NAME: _____ **DATUM:** _____

BLASENTAGEBUCH

Warum?

Das Blasentagebuch gibt einen wertvollen Überblick über Ihre tägliche Trinkmenge, die Harnausscheidung, allfälligen Harnverlust, Drangbeschwerden und die Getränke die Sie trinken. Bei einem exakt ausgefüllten Blasentagebuch kann rasch mit der Therapie begonnen werden.

Wie?

Notieren Sie für insgesamt 2 Tage (2 x 24h) Ihre gesamte Trinkmenge, die Getränkeart, die Harnausscheidung (Sie erhalten einen Messbecher), sowie allfällige Beschwerden (Harndrang, Harnverlust). Verwenden Sie dafür einen Wochentag und einen Wochenendtag. Die Tage sollten nicht hintereinander liegen. Beginnen Sie in der Früh um 6h und beenden Sie das Protokoll ebenso wieder um 6h am nächsten Tag. Geben Sie für alles die genaue Uhrzeit an.

Beispiel:

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Getränk	Harnmenge (ml)	Harndrang +/++/+++	Harnverlust +/++/+++	Vorlagen Wechsel
6:10			240ml	++		Ja
6:30	150ml	Orangensaft				
8:45	100ml	Kaffee/Milch				
10:00				+++	+++	Ja
12:50	500ml	Mineralwasser				
13:30			300ml	+		
15:00				++	++	Ja
17:10	250ml	Klare Suppe				
….						
….						

TAG 1

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Getränk	Harnmenge (ml)	Harndrang +/++/+++	Harnverlust +/++/+++	Vorlagen Wechsel

TAG 2

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Getränk	Harnmenge (ml)	Harndrang +/++/+++	Harnverlust +/++/+++	Vorlagen Wechsel