



PROLIFE
KONTINENZ 
DIE BESTE VERSORGUNG

MEIN BLASENTAGEBUCH

Dieses Blasentagebuch gehört:

NAME:

VORNAME:

GEBURTSTAG:

Nutzen Sie Inkontinenzhilfsmittel wie Vorlagen, Einlagen oder Wäscheschutz?

Ja Nein

Wenn ja, spezifizieren Sie bitte die Art und Größe der Vorlagen, Einlagen oder des Wäscheschutzes:

Verwenden Sie Einmalkatheter zur Entleerung Ihrer Harnblase?

Ja Nein

WICHTIGE HINWEISE:

- ✔ Bitte besorgen Sie sich einen Messbecher zur Bestimmung Ihrer Urinmenge.
- ✔ Zusätzlich empfiehlt es sich, Ihre Trinkmenge in Ihrer Lieblingstasse oder Ihrem bevorzugten Glas zu messen.
- ✔ Tragen Sie die Trinkmenge portionsweise ein, entsprechend Ihrem tatsächlichen Konsum.
- ✔ Füllen Sie nur den Inhalt einer ganzen Flasche in das Tagebuch ein, wenn Sie diese tatsächlich in einem Zug entleeren.
- ✔ Bei Fragen zu Ihrem Blasentagebuch wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, Ihre medizinische Fachkraft oder Ihren Kontinenzberater.



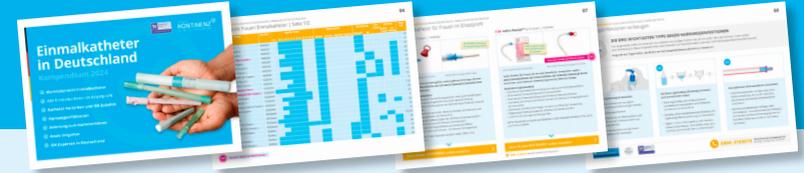
Beckbodentraining

Unsere Top 3 Beckenboden-Übungen für zuhause:
www.prolife.de/inkontinenz/blog/beckenbodenuebungen



So einfach geht's

So füllen Sie Ihr Blasentagebuch richtig aus



UHRZEIT

Notieren Sie jedes Mal die Uhrzeit, wenn Sie Ihre Harnblase entleeren oder etwas trinken.

SPONTANURIN / ISK / IFK

Bitte geben Sie die Menge des Urins beim Wasserlassen oder beim intermittierenden Selbstkatheterismus bzw. Fremdkatheterismus (ISK / IFK) an und tragen Sie das Ergebnis in die entsprechende Spalte ein.

HARNDRANG

Vermerken Sie jedes Mal den Stärkegrad Ihres Harndrangs mit + leicht, ++ stark oder +++ nicht unterdrückbar und geben Sie den Grund für das Entleeren der Blase an.

Mögliche Gründe können sein:

- A Blasenschmerz
- B Druckgefühl in der Harnblasen- oder Nierenregion
- C Resturinmessung
- D ISK-Intervall-Routine
- E Sonstiges: _____

TIPP

Viele Infos zum Thema Kontinenz, passende Produkte (inklusive Produktfinder) und eine kostenfreie Beratung finden Sie auf unserem Kontinenz-Portal unter www.prolife.de/kontinenz

Sie möchten sich zum Thema Einmalkatheter informieren?

Mit unserem 80-seitigen Kompendium "Einmalkatheter in Deutschland" erhalten Sie den den perfekten Überblick!

https://www.prolife.de/media/einmalkatheter_kompodium.pdf



URINVERLUST

Tragen Sie die Uhrzeit des Urinverlusts zwischen dem Toilettengang oder den Katheterismus-Intervallen ein und wählen Sie dabei 1, 2 oder 3 Tropfen je nach Menge des Verlusts.

AKTIVITÄT BEIM URINVERLUST

Bitte geben Sie die Aktivität, der Sie zum Zeitpunkt des Urinverlusts nachgegangen sind, an, wie z.B. Husten, Niesen, Laufen, leichte Anstrengung, größere Anstrengung, schweres

Heben oder Tragen, Positionswechsel im Liegen, unbemerkter Urinverlust oder ein anderer Grund.

GETRÄNKE

Protokollieren Sie auf der linken Seite präzise die Uhrzeit jedes Trinkvorgangs sowie auf der rechten Seite die Art des konsumierten Getränks (z.B. Wasser, Kaffee, Limonade) und setzen Sie anschließend ein Kreuz in der entsprechenden Spalte, die Ihre Trinkmenge am besten widerspiegelt.

PROLIFE
KONTINENZ 
DIE BESTE VERSORGUNG



KONTINENZ HELDEN

Die Community für Betroffene,
Angehörige & Fachkräfte

Werden Sie jetzt Teil
unserer Community:

