

Wie füllt man diesen Kalender aus?

Sie müssen es jeden Tag für mindestens 3 oder 4 Tage ausfüllen und dürfen nicht vergessen, auf die Uhr zu schauen

Verwenden Sie eine Seite für jeden Tag (24 Stunden). Es ist wichtig, dass Sie gleich nach dem Aufstehen beginnen und am nächsten Tag beim Aufstehen aufhören.

Uhrzeit: Notieren Sie sowohl die Uhrzeit der Miktion (Urinausscheidung) als auch die Uhrzeit, zu der Sie ein Getränk zu sich genommen haben.

Urinvolumen: Verwenden Sie einen Messbecher, um den **Urin** zu sammeln. Wenn Sie ausnahmsweise urinieren, ohne den Urin sammeln zu können, markieren Sie dies in derselben Spalte mit einem Kreuz (x).

Empfindung Ihres Harndrangs: Je nachdem, wie Sie sich fühlen, geben Sie 0 bis 4 an, wenn Sie auf die Toilette gegangen sind:

0: Sie haben keinen Harndrang, sind aber vorsichtshalber auf die Toilette gegangen, z. B. vor dem Ausgehen oder aus Angst, keine Toilette zu finden. Toilette.

1: Sie haben normalen, nicht dringenden Harndrang.

2: Sie haben ein dringendes Bedürfnis, das aber vorbei ist, bevor Sie auf die Toilette gehen.

3: Sie haben einen Notfall, konnten aber ohne Blasenentleerung auf die Toilette gehen.

4: Sie haben einen Notfall, aber Sie haben es nicht rechtzeitig zur Toilette geschafft und Urin verloren.

Urinverlust: Geben Sie an, ob Sie Urinverlust bemerken, indem Sie das Volumen quantifizieren (+, ++ oder +++). Sie können einen Kommentar hinzufügen, um die Umstände zu präzisieren (Beispiel: beim Toilettengang, beim Husten ...).

Trinkvolumen: Notiere das Volumen der über den Tag aufgenommenen Flüssigkeiten. Auch Suppen und Eintöpfe zählen zu den Getränken. 1dl = Kaffeetasse

2 dl = Glas Wasser

3 dl = Teebecher oder Schüssel

Art der Getränke: Geben Sie die Art der konsumierten Getränke an: Tee, Kaffee, stilles oder kohlenensäurehaltiges Wasser, Soda, Wein, Bier, Suppe etc.

Aufstehen	
Untergehen	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]