



Blasentagebuch

Blasentagebuch von:

Tag 1 Datum:

Uhrzeit	Trinkmenge in ml	Getränk	Urinmenge in ml	Drang Ja/nein Urge = U	Unterhose feucht + / ++ / +++	Stuhlgang weich/hart	Spezielles (z.B. Schmerzen, Medikament, Sport)
Bsp.7:00	150ml	Tee	185ml	ja	+	weich	
8:00							
9:00							
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							
Total							
Nachts und nächsten Morgen							
					Nacht davor	Nacht danach	
Bett (Nass? / Trocken?)							
Aufgewacht (Ja? / Nein?)							
Windelgewicht in g / Urin im ml							

Legende: Einnässen

+ = Tropfen bis kleine Menge

++ = Mittlere Menge

+++ = Grosse Menge/ Kleidung nass



Blasentagebuch

Blasentagebuch von: _____

Tag 2 Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge in ml	Getränk	Urinmenge in ml	Drang Ja/nein Urge = U	Unterhose feucht + / ++ / +++	Stuhlgang weich/hart	Spezielles (z.B. Schmerzen, Medikament, Sport)
Bsp.7:00	150ml	Tee	185ml	ja	+	weich	
8:00							
9:00							
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							
Total							
Nachts und nächsten Morgen							
					Nacht davor	Nacht danach	
Bett (Nass? / Trocken?)							
Aufgewacht (Ja? / Nein?)							
Windelgewicht in g / Urin im ml							

Legende: Einnässen

- + = Tropfen bis kleine Menge
- ++ = Mittlere Menge
- +++ = Grosse Menge/ Kleidung nass



Blasentagebuch

Blasentagebuch von: _____

Tag 3 Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge in ml	Getränk	Urinmenge in ml	Drang Ja/nein Urge = U	Unterhose feucht + / ++ / +++	Stuhlgang weich/hart	Spezielles (z.B. Schmerzen, Medikament, Sport)
Bsp.7:00	150ml	Tee	185ml	ja	+	weich	
8:00							
9:00							
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							
Total							
Nachts und nächsten Morgen							
					Nacht davor	Nacht danach	
Bett (Nass? / Trocken?)							
Aufgewacht (Ja? / Nein?)							
Windelgewicht in g / Urin im ml							

Legende: Einnässen

- + = Tropfen bis kleine Menge
- ++ = Mittlere Menge
- +++ = Grosse Menge/ Kleidung nass

Liebe Eltern,

Um Ihr Kind optimal zu betreuen, sind wir auf Ihre Beobachtungen angewiesen.

Bitte notieren Sie deshalb an **zwei bis drei Tagen, tagsüber und nachts**, jeden Toilettengang und jedes Einnässen ins Blasentagebuch. Zusätzlich notieren Sie bitte möglichst alle Trinkportionen (in ml).

Am besten führen Sie das Blasentagebuch an den Tagen, an denen Ihr Kind nicht zur Schule (oder in den Kindergarten) geht. Sie sollten Ihr Kind jedoch **zu der an den Wochentagen üblichen Uhrzeit wecken**.

Ansonsten muss Ihr Kind nichts anpassen, sondern darf so viel trinken und so viele Male auf die Toilette gehen, wie es **üblicherweise** auch geht. Das Blasentagebuch sollte möglichst dem gewohnten Alltag entsprechen.

Bitte besprechen Sie die Durchführung mit Ihrem Kind oder schauen Sie zusammen das Video „So fülle ich ein Blasentagebuch richtig aus!“ <https://vimeo.com/400267837>

- Ihr Kind sollte Ihnen jedes Mal sagen, wenn es zur Toilette gehen muss (am Tag und auch evtl. in der Nacht). Die **Urinmenge (ml)** fangen Sie am besten in einem Messgefäss oder in einem Töpfchen auf und messen es ab. Ihr Kind darf dabei wie gewohnt auf die Toilette gehen.
- Notieren Sie bei der passenden Uhrzeit **die Urinmenge** und ob Ihr Kind tagsüber eine **feuchte (+)** oder **nasse Unterhose (++)** hatte oder gar die **äussere Hose nass (+++)** war.
- Bei „**Urge**“ machen Sie ein **U**, wenn Ihr Kind bei plötzlichem Harndrang die Beine zusammenpresst, in die Hocke geht oder mit anderen Haltemanövern den Urin zurückhalten muss.
- Bei **Harndrang** geben Sie an, ob ihr Kind selbstständig auf die Toilette ging, weil es den Harndrang spürte (**Ja**) oder ob Sie ihr Kind zur Toilette geschickt haben, weil Sie danach z.B. ausser Haus gingen (**Nein**).
- Auch die Getränke dürfen von Ihrem Kind wie gewohnt gewählt werden. Bitte notieren Sie die jeweils getrunkene Menge in der Spalte „**Trinkmenge**“.
- Falls Ihr Kind in der Nacht eine Windeln trägt, bitten wir Sie, am Morgen nach dem ersten und zweiten Protokolltag diese **Windel zu wiegen** (das Leergewicht der Windeln von der nassen Windeln abziehen).
- Falls Ihr Kind während der Beobachtung Schmerzen beim Pipi machen hat, Medikament einnimmt oder Sport treibt, schreiben Sie dieses bitte unter „**Spezielles**“ ein.

Wir wissen, dass es unter den genannten Bedingungen nicht immer einfach ist, einen typischen Tagesablauf zu protokollieren. Sprechen Sie uns an, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind unter alltäglichen Umständen eigentlich ganz anders trinkt oder ganz anders zur Toilette geht.

Gerne dürfen Sie uns bei Fragen auch kontaktieren unter 044 266 78 90 (Kontinenzberatung).