

Ihr 7-Tage-Miktionstagebuch (Blasentagebuch)

Ein Miktionstagebuch ist die wichtigste Grundlage für die Diagnose durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Führen Sie dieses Protokoll über **mindestens 7 aufeinanderfolgende Tage** hinweg so präzise wie möglich. Messen Sie Flüssigkeitsmengen idealerweise mit einem Messbecher ab. Ein sorgfältig geführtes Tagebuch erspart häufig langwierige Doppeluntersuchungen und zeigt sofort das exakte Funktionsmuster Ihrer Blase.

Kurzanleitung zur Dokumentation:

- **Trinkmenge:** Menge (in ml) und Art des Getränks (z. B. 250 ml Wasser, 150 ml Kaffee) eintragen.
- **Urinmenge:** Jede Blasenentleerung in ml messen und den Wert notieren.
- **Harndrang-Skala:** **0** = kein Drang; **1** = leichter Drang; **2** = starker Drang (konnte aber warten); **3** = unhaltbarer Drang.
- **Urinverlust:** Ankreuzen/Vermerken (Ja/Nein), wenn ungewollt Urin abging.
- **Wechsel Hilfsmittel:** Dokumentieren Sie jeden Wechsel von Einlagen, Saugunterwäsche oder Pessaren.
- **Situation:** Was haben Sie gerade getan? (z. B. Joggen, Husten, im Meeting gegessen, auf dem Weg zur Toilette).

Tag 1

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0–3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 2

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 3

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 4

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 5

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 6

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

Tag 7

Uhrzeit	Trinkmenge (ml & Art)	Urinmenge (ml)	Drang (0-3)	Urinverlust (Ja / Nein)	Wechsel Hilfsmittel	Situation / Aktivität / Auslöser

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.