

Trink- und Miktionstagebuch



*Eine praktische Alltagshilfe für Patienten
mit überaktiver Blase*

Merz Pharma (Schweiz) AG



Liebe Patientin, lieber Patient

Überaktive Blase – Sie sind nicht alleine!

Die überaktive Blase ist ein Leiden, das 16% der Bevölkerung betrifft und somit häufiger als Diabetes vorkommt. Zentrales Symptom einer überaktiven Blase ist der plötzliche Harndrang, welcher zu mehrmaligem Wasserlassen (Miktionen) pro Tag führt.

Weshalb ein Miktionsstagebuch?

Um die Ursache Ihrer Beschwerden genau zu erkennen, hat Ihnen Ihr Arzt dieses Blasenprotokoll mitgegeben. Führen Sie über einzelne Tage Ihr persönliches Miktionsstagebuch. Damit lernen Sie Ihr Trinkverhalten sowie Ihre Blasenaktivität bewusster kennen. Das ist der erste wichtige Schritt auf dem Weg zu einem beschwerdefreieren Leben.

Und so einfach geht's!

Benutzen Sie für jeden Tag eine Seite und tragen folgende Ereignisse ein:



Trinkmenge

Tragen Sie die gesamte Menge, die Sie in einer Stunde getrunken haben, in der entsprechenden Zeile nach.



Harnmenge

Geben Sie die gesamte Wassermenge, die Sie gelöst haben, in der entsprechenden Zeile an.



Plötzlicher Harndrang

Markieren Sie mit einem Kreuz das Ausmass des Harndranges.

x = leichter Harndrang

xx = mittelschwerer Harndrang

xxx = starker Harndrang



Unfreiwilliger Harnverlust

Füllen Sie dieses Feld mit einem «Ja» aus, falls Sie vor dem Erreichen der Toilette unfreiwillig Harn verloren haben.



Schlafunterbruch

Füllen Sie dieses Feld mit einem «Ja» aus, falls Sie auf Grund Ihres Harndranges aus Ihrem Schlaf aufgewacht sind.

Gute Besserung und viel Erfolg beim Nachführen Ihres Tagebuches wünscht Ihnen Ihr behandelnder Arzt.

Musterseite

Wochentag, Datum: **MO, 12.5.14**

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00-01 Uhr | | | | | |
| 01-02 Uhr | | | | | |
| 02-03 Uhr | | | | | |
| 03-04 Uhr | | 150 | xxx | ja | ja |
| 04-05 Uhr | | | | | |
| 05-06 Uhr | | | | | |
| 06-07 Uhr | 300 | | | | |
| 07-08 Uhr | | 150 | xx | | |
| 08-09 Uhr | | | | | |
| 09-10 Uhr | 200 | | | | |
| 10-11 Uhr | | 200 | xx | | |
| 11-12 Uhr | | | | | |
| 12-13 Uhr | 300 | | | | |
| 13-14 Uhr | | | | | |
| 14-15 Uhr | | 150 | x | | |
| 15-16 Uhr | 200 | | | | |
| 16-17 Uhr | | | | | |
| 17-18 Uhr | | 150 | xxx | | |
| 18-19 Uhr | 250 | | | | |
| 19-20 Uhr | | | | | |
| 20-21 Uhr | | 200 | xx | | |
| 21-22 Uhr | 200 | | | | |
| 22-23 Uhr | | | | | |
| 23-00 Uhr | | 150 | xxx | | |
| Total | 1450 | 1150 | 7 | 1 | 1 |

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harn-drang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

Erster Tag

Wochentag, Datum:

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00-01 Uhr | | | | | |
| 01-02 Uhr | | | | | |
| 02-03 Uhr | | | | | |
| 03-04 Uhr | | | | | |
| 04-05 Uhr | | | | | |
| 05-06 Uhr | | | | | |
| 06-07 Uhr | | | | | |
| 07-08 Uhr | | | | | |
| 08-09 Uhr | | | | | |
| 09-10 Uhr | | | | | |
| 10-11 Uhr | | | | | |
| 11-12 Uhr | | | | | |
| 12-13 Uhr | | | | | |
| 13-14 Uhr | | | | | |
| 14-15 Uhr | | | | | |
| 15-16 Uhr | | | | | |
| 16-17 Uhr | | | | | |
| 17-18 Uhr | | | | | |
| 18-19 Uhr | | | | | |
| 19-20 Uhr | | | | | |
| 20-21 Uhr | | | | | |
| 21-22 Uhr | | | | | |
| 22-23 Uhr | | | | | |
| 23-00 Uhr | | | | | |
| Total | | | | | |

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harn-drang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

Zweiter Tag

Dritter Tag

Wochentag, Datum:

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00–01 Uhr | | | | | |
| 01–02 Uhr | | | | | |
| 02–03 Uhr | | | | | |
| 03–04 Uhr | | | | | |
| 04–05 Uhr | | | | | |
| 05–06 Uhr | | | | | |
| 06–07 Uhr | | | | | |
| 07–08 Uhr | | | | | |
| 08–09 Uhr | | | | | |
| 09–10 Uhr | | | | | |
| 10–11 Uhr | | | | | |
| 11–12 Uhr | | | | | |
| 12–13 Uhr | | | | | |
| 13–14 Uhr | | | | | |
| 14–15 Uhr | | | | | |
| 15–16 Uhr | | | | | |
| 16–17 Uhr | | | | | |
| 17–18 Uhr | | | | | |
| 18–19 Uhr | | | | | |
| 19–20 Uhr | | | | | |
| 20–21 Uhr | | | | | |
| 21–22 Uhr | | | | | |
| 22–23 Uhr | | | | | |
| 23–00 Uhr | | | | | |
| Total | | | | | |

