ICIQ-BLASENTAGEBUCH (12/13) **IHR NAME**: _____

Bitte füllen Sie dieses **3-tägige** Blasentagebuch aus. Tragen Sie folgende Angaben in jede Spalte der entsprechenden Uhrzeit ein. Sie können die angegebenen Zeiten abändern, falls nötig. In der Zeitspalte schreiben Sie bitte dann **BETT**, wann Sie zu Bett gegangen sind, und **WACH**, wann Sie aufgewacht sind.

Getränke Notieren Sie die Menge, die Sie getrunken haben und die Art des Getränks.

Harnmenge Notieren Sie, Tag und Nacht, die Harnmenge, die Sie ausgeschieden haben in Milliliter. Sie können jeglichen Messbecher benutzen. Falls Sie uriniert haben und die Menge nicht messen konnten, setzen Sie bitte einen Haken in die Spalte. Wenn Sie zu irgendeiner Zeit ungewollt/ unfreiwillig Urin verloren haben (egal welche Menge), notieren Sie hier **NASS**.

Blasengefühl Beschreiben Sie, wie sich Ihre Blase angefühlt hat, als Sie zur Toilette gingen, indem Sie folgende Codes benutzen:

0 - Wenn Sie keinen Harndrang verspürt haben, aber aus "sozialen Gründen" zur Toilette sind, zum Bsp. kurz vor dem Ausgehen, oder Unsicherheit über die Verfügbarkeit der nächsten Toilette.

1 - Wenn Sie einen normalen Harndrang verspürt haben und keine **Dringlichkeit**. "Dringlichkeit" *unterscheidet sich von normalem Blasenempfinden und ist das plötzliche, zwingende Verlangen zu urinieren, das schwer aufzuschieben ist, oder ein plötzliches Gefühl urinieren zu müssen und wenn Sie es nicht tun, werden Sie ein Missgeschick haben.*

2 - Wenn Sie Dringlichkeit verspürt haben, diese aber abgeklungen ist, bevor Sie auf die Toilette gingen.

3 - Wenn Sie Dringlichkeit verspürt haben, aber rechtzeitig zur Toilette sind, immer noch mit Dringlichkeit, aber ohne ungewollten Urinverlust.

4 - Wenn Sie Dringlichkeit verspürt und es nicht rechtzeitig zur Toilette geschafft haben und deshalb ungewollt Urin verloren haben.

Einlagen Wenn Sie eine Einlage einsetzen oder wechseln, setzen Sie einen Haken in die Spalte "Einlagen".

Hier ein Beispiel, wie das Blasentagebuch auszufüllen ist:

Uhrzeit	Getränke		Harn-menge	Harndrang	Ein-lagen
	Menge	Art			
6:00 WACH			350ml	2	
7:00	300ml	Tee			
8:00			✓	2	
9:00					
10:00	Glas	Wasser	Nass	3	✓

TAG 1 **DATUM**: _____/_____/_____

Uhrzeit	Getränke		Harn-menge (ml)	Harndrang	Ein-lagen
	Menge	Art			
6:00					
7:00					
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					
23:00					
0:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					

ICIQ-BLASENTAGEBUCH (12/13) **IHR NAME**: _____

TAG 2 **DATUM**: _____/_____/_____

Uhrzeit	Getränke		Harn-menge (ml)	Harndrang	Ein-lagen
	Menge	Art			
6:00					
7:00					
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					
23:00					
0:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					

TAG 3 **DATUM**: _____/_____/_____

Uhrzeit	Getränke		Harn-menge (ml)	Harndrang	Ein-lagen
	Menge	Art			
6:00					
7:00					
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					
23:00					
0:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					

Harndrang Codes

0 - Kein Harndrang, aber zur Toilette aus "sozialen Gründen"

1 – Normaler Harndrang, keine Dringlichkeit

2 – Dringlichkeit, aber abgeklungen bevor Sie auf die Toilette sind

3 – Dringlichkeit, aber rechtzeitig zur Toilette, immer noch mit Dringlichkeit aber ohne ungewollten Urinverlust

4 – Dringlichkeit, nicht rechtzeitig zur Toilette und deshalb ungewollter Urinverlust.

24-Stunden-PAD-Protokoll (Vorlagen-Test)

Der Vorlagen-Test (Pad-Test) ist ein standardisiertes Verfahren zur Ermittlung wieviel Urin Sie verlieren.

Um den unfreiwilligen Harnverlust messen zu können müssen Sie folgende Schritte tun:

Sammeln Sie Ihre verwendeten Vorlagen über den Zeitraum von 24 Stunden in einem Plastiksackerl.
Merken Sie sich die Anzahl der verwendeten Vorlagen.
Wiegen Sie eine trockene Vorlage ab. (Gewicht Vorlage)
Wiegen Sie die getragenen Vorlagen ab. (Gewicht brutto)
Um zu erfahren wie viel Sie in 24 Stunden verlieren ziehen Sie das Gewicht aller trockenen von dem der getragenen Vorlagen ab. (Gewicht netto = Harnverlust)

Gewicht netto = Gewicht brutto - Gewicht Vorlage x Vorlagen Anzahl

Datum	Gewicht brutto (g)	Gewicht Vorlage (g)	Vorlagen Anzahl	Gewicht netto (g)