

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Um die Ursachen für Ihre Beschwerden genau zu erkennen, wurde Ihnen dieses Blasentagebuch ausgehändigt. Anhand Ihrer Aufzeichnungen erhält man genaueren Aufschluss über die Häufigkeit Ihrer Toilettengänge, die jeweilige Ausscheidungsmenge und wie die Blasenentleerung im Verhältnis zur Trinkmenge steht. Daher ist eine genaue Dokumentation wichtig!

Anleitung zum Ausfüllen des Tagebuches:

Bitte füllen Sie das Blasentagebuch auf der folgenden Seite aus. Ein sinnvoller Zeitraum für die Erfassung Ihrer Daten sind 24 Stunden – von Morgenharn zu Morgenharn.

Bitte beantworten Sie je nach Uhrzeit die Fragen nach Urinmenge, Restharn, Intensität des Harndranges und Trinkmenge.

Messen Sie beim Entleeren der Blase die **Urinmenge** mit Hilfe eines Messbechers und notieren Sie die ausgeschiedene Urinmenge (entsorgen Sie anschließend den Urin in der Toilette). Ist die Ermittlung der **Restharmenge** notwendig, bekommen Sie dafür eine genaue Einschulung.

Für die Dokumentation der **Intensität des Harndranges** empfiehlt sich eine Einteilung in leicht (★), mittel (★★) und stark (★★★).

Tragen Sie die **Trinkmenge**, die Sie zu sich nehmen, in Milliliter (ml) ein. Untenstehend finden Sie dafür einige Richtwerte.

Richtwerte für Trinkmenge



Tasse = 100 ml



Trinkglas = 200 ml



großes Trinkglas = 300-400 ml

