

Anleitung zu Ihrem Blasentagebuch



Die folgenden drei Seiten sind eine Vorlage für Ihr Blasentagebuch. Bitte führen Sie es an insgesamt drei Tagen. Diese müssen nicht direkt aufeinander folgen. Für die Bestimmung der Urinmenge ist es

sinnvoll, dass Sie einen günstigen Messbecher z. B. im Supermarkt kaufen. Bitte geben Sie auf den folgenden drei Seiten neben der ungefähren Uhrzeit folgende Punkte an:

- Was und wie viel Sie getrunken haben in Millilitern (Beispiel: Ein Wasserglas fasst in der Regel ca. 200 ml)
- Wenn Sie Harndrang verspürt haben bzw. zur Toilette gegangen sind (Bitte machen Sie ein Kreuzchen)
- Wie viel Urin Sie beim Toilettengang gelassen haben (Bitte messen Sie dies bei jedem Toilettengang mit einem Messbecher)
- Wenn Sie Schmerzen empfunden haben (Bitte machen Sie bei Schmerzen ein Kreuzchen)
- Wenn Sie – ohne die Toilette zu besuchen – Urin verloren haben (Bitte machen Sie ein Kreuzchen)
- Welcher Tätigkeit Sie nachgegangen sind (z. B. Schlafen, Körperpflege, Essen, Spaziergehen, Fernsehen, Sport)

Das Blasentagebuch zeigt Ihr Trink- und Toilettenverhalten im Alltag. Ihre Angaben sind entscheidend, um die für Sie am besten geeignete Behandlung zu finden. **Bitte füllen Sie das Protokoll daher sorgsam aus, auch, wenn Sie nachts zur Toilette müssen.**

Uhrzeit	Trinkmenge [in ml]	Getränk	Harndrang [x = Ja]	Toilettengang [x = Ja]	Urinmenge [ca. in ml]	Schmerzen [x = Ja]	Urinverlust [x = Ja]	Tätigkeit	Bemerkungen
6:15	ml		x	x	50 ml			Schlafen	
7:15	ml		x	x	ml			Aufstehen	Kein Urin trotz Drang
8:15 - 9:00	150 ml	Tee	x		ml		x	Frühstücken	

Bei diesem Beispiel empfand die betreffende Person um 6:15 Uhr Harndrang und maß beim Gang zur Toilette eine Urinmenge von 50 ml. Um 7:45 Uhr musste sie erneut zur Toilette, konnte aber kein Wasser lassen. Zwischen 8:15 und 9:00 Uhr wurden zum Frühstück 150 ml Tee getrunken. Zudem kam es in dieser Zeit zu einem ungewollten Verlust von Urin.

Blasentagebuch – Tag 1



Vorname, Name Datum

Uhrzeit	Trinkmenge [in ml]	Getränk	Harndrang [x = Ja]	Toilettengang [x = Ja]	Urinmenge [ca. in ml]	Schmerzen [x = Ja]	Urinverlust [x = Ja]	Tätigkeit	Bemerkungen
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				

Blasentagebuch – Tag 2



Vorname, Name Datum

Uhrzeit	Trinkmenge [in ml]	Getränk	Harndrang [x = Ja]	Toilettengang [x = Ja]	Urinmenge [ca. in ml]	Schmerzen [x = Ja]	Urinverlust [x = Ja]	Tätigkeit	Bemerkungen
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				
	ml				ml				

