

Blasentagebuch (Miktionstagebuch) bei Reizblasenbeschwerden

Wofür dient das Blasentagebuch?

Ein vom Patienten / von der Patientin sorgfältig geführtes Blasentagebuch ist wichtig, um der / dem Therapeutin / Therapeuten notwendige Informationen für die genaue Diagnose und Behandlung der Reizblasenbeschwerden zu liefern. Dabei ist es wichtig, das Blasentagebuch mindestens 5 Tage lang zu führen. Diese müssen nicht zwingend aufeinander folgen. Denn Ihr(e) Behandler:in muss sich ein detailliertes Bild von Ihren Trinkgewohnheiten und Urinmengen machen, um Ihnen die passende Hilfe anbieten zu können.

Was muss ich vor dem Ausfüllen beachten?

Bitte füllen Sie mehrmals am Tag die entsprechende Tabelle aus, wenn Sie Harndrang verspürt haben und auf der Toilette zum Urinieren waren. Ergänzen Sie dazu auch die Trinkmenge in ml. Die Einträge brauchen wenig Zeit. Platzieren Sie Ihr tägliches Blasentagebuch am besten mit einem Stift bei Ihrer Toilette, sodass Sie direkt die Dokumentation vornehmen können. Rechnen Sie am besten am nächsten Morgen die Gesamtmengen aus, bevor Sie mit der nächsten Miktionsdokumentation starten.

Wie kann ich die Urinmenge bestimmen?

Es hat sich als hilfreich erwiesen den Urin an den Tagen für die Dokumentation im Blasentagebuch in einen Messbecher mit mind. 1 Liter Fassungsvermögen mit großer Öffnung und Maßangabe abzugeben. Dadurch kann die Urinmenge sehr genau festgestellt und entsprechend notiert werden. Anschließend können Sie den im Messbecher gesammelten Urin in der Toilette wie gewohnt entsorgen. Platzieren Sie den Messbecher am besten auch direkt bei der Toilette, sodass Sie diesen stets griffbereit haben.

Hier eine beispielhafte Darstellung, wie das Blasentagebuch auszufüllen ist.

Datum / Tag: Samstag, 30.09.2023

Uhrzeit	Harndrang			Urinmenge in ml	Trinkmenge in ml	Getränk
	schwach	mittel	stark			
07:15			X	312		
07:25					300	Pfefferminztee
08:00	X			115		
08:10					40	Espresso
08:35		X		180		
09:40					150	Stilles Wasser
10:45			X	270		

⋮

Besonderheiten heute:

Kopfschmerzen ab späten Nachmittag, abends gegen 20 Uhr dann eine

Ibuprofen 400 mit 200 ml Wasser eingenommen.

Mein(e) Glanzpunkt(e) heute:

30 Minuten Yoga von 10 - 10:30 Uhr

