

MIKTIONS- PROTOKOLL



Lies dir die Anleitung genau durch und früher das Protokoll gerne an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen durch. So bekommst du einen guten Überblick. Falls du unterwegs bist, dann gib einfach Schätzwerte ab.

www.lindaschendel.de

Was du brauchst:



Einen alten Messbecher. Falls du keinen hast tut es auch ein altes Gurkenglas, an das du eine Skala anzeichnest. Es sollte ca. 500 ml fassen.



Die Vorlage von nächster Seite und einen Stift ;-)

Durchführung:

- ✓ In der ersten Spalte fugst du ein, wann du wieviel getrunken hast, in der zweiten Spalte, wann du wieviel wieder ausgeschieden hast. Nutze hierzu deinen Messbecher.
- ✓ Notiere, wie stark der Drang war. Von 0 = gar keiner bis 3 = kaum mehr auszuhalten.
- ✓ Schreibe auf, ob du ein Gefühl der vollständigen Entleerung hattest, oder ob noch etwas in der Blase zurück geblieben ist. (Z.B. Nachtraufeln, oder kurze Zeit später nochmal.
- ✓ Hattest du Urinverlust? Wenn ja, wieviel? Und was war der Grund?
- ✓ Hattest du Schmerzen beim Wasserlassen? Oder gibt es sonst noch etwas zu berichten? Falls du Vorlagen trägst, musstest du diese Wechseln?



MIKTIONS- PROTOKOLL

<i>Uhrzeit</i>	<i>Trinkmenge in ml</i>	<i>Urinmenge in ml</i>	<i>Drang*</i>	<i>Vollständige Entleerung?</i>	<i>Urin- verlust?*</i>	<i>Grund</i>	<i>Schmerzen*</i>	<i>Sontiges/Vorlagen wechsel</i>
05:00								
06:00								
07:00								
08:00								
09:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								
01:00								
02:00								
03:00								
04:00								

**Drang/Harnverlust/Schmerzen*: 0=gar nicht, 1=wenig, 2=mittel, 3=stark*