

**Harnmenge:**

Bitte dokumentieren Sie die Harnmenge in Milliliter (ml) bei jeder Blasenentleerung mit Hilfe eines Messbechers.

**Harnrang:**

Bitte dokumentieren Sie, wie dringend die Blasenentleerung war.

- 0 - normal (gehe zur Toilette, wann ich will)
- 1 - verstärkter Harndrang, Aktivitäten können geplant beendet werden
- 2 - Aktivitäten sind gestört und verkürzt
- 3 - Aktivitäten müssen sofort beendet werden

**Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang:**

Bitte dokumentieren Sie wie folgt:

x wenig (einige Tropfen)      x x mittel      x x x stark (nass)

**Trinkmenge:**

Bitte dokumentieren Sie die Trinkmenge in Milliliter (ml). In der folgenden Tabelle finden Sie einige Richtwerte:

Getränk	ca. Richtwert
Kaffeetasse	150 ml
Teebecher	250 ml
Wasserglas	250 ml
Suppenteller	200 ml
Kompottschüssel	150 ml
Joghurt	150 ml

**Was ich meinen Arzt beim nächsten Termin noch fragen möchte:**

.....

.....

.....

© Foto: Goldfisch4ever/Thinkstock



# Mein Blasentagebuch



Name: .....

Mit freundlicher Unterstützung von:



Datum 1. Tag: .....

Uhrzeit	Harnmenge in ml	Harn-drang 0-3	Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang	Einlagen-Wechsel (ja/nein)	Trinkmenge in ml	Art des Getränks

Summe:

Summe:

**LEIDENSDRUCK** ☺  
Wie sehr mich meine Blase stört:  
[bitte ankreuzen]

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stört mich nicht

Stört und beeinträchtigt mich sehr

Datum 2. Tag: .....

Uhrzeit	Harnmenge in ml	Harn-drang 0-3	Nass bzw. unfreiwilliger Harnabgang	Einlagen-Wechsel (ja/nein)	Trinkmenge in ml	Art des Getränks

Summe:

Summe:

**LEIDENSDRUCK** ☺  
Wie sehr mich meine Blase stört:  
[bitte ankreuzen]

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stört mich nicht

Stört und beeinträchtigt mich sehr