

Miktions- och dryckeslista

Instruktioner

- Fyll i listan natt och dag under 2 olika dygn, helst så att både en arbetsdag och en ledig dag ingår. Mät från att du lägger dig ena dagen, till att du går och lägger dig nästa dag. Fyll i
 - Datum du mätningen påbörjades
 - Tid du gick till sängs för nattvila (påbörjar mätningen)
 - Tid du gick upp efter nattvila
 - Tid du åter gick till sängs (avslutar mätningen)
- Varje gång du kissar fyll i:
 - Klockslag och mängd i dl (ange på en halv dl när)
 - Eventuellt läckage – inget: lämna tomt, droppar: ”+”, fuktigt: ”++”, blött: ”+++”
 - Hur mycket trängning/kissnöd kände du – ingen: lämna tomt, liten: ”1”, måttlig: ”2”; stark: ”3”
- Varje gång du dricker (även soppa, fil, yoghurt el dyl) fyll i
 - Klockslag och mängd i dl (ange på en halv dl när)
 - Typ av dryck: Vatten – Kaffe/Te – Soppa/Fil – Övrigt
- Du kan fylla i formuläret på din dator, spara det och fortsätta fylla i det. Använd helst Adobe Acrobat Reader. Chromes inbyggda pdf-plugin har kända problem som gör att formuläret kanske inte fungerar som det skall. Det går förstås bra att fylla i formuläret för hand också.

Exempel:

Namn:	<i>Sara Gilbert</i>			Personnr:	<i>400230-1020</i>		
Mätdygn 1 startdatum	Gick och lade mig kl		Steg upp igen kl		Gick åter och lade mig kl		
<i>16-03-14</i>	<i>22:30</i>		<i>06:45</i>		<i>23:11</i>		
URIN				DRYCK/VÄTSKEINTAG			
Tid kl	Mängd dl	Läckage	Trängning	Tid kl	Mängd dl	Typ av dryck	
<i>23:45</i>	<i>0,5</i>			<i>23:46</i>	<i>1</i>	<i>Vatten</i>	
<i>04:30</i>	<i>1,5</i>	<i>+</i>	<i>1</i>	<i>07:15</i>	<i>2,5</i>	<i>Kaffe</i>	
<i>06:45</i>	<i>4</i>	<i>++</i>	<i>2</i>	<i>09:45</i>	<i>2</i>	<i>Kaffe</i>	
<i>08:15</i>	<i>1</i>			<i>10:15</i>	<i>4</i>	<i>Vatten</i>	
<i>09:45</i>	<i>1</i>		<i>2</i>	<i>11:45</i>	<i>3</i>	<i>Soppa</i>	
..	
<i>21:45</i>	<i>1,5</i>	<i>+</i>	<i>2</i>				
<i>23:00</i>	<i>0,5</i>	<i>+</i>	<i>2</i>				

Sammanställning:

Mätetal	Dygn 1	Dygn 2	Medel/dygn
Urinvolym (dl)			
Varav nattlig (dl)			
Antal miktionsstillfällen			
Varav nattliga			
Antal läckagetillfällen			
Vätskeintag (dl)			