



Hemtest

Råd för hemtest av urinläckage

Med hjälp av Hemtest kan du kartlägga hur stort urinläckage du har och när du kissar på dig. Hemtestet tar två dygn.

Hemtestet kan också användas för att mäta vilken effekt en behandling har.

Obs! Gör ej testet under menstruationsperioden.

SÅ HÄR GÖR DU

- 1.** Lägg skyddet i en plastpåse och väg den.
- 2.** Sätt på dig skyddet. Använd skydd hela dygnet, byt skyddet några gånger under dygnet.
Låt skyddet vara på så länge som du normalt har ett skydd.
Anteckna i protokollet när du satte på och tog av skyddet
- 3.** När du byter skyddet lägger du tillbaka det i plastpåsen, försluter den och väger på nytt. Notera vikten i protokollet.
- 4.** Fyll i aktiviteten och anmärkningar enligt instruktion på protokollet, skriv gärna med egna ord.
Utsätt dig under testperioden för de situationer som brukar leda till läckage, t ex hoppa några gånger och/eller hosta.
- 5.** Under de två dygn som testet pågår ska du också föra miktionschema (separat blankett). Där antecknar du när och hur mycket du kissar.

Om du har några frågor, tag kontakt med din uroterapeut/inkontinenssköterska

.....tel:.....

Namn	Personnummer
------	--------------

Testet utfört dagen den / och dagen den / 20..... (Obs! Hela dygn, kl 00:00 – 24:00)

	Skydd nr	Vikt före (gram)	Skyddet togs på kl.	Skyddet togs av kl.	Vikt efter (gram)	Viktökning (gram)	Aktivitet (se nedan)	Anmärkingar (se nedan)
D Y G N 1	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
D Y G N 2	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
Totalt läckage								

Aktivitet: Anges med siffran 1, 2 eller 3.

1 = låg aktivitet, t ex. stillasittande arbete, TV-tittande, läsning, vila.

2 = måttlig aktivitet, t ex. arbete i lugn takt utan tunga lyft, promenad.

3 = livlig aktivitet, t.ex. rörligt arbete med tunga lyft, dans, löpning.

OBS! Ange alltid den högsta aktivitetsgraden som varit under den tid som skyddet använts.

Anmärkingar: Ange t.ex. urinrängningar, hosta, nervositet, oro eller annat som du tror har samband med ditt urinläckage.

Ange också om du läckt utanför inkontinensskyddet.

*Läckaget var under testperioden?
(kryssa för)*

- Mindre än vanligt

- Som vanligt

- Mer än vanligt

Maximalt läckage:

..... gram