



LABORATOIRES

**Pierre Fabre**

Pharmaceutical Care

DETTA DOKUMENT ERSÄTTER INTE  
DE RÅD DU FÅR FRÅN HÄLSO- OCH  
SJUKVÅRDSPERSONALEN. FRÅGA ALLTID  
HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSPERSONALEN OM  
DU UNDRAR ÖVER NÅGOT ELLER ÄR OSÄKER.

# MIN BLÅS- DAGBOK

# VAD ÄR SYFTET MED DENNA LOGGBOK?

Du har fått denna loggbok för att du ska kunna förbereda dig inför ditt kommande läkarbesök. Syftet är att hjälpa läkaren bedöma dina symtom och få utförlig information om dina eventuella urinvägsproblem.

Du kan använda den för att göra anteckningar varje dag, till exempel hur mycket vätska du dricker, när du kissar, om du har urinrängningar och när du får urinläckage.

Fyll i loggboken i lugn och ro och så noga som möjligt så att din läkare kan ställa rätt diagnos och göra upp en lämplig behandlingsplan för just dig.

Följ anvisningarna på följande sidor.



# INNEHÅLL



Personlig information .....	4-5
Min loggbok i praktiken .....	6-7
Min blåsdagbok, dag 1 .....	8-9
Min blåsdagbok, dag 2 .....	10-11
Min blåsdagbok, dag 3 .....	12-13
Min blåsdagbok, dag 4 .....	14-15

# PERSONLIG INFORMATION



## PERSONUPPGIFTER

Kön:  Man  Kvinna  Annat

Efternamn: ..... Förnamn: .....

Födelsedatum: ..... / ..... / .....      Längd: ..... cm      Vikt: ..... kg

Adress: .....

Telefon: .....

Kontakt i nödsituation: .....

Annan viktig information: .....

.....



## MEDICINSK INFORMATION

Allmänläkare: .....

Specialister (urolog, gynekolog ...): .....

Läkemedel:

Läkemedlets namn	Varför det ordinerades	Hur det tas	Kommentarer

# MIN LOGGBOK I PRAKTIKEN

## VARFÖR SKA DU ANVÄNDA DEN?

Syftet med blåsdagboken är att analysera **hur din urinblåsa fungerar, dag för dag**, för att få mera fakta om dina urinproblem. Den kan också användas för att kontrollera eller följa upp resultaten av läkemedels- och/eller kirurgiska behandlingar.

## NÄR SKA DEN ANVÄNDAS?

Fyll i loggboken i 3 eller 4 dagar (de behöver inte vara i följd men det ska vara 3 eller 4 vanliga, representativa dagar):



## HUR SKA DEN ANVÄNDAS?

Ät, drick och gå på toaletten som du brukar och notera följande:

- klockslag, urinmängd och eventuella trängningar, varje gång du **kissar**
- eventuellt **urinläckage**, ange omfattning och omständigheter
- **byte av inkontinensskydd**, om relevant
- vad du har **druckit**, ange dryck och mängd
- **kommentarer** om hur kissnödig du var och om urineringen

# SÅ HÄR FYLLER DU I DAGBOKEN



## TID:

Kom ihåg att skriva upp hur dags du kissade och/eller om något särskilt hände



## URINMÄNGD:

För att mäta mängden urin använder du en mät kopp och skriver upp mängden i centiliter (cl) eller milliliter (ml) i dagboken.

## TRÄNGNINGAR:

Använd en skala från 0 till 4 för att beskriva hur svåra trängningarna var. Skriv:



0

Om du inte behövde kissa men gjorde det ändå av "sociala skäl"

1

Om du var normalt kissnödig och inte hade några trängningar

2

Om du kände ett trängande behov men det försvann innan du kunde gå på toaletten

3

Om behovet att kissa var akut men du hann till toaletten i tid, fortfarande med ett starkt behov men utan urinläckage

4

Om behovet att kissa var akut, du inte hann till toaletten i tid och det ledde till urinläckage



## LÄCKAGE:

- Skriv "+", "++" eller "+++" beroende på hur kraftigt läckaget var.
- Ange under vilka omständigheter du fick urinläckage:

**H** = hosta **P** = promenad **T** = trängningar (kraftiga) **Vet ej** = vet ej hur/när





Byte av inkontinensskydd



Drycker

Typ

Mängd



Kommentarer

*Kaffe*

*1 kopp*

*Toalettbesök innan går ut - försiktighetsåtgärd (kaffe)*













Allmänläkares signatur/stämpel



LABORATOIRES

**Pierre Fabre**

Pharmaceutical Care

SE-12-24-2400002 - FEB/2025