

LES DENNE NØYE FØR DU UTFØRER HJEMMETESTENE

FORKLARING TIL VANNLATINGSSKJEMA

Ditt vannlatingsmønster kan gi verdifull informasjon om årsakene til ditt problem. Gjennom 24 timer skal du notere mengde urin du tømmer og klokkeslett for hver enkelt vannlating.

Start målingen på morgenen og avslutt morgenen etter. Følg ditt vanlige vannlatingsmønster.

Du trenger et desilitermål.

- 1) Lat vannet i desilitermålet (Noen synes det er enklest å late vannet i en bøtte først og deretter måle det i desilitermålet.)
- 2) Noter mengden på skjemaet.
- 3) Gjenta når du neste gang føler behov for å late vannet og fortsett gjennom det aktuelle døgnet.

Du kan gjerne utføre disse målene i løpet av en helg.

FORKLARING TIL DRIKKELISTE

Det samme døgnet (24-timer) som du registrerer vannlatingen (se over) vil vi at du også måler det du drikker og skriver hva du har drukket (eks te, kaffe, vann brus....etc).

FORKLARING TIL 24 TIMERS BLEIEVEININGSTEST

Denne registreringen utføres for å gi et bilde av hvor mye urin du lekker i løpet av 24 timer.

I løpet av disse 24 timene er det derfor vesentlig at du oppsøker de situasjoner som vanligvis gir deg lekkasjeproblemer. Eksempel lekker du urin mens du jogger må du jogge den dagen du utfører veiingen.

- 1) Vei et tørt inkontinensbind og noter vekten på skjemaet. En gramvekt er nødvendig.
- 2) Ta på bindet og noter tidspunktet på skjemaet.
- 3) Oppsøk situasjoner hvor du vanligvis lekker.
- 4) Skift bind så ofte du ønsker i løpet av dagen. Bruk samme type bind slik at tørrvekt er den samme. Det brukte bindet legger du i en plastpose og veier på gramvekten. Noter vekten på skjemaet. Gjør dette med hvert enkelt bind du har brukt. Du skal ikke veie samme bindet flere ganger
- 5) Testperioden avsluttes 1 døgn senere. Det vil si om du begynte kl 08:00 på dag 1, så tar du det siste bindet av og veier det neste morgen kl 08:00 og noterer vekten på skjemaet selv om du ikke har behov for å skifte.

