

Anleitung zum Ausfüllen des Miktionstagebuches

Anhaltswerte für

Fassungsvermögen



Kaffeetasse = 200 ml



Trinkglas = 180 ml



Tasse = 150 ml

Miktionstagebuch

Name: _____

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch	
	Flüssigkeitsaufnahme (ml)	Urinmenge (ml)	Urinverlust (X)	Flüssigkeitsaufnahme (ml)	Urinverlust (X)	Urinverlust (X)	Flüssigkeitsaufnahme (ml)	Urinmenge (ml)
01:00								
02:00								
03:00								
04:00								
05:00								
06:00								
07:00								
08:00								
09:00	150							
10:00			X					
11:00		250						
12:00								
13:00								
14:00	200							
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								
Summe								

Beispiel für einen korrekt ausgefüllten Abschnitt des Tagebuches

Bitte füllen Sie das Miktionstagebuch auf den folgenden zwei Seiten aus. Diese Daten sind für Ihren Arzt eine wichtige Hilfe bei der Bewertung Ihrer Kontinenzsituation und zur Ermittlung eventueller Blasenentleerungsstörungen.

Die Tabelle umfasst einen Zeitraum von 7 Tagen. Sie können Ihre Daten entweder direkt in dieses Büchlein eintragen oder, wenn die Situation über einen längeren Zeitraum beobachtet werden soll, die leere Tabelle mehrfach kopieren.

Tragen Sie jeden Tag die Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen, in Millilitern (ml) in die Spalte „Flüssigkeitsaufnahme“ ein. Nebenstehend finden Sie als Anhaltswerte einige Volumenangaben für Kaffeetassen, Gläser und Tassen.

Messen Sie beim Entleeren der Blase die Urinmenge mit Hilfe eines Messbechers, notieren Sie die ausgeschiedene Urinmenge und entsorgen Sie den Urin anschließend in die Toilette.

Tragen Sie die Urinmenge in Millilitern (ml) in die Spalte „Urinmenge“ ein.

Falls Sie ungewollt Urin verlieren, tragen Sie bitte ein Kreuzchen in die Spalte „Urinverlust“ ein.

Sollten Sie die Tabelle nicht jeden Tag ausfüllen können, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die Werte für mindestens drei Tage aufzeichnen.

