

Anleitung zum Ausfüllen des Miktionsstagebuches

Bitte füllen Sie das Miktionsstagebuch auf der folgenden Seite aus. Diese Daten sind für Ihren Arzt eine wichtige Hilfe bei der Bewertung Ihrer Kontinenzsituation und zur Ermittlung eventueller Blasenentleerungsstörungen.

Die Tabelle umfasst einen Zeitraum von 8 Tagen. Sie können Ihre Daten entweder direkt in diese Tabelle eintragen oder, wenn die Situation über einen längeren Zeitraum beobachtet werden soll, die leere Tabelle mehrfach kopieren.

Tragen Sie jeden Tag die Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen, in Millilitern (ml) in die Spalte „Flüssigkeitsaufnahme“ ein. Nebenstehend finden Sie als Anhaltswerte einige Volumenangaben für Kaffeebecher, Gläser und Tassen.

Messen Sie beim Entleeren der Blase die Urinmenge mit Hilfe eines Messbechers. Notieren Sie die ausgeschiedene Urinmenge und entsorgen Sie den Urin anschließend in die Toilette. Tragen Sie die Urinmenge in Millilitern (ml) in die Spalte „Urinmenge“ ein.

Falls Sie ungewollt Urin verlieren, tragen Sie bitte ein bis drei Kreuzchen (je nach Stärke) in die Spalte „Urinverlust“ ein.

Sollten Sie die Tabelle nicht jeden Tag ausfüllen können, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die Werte für mindestens drei Tage aufzeichnen.

Anhaltswerte für Fassungsvermögen



Kaffeebecher = 200ml



Trinkglas = 180ml



Tasse = 150ml

Wichtig!

- Notieren Sie die Daten am besten unmittelbar nach jedem Toilettengang.
- Versuchen Sie immer vollständige und möglichst genaue Angaben zu machen!
- Je detaillierter Ihre Angaben sind, desto einfacher die Diagnose.



MIKTIONSTAGEBUCH

Name: _____

von: _____

bis: _____

DATUM: _____

WOCHENTAG: _____

AUFGESTANDEN UM: _____

ZU BETT GEGANGEN UM: _____

DATUM: _____

WOCHENTAG: _____

AUFGESTANDEN UM: _____

ZU BETT GEGANGEN UM: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang (Stärke 0-10)	Einnässen (Stärke 0-3)	Toilettengang		Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang (Stärke 0-10)	Einnässen (Stärke 0-3)	Toilettengang
											
1.00											
2.00											
3.00											
4.00											
5.00											
6.00											
7.00											
8.00											
9.00											
10.00											
11.00											
12.00											
13.00											
14.00											
15.00											
16.00											
17.00											
18.00											
19.00											
20.00											
21.00											
22.00											
23.00											
24.00											

MIKTIONSTAGEBUCH



Wichtiger Hinweis: Alle Ratschläge und Tipps in dieser Broschüre wurden von den AutorInnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten persönlichen medizinischen Rat. Jede/r Leser/In ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Die AutorInnen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den praktischen Tipps resultieren, keine Haftung übernehmen.