

Miktionsstagebuch

Name: _____

Datum: _____

| Uhrzeit | Trinkmenge | Harnmenge | Harndrang | Harnverlust | Bemerkung |
|--|---|---|---|--|---|
|  |  [ml] |  [ml] |  |  |  |
| | | | ○ ! !! !!! | ○ ☹️ ☹️☹️ | |

Datum: _____

| Uhrzeit | Trinkmenge | Harnmenge | Harndrang | Harnverlust | Bemerkung |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  [ml] |  [ml] |  |  |  |
| | | | ○ ! !! !!! | ○ ☹️ ☹️☹️ | |

Trink- und Harnmenge: Ein normales Trinkglas fasst etwa 250 Milliliter [ml]. Sie können in die Spalten alternativ auch „wenig“, „mittel“ oder „viel“ eintragen.

Harndrang: ○ = kein Harndrang ! = leichter Harndrang !! = mittlerer Harndrang !!! = starker Harndrang

Harnverlust: ○ = kein Harnverlust ☹️ = leichter Harnverlust ☹️☹️ = mittlerer Harnverlust ☹️☹️☹️ = starker Harnverlust

Was ist ein Miktionstagebuch?

Ein Miktionstagebuch wird auch Toilettentagebuch genannt. Darin werden unter anderem die Menge und Häufigkeit der Flüssigkeitsaufnahme durch Getränke, die täglichen Toilettengänge, bei denen Urin abgegeben wird, und die Menge des ausgeschiedenen Urins erfasst. Auch das Auftreten von Harndrang und unfreiwilligem Harnverlust werden eingetragen.

Wozu dient ein Miktionstagebuch?

Wenn Sie mit Inkontinenzbeschwerden einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, wird zunächst festgestellt, um welche Form von Inkontinenz es sich handelt und wie ausgeprägt die Inkontinenz ist. Dies ist wichtig für die Wahl der Behandlung. Ein Miktionstagebuch kann Ihren Arzt oder Ihre Ärztin dabei unterstützen, die Form der Inkontinenz zu bestimmen. Deshalb werden Sie möglicherweise gebeten, über einige Tage ein solches Miktionstagebuch zu führen.

Wie fülle ich das Miktionstagebuch aus?



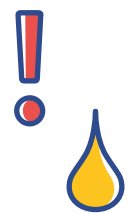
Links, unter „**Uhrzeit**“, notieren Sie jeweils, wann die folgenden Ereignisse (Trinken, Toilettengänge, Harndrang oder unfreiwilliger Harnverlust) auftreten.



In die Spalte „**Trinkmenge**“ tragen Sie die Flüssigkeitsmenge in Millilitern [ml] ein, die Sie zu sich nehmen. Optimalerweise nutzen Sie hierfür einen Messbecher. Wenn dies gar nicht möglich ist, können Sie die Menge abschätzen. Eine gewöhnliche Tasse fasst ungefähr 150 ml, ein normales Trinkglas etwa 250 ml und ein Kaffeebecher etwa 300 ml Flüssigkeit. Allerdings gilt: Je genauer Ihre Angaben sind, desto hilfreicher ist das Tagebuch bei der Diagnosestellung. Schätzen Sie auch ab, wie viel Flüssigkeit Sie mit der Nahrung, z.B. mit Suppen oder Trinkjoghurt, aufnehmen und tragen dies ebenfalls ein.



Unter „**Harnmenge**“ erfassen Sie die Menge Urin beim Wasserlassen. Hierzu nutzen Sie am besten einen zweiten Messbecher. Falls dies einmal nicht möglich sein sollte, weil Sie beispielsweise unterwegs sind und keinen Messbecher dabei haben, schätzen Sie ab, ob es sich bei der Menge um „wenig“, „mittel“ oder „viel“ handelt und tragen dies ein. Auch hier gilt: Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser.



Bei „**Harndrang**“ geben Sie an, um welche Uhrzeit und wie stark Sie jeweils Harndrang empfinden. Dasselbe gilt für unfreiwilligen „**Harnverlust**“. Die Ausprägungen, die Sie ankreuzen können, sind „leicht“, „mittel“ oder „stark“ (siehe auch die Erläuterungen am unteren Rand des Tagebuches). Möglich ist auch, dass Sie zwar Harndrang verspüren, aber keinen unfreiwilligen Harnverlust haben oder im Gegenteil unfreiwilligen Harnverlust haben, ohne vorher Harndrang verspürt zu haben. Kreuzen Sie in diesen Fällen dann bitte auch an, wenn Sie keinen Harndrang oder keinen Harnverlust hatten. Die entsprechenden Symbole finden Sie in der Zeichenerklärung unter dem Miktionstagebuch.



Unter „**Bemerkung**“ können Sie z.B. den Wechsel von Einlagen oder anderen Inkontinenzprodukten notieren, falls Sie diese nutzen. Oder Sie könnten hier die Umstände, bei denen Sie ungewollt Urin verlieren, aufschreiben. Auch andere Auffälligkeiten können hier Platz finden. Wenn nötig, nutzen Sie mehrere Zeilen.

Noch ein Tipp: Nehmen Sie das Miktionstagebuch im Alltag mit, so dass Sie es auch unterwegs ausfüllen können.