



Mein Blasentagebuch - Ausfüllhilfe



Auf der folgenden Seite finden Sie eine Tabelle, die sie bitte an 2 aufeinanderfolgenden Tagen ausfüllen. Hier ein Ausfüllhilfe für die Punkte 1-4.

1) Harnmenge:

Bitte dokumentieren Sie die Harnmenge in Milliliter (ml) mit Hilfe eines Messbechers. Wichtig: Bei JEDER Blasenentleerung!

2) Harndrang:

Vergeben Sie die Punkte 0-3, für die Dringlichkeit ihrer Blasenentleerung.
0..... normal (gehe zur Toilette wann ich will)
1..... verstärkter Harndrang, Aktivitäten können geplant beendet werden
2..... Aktivitäten sind gestört und verkürzt
3..... Aktivitäten müssen sofort beendet werden

3) Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang:

Bitte dokumentieren Sie wie folgt:
x wenig (einige Tropfen)
x x mittel
x x x stark (nass)

4) Trinkmenge

Bitte dokumentieren Sie auch die Trinkmenge zwischen den Harnabgängen in Milliliter (ml). Hier einige Richtwerte:

Kaffeetasse..... 150 ml
Teebecher 250 ml
Wasserglas 250 ml
Suppenteller 200 ml
Kompottschüssel 150 ml
Joghurt 150 ml

Sie haben Fragen? Notieren Sie diese hier für unseren nächsten Termin:

.....
.....

