger

Til højre i skemaet, skal du notere hver gang, at du er utæt og om det var med en lille eller stor mængde.

Du skal også notere om du havde trang eller ej inden og i forbindelse med, hvilken aktivitet det skete (f.eks. host, nys, løft, sport, latter, rejste dig op e.lign.)

Sammentælling: Nederst for hver dag, bedes du sammentælle mængden af væske og vandladning

**Medbring skemaet ved din aftale hos os**

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

<b>Dato:</b>			<b>Sæt kun X når du er utæt</b>				
Kl.	Drukket ml.	Vandladning ml.	Var mængden		Havde du trang før du blev utæt		Aktivitet
			lille	stor	ja	nej	
<b>I alt</b>							

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

Dato:			Sæt kun X når du er utæt				
Kl.	Drukket ml.	Vandladning ml.	Var mængden		Havde du trang før du blev utæt		Aktivitet
			lille	stor	ja	nej	
<u>I alt</u>							

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

Dato:			Sæt kun X når du er utæt				
Kl.	Drukket ml.	Vandladning ml.	Var mængden		Havde du trang før du blev utæt		Aktivitet
			lille	stor	ja	nej	
<b><u>I alt</u></b>							