

ÞVAGLÁTASKRÁ



I.sólarhringur

Nafn _____

Kennitala _____

Dagsetning _____

 Í vinnu Í fríEndurspeglar skráin venjulega vökvaneyslu þína og venjulegan fjölda salernisferða? Já Nei

Tími	Vökvamagn (ml)	Þvagmagn (ml)	Þvaglátapörf (mælikvarði 1-3)	Þvaglekamagn (skráðu x, xx eða xxx)	Athöfn

Ég fór á fætur kl:

Ég fór að sofa kl:

Leiðbeiningar við útfyllingu á vökva- og þvaglátaskrá

Hver er tilgangurinn með því að fylla út vökva- og þvaglátaskrá?

Til þess að geta greint orsök vandans og veitt viðeigandi meðferð er nákvæm skráning mikilvæg.

Hvernig á að fylla út skrána?

Læknir, hjúkrunarfræðingur eða sjúkráþjálfari veitir þér upplýsingar um hvernig þú átt að fylla út skrána. Venjulega þarf að skrá upplýsingar í tvo sólarhringa til að fá rétta mynd af því hvernig blaðran starfar. Mikilvægt er að skráningin fari fram allan sólarhringinn en þarf ekki að vera tvo sólarhringa í röð.

Hvað á að skrá?

Tími

Skráðu í fyrsta dálkinn tímasetningu við hver þvaglát.

Vökvamagn

Mikilvægt er að vita hvað þú drekkur á sólarhring. Skráðu í millilítrum hvað og hve mikið þú drekkur.

Þvagmagn

Skráðu þvagmagn við hver þvaglát. Til þess að mæla þvaglátin er best að nota mælikönnu sem tekur að minnsta kosti 500 ml.

Þvaglátapörf

Skráðu þvaglátapörfi na samkvæmt eftirfarandi mælikvarða:

1. Lítil þörf – Ég get stjórnað blöðrunni og farið á salernið þegar mér hentar.
2. Miðlungs mikil þvaglátapörf – Ég hef þvaglátapörf en hef stjórn á blöðrunni og missi ekki þvag.
3. Mikil þvaglátapörf – Ég hef mikla þvaglátapörf, sem gerir það að verkum að ég þarf að fara strax á salernið til að komast hjá þvagleka.

Þvaglekamagn

Skráðu ef þú missir þvag: x = örfáir dropar, xx = blotna, xxx = rennblotna.

Athöfn

Var þvaglekinn í tengslum við hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu?