

# MIKTIONSKALENDER

## Trainingsziel:

- >2000 ml Urin pro 24 Stunden (1500–3000 ml)
- Ca. 300 ml Urin pro Blasenentleerung (200 bis 500 ml)
- Nachts nicht durch Harndrang geweckt werden

Den Druck dieses Informationsblattes ermöglichte die Firma Max Zeller Söhne AG.

**zeller**  **medical**



**Schweizerische Gesellschaft  
für Blasenschwäche**  
[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)

Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg  
Tel: +41 (0)44 994 74 30  
Fax: +41 (0)44 994 74 31

Name:

Vorname:

Datum:

Liebe Patientin, lieber Patient

Das Führen eines Miktionskalenders ist für Sie und Ihren Arzt / Ihre Ärztin eine wertvolle Hilfe für die erfolgreiche Behandlung Ihrer Blasenschwäche.

## Unterstützen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin

Damit Ihr Arzt / Ihre Ärztin eine genaue Diagnose stellen kann, braucht er/sie Ihre Mitarbeit. Da die Blasenschwäche verschiedene Ursachen haben kann, ist es für Ihren Arzt / Ihre Ärztin wichtig, genau über Ihre Symptome Bescheid zu wissen, damit eine Ihren Bedürfnissen angepasste, wirkungsvolle Behandlung eingeleitet werden kann.

## Wie füllen Sie diesen Kalender aus?

Kontrollieren Sie Ihre Miktionszeiten mit Hilfe dieses Miktionskalenders. Jedesmal, wenn Sie etwas trinken, Wasser lösen oder unfreiwillig Urin verlieren, notieren Sie die Uhrzeit und die Einzelheiten. Der Miktionskalender sollte während einem Tag pro Monat geführt werden, bis das Trainingsziel erreicht ist. Benutzen Sie für jeden Tag ein neues Blatt.

| Uhrzeit | Trinkmenge<br>(ml) | Urinmenge<br>(ml) | Harndrang<br>ja/nein | Urinverlust<br>(siehe unten) |
|---------|--------------------|-------------------|----------------------|------------------------------|
| 01.00   |                    |                   |                      |                              |
| 02.00   |                    |                   |                      |                              |
| 03.00   |                    |                   |                      |                              |
| 04.00   |                    |                   |                      |                              |
| 05.00   |                    |                   |                      |                              |
| 06.00   |                    |                   |                      |                              |
| 07.00   |                    |                   |                      |                              |
| 08.00   |                    |                   |                      |                              |
| 09.00   |                    |                   |                      |                              |
| 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 |  |  |  |  |
| Total |  |  |  |  |

**Urinverlust**

1 = wenige Tropfen    2 = gering (feuchte Unterwäsche)    3 = erheblich (Kleidungswechsel erforderlich)