

# Trink- und Toilettenprotokoll

Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen!

Name: \_\_\_\_\_

## 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 2-3 beliebigen Tagen vor Therapiebeginn und an weiteren 2-3 Tagen ca. 2 Wochen nach Therapiebeginn geführt werden. Geben Sie die Uhrzeit an und tragen Sie dann in den entsprechenden Feldern einen Wert oder ein Kreuzchen\* ein, wenn Sie

- etwas getrunken haben (wie viel?)
- zur Toilette gegangen sind (wie oft, wie viel Urin?)
- Harndrang verspüren (wann?)
- 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 auch die Legende unterhalb der Protokoll-Tabelle.

1. Tag ohne Medikation		Datum: _____																	
<b>Uhrzeit</b>																			
Trinkmenge (ml) <sup>1</sup>																			
Urinmenge (ml oder Symbol) <sup>2</sup>																			
Dranggefühl <sup>3</sup> ✕																			
Urinverlust <sup>4</sup> ✕																			
2. Tag ohne Medikation		Datum: _____																	
<b>Uhrzeit</b>																			
Trinkmenge (ml) <sup>1</sup>																			
Urinmenge (ml oder Symbol) <sup>2</sup>																			
Dranggefühl <sup>3</sup> ✕																			
Urinverlust <sup>4</sup> ✕																			
3. Tag ohne Medikation		Datum: _____																	
<b>Uhrzeit</b>																			
Trinkmenge (ml) <sup>1</sup>																			
Urinmenge (ml oder Symbol) <sup>2</sup>																			
Dranggefühl <sup>3</sup> ✕																			
Urinverlust <sup>4</sup> ✕																			

<sup>1</sup> **Trinkmenge:** in ml oder Anzahl Tassen (ca. 150 ml)

<sup>2</sup> **Urinmenge:** in ml oder als Schätzung; x = wenig, xx = mittel, xxx = viel

<sup>3</sup> **Dranggefühl:** x = kaum, xx = stark, xxx = sehr stark

<sup>4</sup> **Urinverlust:** x = Tropfen, xx = feucht, xxx = sehr nass