

Trink- u. Toilettenprotokoll **Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen!**

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie sich dazu entschlossen haben, dieses Trink- und Toilettenprotokoll zu führen, ist das einer der wichtigsten Schritte, um Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Das hat zwei Gründe. Zunächst gibt es Ihnen die Möglichkeit, sozusagen einen genauen Blick auf sich selbst zu werfen: ob Sie genug trinken, wie regelmäßig Blasenbeschwerden auftreten und wann sie sich besonders häufen.

Zum Zweiten kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit dem Protokoll eine Therapie auswählen, die zu Ihrem Alltag passt, und den erfolgreichen Verlauf der Therapie besser steuern.

So führen Sie Ihr Protokoll:

Das Protokoll sollte an 2–4 beliebigen Tagen vor Therapiebeginn und an weiteren 2–4 Tagen ca. 2 Wochen nach Therapiebeginn geführt werden. Tragen Sie in den Freifeldern der entsprechenden Tageszeit immer dann einen Wert oder Kreuzchen* ein, wenn Sie

- etwas getrunken haben (wie viel?)
- Harndrang verspüren (wann?)
- zur Toilette gegangen sind (wie oft, wie viel Urin?)**
- Urin verloren haben

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Trink- und Toilettenprotokoll haben, hilft Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt jederzeit weiter. Denken Sie bitte daran, das Protokoll zu jedem Arztbesuch mitzunehmen.

*Bei den Eintragungen hilft Ihnen die Legende unterhalb der Protokoll-Tabellen auf den folgenden Seiten.

**Sollte es nicht möglich sein, die Urinmenge zu messen, genügt eine Schätzung.

Trink- u. Toilettenprotokoll

Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen!

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn
Tel.: 0228.367.93-0



Trinkmenge: in ml oder Anzahl Tassen (ca. 150 ml)

Dranggefühl: **x** = kaum; **xx** = stark; **xxx** = sehr stark

Urinmenge: in ml oder als Schätzung **x** = wenig; **xx** = mittel; **xxx** = viel

Urinverlust: **x** = Tropfen; **xx** = feucht; **xxx** = sehr nass

Name:

www.dsl-blasenschwaech.de

	Datum:				
	1. Tag ohne Medikation				
	Trinkmenge	Urinmenge	Dranggefühl	Toilettengänge	Urinverlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	2. Tag ohne Medikation				
	Trinkmenge	Urinmenge	Dranggefühl	Toilettengänge	Urinverlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	3. Tag ohne Medikation				
	Trinkmenge	Urinmenge	Dranggefühl	Toilettengänge	Urinverlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	4. Tag ohne Medikation				
	Trinkmenge	Urinmenge	Dranggefühl	Toilettengänge	Urinverlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

Trink- u. Toilettenprotokoll

Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen!

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn
Tel.: 0228.367.93-0



Trinkmenge: in ml oder Anzahl Tassen (ca. 150 ml)

Dranggefühl: **x** = kaum; **xx** = stark; **xxx** = sehr stark

Urinmenge: in ml oder als Schätzung **x** = wenig; **xx** = mittel; **xxx** = viel

Urinverlust: **x** = Tropfen; **xx** = feucht; **xxx** = sehr nass

Name:

www.dsl-blasenschwaech.de

	Datum:				
	1. Tag mit Medikation				
	Trink- menge	Urin- menge	Drang- gefühl	Toiletten- gänge	Urin- verlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	2. Tag mit Medikation				
	Trink- menge	Urin- menge	Drang- gefühl	Toiletten- gänge	Urin- verlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	3. Tag mit Medikation				
	Trink- menge	Urin- menge	Drang- gefühl	Toiletten- gänge	Urin- verlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					

	Datum:				
	4. Tag mit Medikation				
	Trink- menge	Urin- menge	Drang- gefühl	Toiletten- gänge	Urin- verlust
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 00 Uhr					