

Hej,

Det är dags för din årliga urinmätning.

Mätningen görs för att vårdpersonalen ska kunna följa hur din blåsa fungerar och om dina RIK-rutiner behöver justeras.

Varför gör du mätningen?

Urinmätningen visar:

- Hur mycket du kissar spontant.
- Hur mycket urin som kommer vid varje RIK-tömning.
- Om urinmängderna har förändrats över tid.
- Om din behandling eller dina rutiner behöver ändras.

Så här gör du urinmätningen

Mät i 2–3 dygn i följd och fyll i listan för varje dag och natt.

1. Skriv tidpunkt

Anteckna tiden varje gång du gör RIK eller kissar spontant.

2. Mät urin vid RIK

- Låt urinen rinna i ett mätkärl.
- Läs av antal ml.
- Skriv mängden under *"Mängd urin vid RIK"*.

3. Om du kissar spontant

- Kissa i ett mätkärl/potta.
- Mät mängden i ml.
- Skriv *"Ja, ___ ml"*.
Om du inte kissar spontant skriver du *"Nej"*.

4. Övrigt

Anteckna här om du haft läckage, känt dig extra full i blåsan, haft svårt att tömma eller annat du vill berätta.

När du är klar

- Gör mätningen i 2–3 dygn.
- Fyll i en lista per dygn.
- Lämna in alla listor till mottagningen.

Vårdpersonalen kontaktar dig när mätningen är utvärderad.