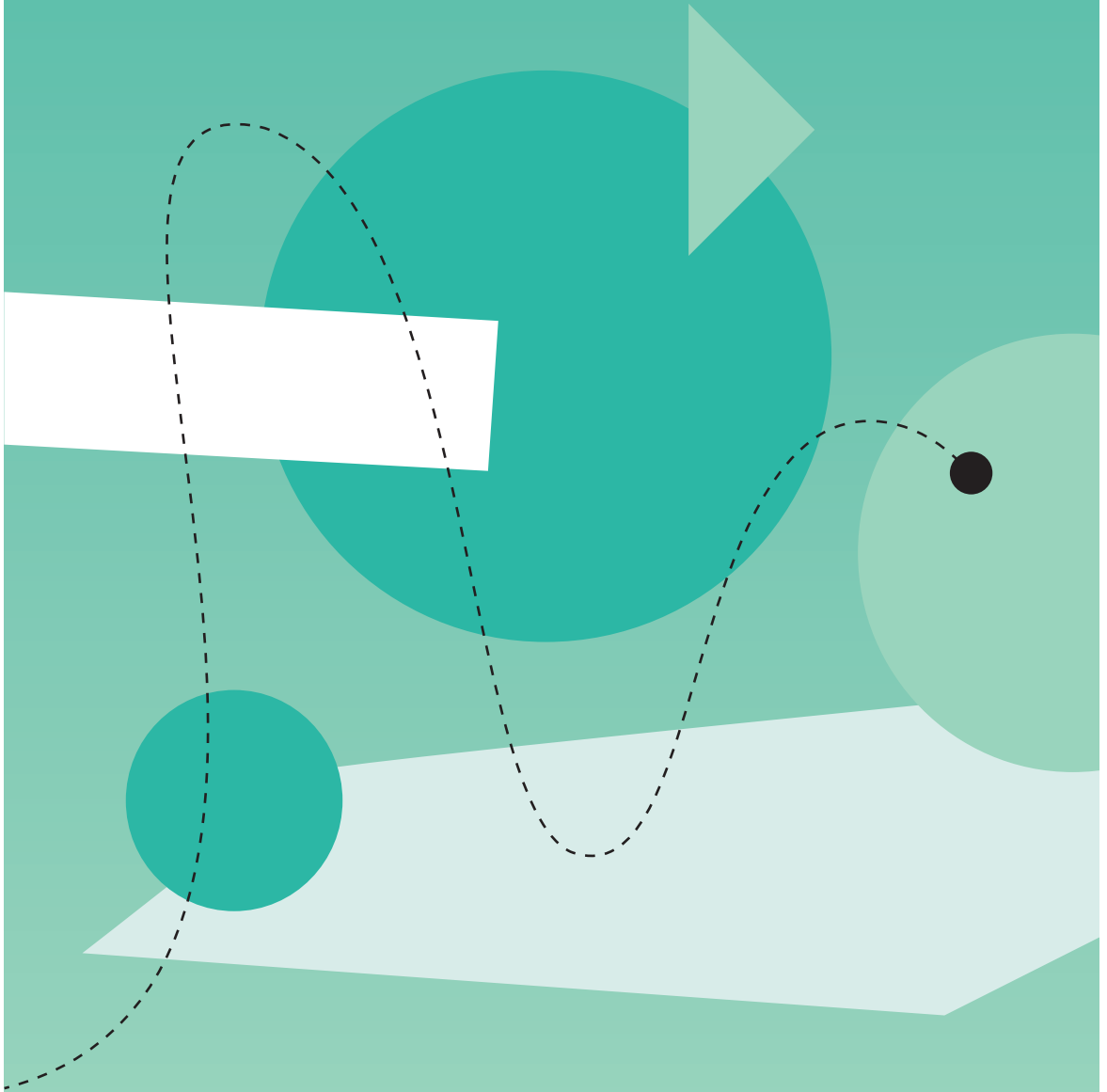


Miktionstagebuch

Sie bestimmen Ihr Leben. Nicht Ihre Blase.





