

Væske- vandladningsskema

[illegible]

Noter på skemaet

- Hvor meget du drikker i ml
- Vandladningen måles hver gang du går på toiletet og noteres
- Utæthedens størrelse (lidt: plet i underbukserne/meget: bukseskift)
- Hvis der før utætheden var kraftig trang
- Aktiviteter i forbindelse med utætheden (host, nys, sport, løb, andet)
- Skriv hvornår du stod op og gik i seng