

Interdisziplinäres  
Beckenbodenzentrum

1. Tag					2. Tag					Ihr persönliches Blasentagebuch				
Uhrzeit	Getränke ml	Urin ml	Harndrang	Urinverlust	Uhrzeit	Getränke ml	Urin ml	Harndrang	Urinverlust					
6.00					6.00					<p>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. Das Beobachten und Protokollieren Ihrer Trink- und Toilettengewohnheiten soll Ihnen und Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin bei der Diagnose und Behandlung Ihrer Blasenbeschwerden helfen.</p> <p>Bitte tragen Sie das Blasentagebuch immer bei sich, damit Sie alle Ereignisse schnell und unkompliziert notieren können. Zeigen Sie die erfassten Daten bei Ihrem nächsten Arztbesuch.</p>				
6.30					6.30									
7.00					7.00									
7.30					7.30									
8.00					8.00									
8.30					8.30									
9.00					9.00									
9.30					9.30									
10.00					10.00									
10.30					10.30									
11.00					11.00									
11.30					11.30									
12.00					12.00									
12.30					12.30									
13.00					13.00									
13.30					13.30									
14.00					14.00									
14.30					14.30									
15.00					15.00									
15.30					15.30									
16.00					16.00									
16.30					16.30									
17.00					17.00					<p><b>Erklärung Blasentagebuch</b></p> <p>Notieren Sie Ihre Angaben mit der entsprechenden Uhrzeit, beginnend mit der ersten Harnentleerung nach dem Aufstehen!</p>				
17.30					17.30									
18.00					18.00					<p><b>Trinkmenge:</b> in Milliliter (ml)</p> <p><b>Urinmenge:</b> in Milliliter (ml)</p> <p><b>Harndrang:</b> schwach:+ mittel: ++ stark: +++</p> <p><b>Urinverlust:</b> Tropfen: +/ Spritzer: ++ / Schwall: +++</p>				
18.30					18.30									
19.00					19.00									
19.30					19.30									
20.00					20.00									
21.00					21.00									
22.00					22.00									
23.00					23.00									
24.00					24.00									
1.00					1.00									
2.00					2.00									
3.00					3.00									
4.00					4.00									
5.00					5.00									

Interdisziplinäres  
Beckenbodenzentrum

3. Tag					4. Tag					5. Tag				
Uhrzeit	Getränke ml	Urin ml	Harndrang	Urinverlust	Uhrzeit	Getränke ml	Urin ml	Harndrang	Urinverlust	Uhrzeit	Getränke ml	Urin ml	Harndrang	Urinverlust
6.00					6.00					6.00				
6.30					6.30					6.30				
7.00					7.00					7.00				
7.30					7.30					7.30				
8.00					8.00					8.00				
8.30					8.30					8.30				
9.00					9.00					9.00				
9.30					9.30					9.30				
10.00					10.00					10.00				
10.30					10.30					10.30				
11.00					11.00					11.00				
11.30					11.30					11.30				
12.00					12.00					12.00				
12.30					12.30					12.30				
13.00					13.00					13.00				
13.30					13.30					13.30				
14.00					14.00					14.00				
14.30					14.30					14.30				
15.00					15.00					15.00				
15.30					15.30					15.30				
16.00					16.00					16.00				
16.30					16.30					16.30				
17.00					17.00					17.00				
17.30					17.30					17.30				
18.00					18.00					18.00				
18.30					18.30					18.30				
19.00					19.00					19.00				
19.30					19.30					19.30				
20.00					20.00					20.00				
21.00					21.00					21.00				
22.00					22.00					22.00				
23.00					23.00					23.00				
24.00					24.00					24.00				
1.00					1.00					1.00				
2.00					2.00					2.00				
3.00					3.00					3.00				
4.00					4.00					4.00				
5.00					5.00					5.00				