Wochentag, Datum:

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00–01 Uhr | | | | | |
| 01–02 Uhr | | | | | |
| 02–03 Uhr | | | | | |
| 03–04 Uhr | | | | | |
| 04–05 Uhr | | | | | |
| 05–06 Uhr | | | | | |
| 06–07 Uhr | | | | | |
| 07–08 Uhr | | | | | |
| 08–09 Uhr | | | | | |
| 09–10 Uhr | | | | | |
| 10–11 Uhr | | | | | |
| 11–12 Uhr | | | | | |
| 12–13 Uhr | | | | | |
| 13–14 Uhr | | | | | |
| 14–15 Uhr | | | | | |
| 15–16 Uhr | | | | | |
| 16–17 Uhr | | | | | |
| 17–18 Uhr | | | | | |
| 18–19 Uhr | | | | | |
| 19–20 Uhr | | | | | |
| 20–21 Uhr | | | | | |
| 21–22 Uhr | | | | | |
| 22–23 Uhr | | | | | |
| 23–00 Uhr | | | | | |
| Total | | | | | |

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harndrang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harndrang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

Vierter Tag

Fünfter Tag

Wochentag, Datum:

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00–01 Uhr | | | | | |
| 01–02 Uhr | | | | | |
| 02–03 Uhr | | | | | |
| 03–04 Uhr | | | | | |
| 04–05 Uhr | | | | | |
| 05–06 Uhr | | | | | |
| 06–07 Uhr | | | | | |
| 07–08 Uhr | | | | | |
| 08–09 Uhr | | | | | |
| 09–10 Uhr | | | | | |
| 10–11 Uhr | | | | | |
| 11–12 Uhr | | | | | |
| 12–13 Uhr | | | | | |
| 13–14 Uhr | | | | | |
| 14–15 Uhr | | | | | |
| 15–16 Uhr | | | | | |
| 16–17 Uhr | | | | | |
| 17–18 Uhr | | | | | |
| 18–19 Uhr | | | | | |
| 19–20 Uhr | | | | | |
| 20–21 Uhr | | | | | |
| 21–22 Uhr | | | | | |
| 22–23 Uhr | | | | | |
| 23–00 Uhr | | | | | |
| Total | | | | | |

Wochentag, Datum:

| Uhrzeit | Trinkmenge ml* | Harnmenge ml* | Harn-drang** | Harn-verlust | Schlaf-unterbruch |
|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| 00–01 Uhr | | | | | |
| 01–02 Uhr | | | | | |
| 02–03 Uhr | | | | | |
| 03–04 Uhr | | | | | |
| 04–05 Uhr | | | | | |
| 05–06 Uhr | | | | | |
| 06–07 Uhr | | | | | |
| 07–08 Uhr | | | | | |
| 08–09 Uhr | | | | | |
| 09–10 Uhr | | | | | |
| 10–11 Uhr | | | | | |
| 11–12 Uhr | | | | | |
| 12–13 Uhr | | | | | |
| 13–14 Uhr | | | | | |
| 14–15 Uhr | | | | | |
| 15–16 Uhr | | | | | |
| 16–17 Uhr | | | | | |
| 17–18 Uhr | | | | | |
| 18–19 Uhr | | | | | |
| 19–20 Uhr | | | | | |
| 20–21 Uhr | | | | | |
| 21–22 Uhr | | | | | |
| 22–23 Uhr | | | | | |
| 23–00 Uhr | | | | | |
| Total | | | | | |

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harn-drang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

***Trinkmengen:** normale Tasse = 100 ml, grosse Tasse = 200 ml
normales Glas = 200 ml, grosses Glas = 300 - 400 ml

****Harn-drang:** x = leicht xx = mittel xxx = stark

Meine Notizen und Beobachtungen nach Behandlungsbeginn

Was ich meinen Arzt beim nächsten Termin fragen möchte

Praktische Tipps

Folgende Tipps rund ums Thema Blasentraining helfen Ihnen wieder die Kontrolle über Ihre Blase zu gewinnen:

- ✕ Trinken Sie täglich mindestens **1 bis 2 Liter**.
- ✕ **Regelmässige Toilettenbesuche** helfen Ihnen die Inkontinenz zu reduzieren.
- ✕ **Vergrössern Sie die Zeitabstände** zwischen den Miktionen wöchentlich um 15–30 Minuten, bis Sie nur noch alle 2–3 Stunden ein Dranggefühl verspüren.
- ✕ Trinken Sie aus **grossen Gläsern**.
- ✕ Kontrollieren Sie Ihre Fortschritte mit einem **Trink- und Miktionstagebuch**.



Mein behandelnder Arzt

Das Miktionstagebuch wird Ihnen von der Merz Pharma (Schweiz) AG zur Verfügung gestellt.



Merz Pharma (Schweiz) AG
Hegenheimermattweg 57 | 4123 Allschwil
www.merz.ch | info@merz.ch | Tel. +41 (0)61 486 3600