

Tidsmiktionslista

Personuppgifter

Namn	Personnummer	Datum
------	--------------	-------

För att utreda dina besvär med urinering och bedöma vilka åtgärder som är lämpliga, har vi stor nytta av uppgifter om hur ofta du går och kissar per dygn, hur mycket urin som kommer vid varje tillfälle och vilken fart det är på urinstrålen.

- Använd ett enkelt kärl som du förbereder genom att mäta upp och markera varje deciliter med en spritpenna.
- Anteckna klockslag och mängd urin varje gång du kissar.
- Mät både dag och natt under två hela dygn.
- Vid minst fyra tillfällen per dygn ska du också mäta hur lång tid det tar att kissa den första deciliteren. Ta tid i sekunder från det att urinen börjat rinna och till dess att 1-deciliterstreckets i kärlet passerats. Mät sedan hela mängden urin som vanligt.

Var uppmärksam på om det svider, läcker eller om du har andra besvär med att kissa.

Första dygnet

Klockslag	Antal sekunder för första deciliteren	Urinmängd deciliter

Andra dygnet

Klockslag	Antal sekunder för första deciliteren	Urinmängd deciliter