



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.

Date of preparation 01/2021, BET_2021_0020_CH



Ihr persönliches Miktionsprotokoll

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.

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

Die Benutzung des Miktionskalender ist einfach

Notieren Sie Ihre Angaben mit der entsprechenden Uhrzeit, beginnend mit der ersten Harnentleerung nach dem Aufstehen.

- Trinkmenge:** in Milliliter (ml)
- Urinmenge:** in Milliliter (ml)
- Harndrang:** stark: xxx; mittel: xx; schwach: x
- Urinverlust:** falls zutreffend, ankreuzen

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.

Miktionsprotokoll

Uhrzeit	1. Tag				2. Tag				3. Tag				4. Tag				5. Tag			
	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang	Urinverlust	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang	Urinverlust	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang	Urinverlust	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang	Urinverlust	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang	Urinverlust
6.00																				
7.00																				
8.00																				
9.00																				
10.00																				
11.00																				
12.00																				
13.00																				
14.00																				
15.00																				
16.00																				
17.00																				
18.00																				
19.00																				
20.00																				
21.00																				
22.00																				
23.00																				
24.00																				
01.00																				
02.00																				
03.00																				
04.00																				
05.00																				

Hinweis: 100 ml = 1 dl