



## Vökva- og þvaglátaskrá

---

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

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

### Hvernig á að fylla út skrána?

Læknir, hjúkrunarfræðingur eða sjúkraþjálfari veitir upplýsingar um hvernig á að fylla út skrána. Skrá þarf upplýsingar í tvo sólarhringa til að fá rétta mynd af því hvernig þvagblaðran starfar. Valinn er einn dagur í hvíld og annar í virkni og mikilvægt er að skráningin fari fram allan sólarhringinn þessa tvo daga.

### 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 þvaglátapörfina samkvæmt eftirfarandi mælikvarða:

1. **Lítill þörf:** Ég get stjórnað blöðrunni og farið á salernið þegar mér hentar.
2. **Miðlungs mikil þvaglátapörf:** Ég hef þvaglátapörf en hef stjórn á þvagblöðrunni 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?



## 2. Sólarhringur

Nafn \_\_\_\_\_

Kennitala \_\_\_\_\_

Dagsetning \_\_\_\_\_

Í vinnu  Í frí

Endurspeglar skráin venjulega vökvaneyslu þína og fjölda salernisferða?  Já  Nei

Ég fór á fætur klukkan: \_\_\_\_\_ Ég fór að sofa klukkan: \_\_\_\_\_

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