Ausfüllhilfe

Harnmenge:

Bitte dokumentieren Sie die Harnmenge in Milliliter (ml) bei jeder Blasenentleerung mit Hilfe eines Messbechers.

Harndrang:

Bitte dokumentieren Sie, wie dringend die Blasenentleerung war.

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

Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang:

Bitte dokumentieren Sie wie folgt:

x wenig (einige Tropfen) **x x** mittel **x x x** stark (nass)

Trinkmenge:

Bitte dokumentieren Sie die Trinkmenge in Milliliter (ml). In der folgenden Tabelle finden Sie einige Richtwerte:

Getränk	ca. Richtwert
Kaffeetasse	150 ml
Teebecher	250 ml
Wasserglas	250 ml
Suppenteller	200 ml
Kompottschüssel	150 ml
Joghurt	150 ml

Was ich meinen Arzt beim nächsten Termin noch fragen möchte:

.....

.....

.....

© Foto: Goldfinch4ever/Thinkstock

Mein Blasentagebuch

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich

Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie

Name: .....

Mit freundlicher Unterstützung von: astellas, B|BRAUN SHARING EXPERTISE, Coloplast, Hollister

Datum 1. Tag: .....

Uhrzeit	Harn-menge in ml	Harn-drang 0-3	Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang	Einlagen-Wechsel (ja/nein)	Trink-menge in ml	Art des Getränks

Summe: ☐ Summe: ☐

LEIDENSDRUCK

Wie sehr mich meine Blase stört: [bitte ankreuzen]

☺ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☹

Stört mich nicht — Stört und beeinträchtigt mich sehr

Datum 2. Tag: .....

Uhrzeit	Harn-menge in ml	Harn-drang 0-3	Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang	Einlagen-Wechsel (ja/nein)	Trink-menge in ml	Art des Getränks

Summe: ☐ Summe: ☐

LEIDENSDRUCK

Wie sehr mich meine Blase stört: [bitte ankreuzen]

☺ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☹

Stört mich nicht — Stört und beeinträchtigt mich sehr