blasenprobleme.ch

Herausgeber: Astellas Pharma AG

Ihr persönliches Miktionsstagebuch

Vielen Menschen ist es peinlich, über ihre Blasenprobleme zu sprechen. Aber bedenken Sie, dass Sie kein Einzelfall sind. Rund 16% der Schweizer:innen ab 40 Jahren sind von einer überaktiven Blase betroffen.¹

Der Begriff «Miktion» bedeutet Wasserlassen bzw. Blasenentleerung. Wenn Sie ein paar Tage lang ein Trink- und Miktionsprotokoll führen, erhalten Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt einen guten Überblick über Ihre Blasenaktivität und Ihre Gewohnheiten.

Mit dem Miktionsstagebuch erfassen Sie:

- Trinkmenge
- Ausgeschiedene Urinmenge
- Stärke des Harndrangs
- Ggf. unwillkürlichen Urinverlust
- Ggf. Anzahl der verwendeten Vorlagen / Slıpeinlagen

Ein Miktionsprotokoll ist nicht nur für die Diagnose einer überaktiven Blase sinnvoll. Wenn Sie das Miktionsstagebuch nach Beginn einer Behandlung weiterführen, kann dies wertvolle Hinweise für den weiteren Verlauf der Therapie liefern.

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



Beispiel

Uhrzeit	Trinkmenge (in ml)*	Urinmenge (in ml)			Harndrang			Urinverlust	Slupeinlage
		<150	150-350	>350	stark	mittel	leicht		
			300			X			X
8.00	300								
10.30		150							
12.00	200								
13.30	300	150			X			X	X
19.00		140			X				
22.30	100								
Total	900	740 Durchschnitt 185			3			1	2

Die einfache Nutzung des Miktionsstagebuches

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

Trinkmenge:

Wie viel haben Sie in Millilitern (ml) getrunken?

(100 ml: kleines Glas; 200 ml: mittleres Glas; 300 ml: grosses Glas)

Urinmenge:

Wie viel Urin (in ml) haben Sie beim Toilettengang gelassen? Für die Bestimmung der Urinmenge kann es hilfreich sein, einen markierten Messbecher zu verwenden. Bitte tragen Sie die gemessene Menge in das Feld mit der passenden Farbe ein.

● rot ≤ 150 ml ● gelb = 150–350 ml ● grün ≥ 350 ml

Harndrang:

Wie stark war der Harndrang, den Sie verspürt haben? Bitte tragen Sie ein Kreuz (X) in das Feld mit der passenden Farbe ein.

● rot = stark ● gelb = mittel ● grün = leicht

Urinverlust:

falls zutreffend, bitte ankreuzen

Slipereinlage/Vorlage:

falls verwendet, bitte ankreuzen

Tag 2

Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (in ml)*	Urinmenge (in ml)			Harndrang			Urinverlust	Slip-einlage
		<150	150 - 350	>350	stark	mittel	leicht		
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 100 ml; mittleres Glas = 200 ml; grosses Glas = 300 ml

Tag 4

Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (in ml)*	Urinmenge (in ml)			Harndrang			Urinverlust	Slip-einlage
		<150	150 - 350	>350	stark	mittel	leicht		
Total		Durchschnitt							

* Trinkmenge: kleines Glas = 100 ml; mittleres Glas = 200 ml; grosses Glas = 300 ml

Mit besten Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

Praxisstempel



Patientenmaterialien

www.astellas.com/ch/de/patienten/urologie/patientenmaterial

Hier können Sie hilfreiche Broschüren wie zum Beispiel das Beckenbodentraining, ein Miktionstagebuch oder eine ausführliche Patientenbroschüre herunterladen.

1. Milsom I, 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 referenzierten Daten, resp. Publikationen, werden auf Anfrage zur Verfügung gestellt.



Herausgeber: Astellas Pharma AG, Richtiring 28, 8304 Wallisellen

Date of preparation 02/2024 MAT-CH-BET-2024-00019