



Miktionskalender





Ihr persönlicher Miktionskalender

Vielen Menschen ist es peinlich, über ihre Blasenprobleme zu sprechen. Aber bedenken Sie, dass Sie kein Einzelfall sind. Rund 17 Prozent der über Vierzigjährigen oder rund 560'000 Personen in der Schweiz sind betroffen.¹

Das Beobachten und Protokollieren Ihrer Trink- und Toilettengewohnheiten soll Ihnen und Ihrem Arzt bei der Diagnose und Behandlung Ihrer Blasenbeschwerden helfen.

Mit dem Führen des Miktionskalenders erfassen Sie:

- Flüssigkeitsmenge – die Sie während 24 Stunden zu sich nehmen bzw. ausscheiden
- Harndrang – stark, mittel oder leicht
- Urinverlust – ja/nein

Allenfalls ist es sinnvoll, den Miktionskalender weiterzuführen, wenn Sie mit einer medikamentösen oder anderweitigen Behandlung beginnen. Somit können Sie Ihre Fortschritte beobachten. Achten Sie darauf, dass Sie sich an den vom Arzt verordneten Behandlungsplan halten.

Bitte tragen Sie den Miktionskalender immer bei sich, damit Sie alle Ereignisse schnell und unkompliziert notieren können. Zeigen Sie die erfassten Daten bei Ihrem nächsten Arzttermin.

¹ Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int 2001;87(9):760-766.



Die Benutzung des Miktionskalenders ist einfach

Der Miktionskalender reicht über eine Dauer von fünf Tagen. Notieren Sie Ihre Angaben mit der entsprechenden Uhrzeit, beginnend mit der ersten Harnentleerung nach dem Aufstehen.

Trinkmenge:

Alles in Deziliter (dl) notieren

1 dl: kleines Glas

2 dl: mittleres Glas

3 dl: grosses Glas

Urinmenge:

Markierten Messbecher verwenden. Gemessenen Wert in Milliliter (ml) in das Feld mit der passenden Farbe eintragen.

● rot ≤150 ml

● gelb =150-350 ml

● grün ≥350 ml

Harndrang:

Stärke mit Kreuzchen (X) in das Feld mit der passenden Farbe eintragen.

rot = stark; gelb = mittel; grün = leicht

Urinverlust:

falls zutreffend, ankreuzen

Sliepinlage/Vorlage:

falls verwendet, ankreuzen

Beispiel

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Sliepinlage
		<150	150-350	>350	stark	mittel	leicht		
			300			X			X
8.00	3								
10.30		150							
12.00	2								
13.30	3	150			X			X	X
19.00		140			X				
22.30	1								
Total	9	740 Durchschnitt 165			3			1	2

Tag 1

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Slipereinlage
					stark	mittel	leicht		
		<150	150-350	>350					
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 1 dl; mittleres Glas = 2 dl; grosses Glas = 3 dl
Hinweis: 1 dl = 100 ml

Tag 2

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Slipereinlage
					stark	mittel	leicht		
		<150	150-350	>350					
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 1 dl; mittleres Glas = 2 dl; grosses Glas = 3 dl
Hinweis: 1 dl = 100 ml

Tag 3

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Slipereinlage
					stark	mittel	leicht		
		<150	150-350	>350					
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 1 dl; mittleres Glas = 2 dl; grosses Glas = 3 dl
Hinweis: 1 dl = 100 ml

Tag 4

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Slipereinlage
					stark	mittel	leicht		
		<150	150-350	>350					
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 1 dl; mittleres Glas = 2 dl; grosses Glas = 3 dl
Hinweis: 1 dl = 100 ml

Tag 5

Uhrzeit	Trinkmenge (dl)*	Urinmenge (ml)			Harndrang			Urinverlust	Slipereinlage
					stark	mittel	leicht		
		<150	150-350	>350					
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 1 dl; mittleres Glas = 2 dl; grosses Glas = 3 dl
Hinweis: 1 dl = 100 ml

Mit besten Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

Praxisstempel

Haben Sie Fragen zur überaktiven Blase?

Auf www.inkontinex.ch (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

APCHBETPB0817d