

## Blasentagebuch-Leitfaden

# Was ist ein Blasentagebuch?

Ein Blasentagebuch ist eine Tabelle zur Erfassung von Urinierzeiten, Urinmenge, Flüssigkeitsaufnahme und Harninkontinenz. Der Arzt analysiert diese Daten zur Diagnose, Behandlungsplanung und Überwachung der Therapieergebnisse.

### Beginnen Sie die Aufzeichnung am Morgen nach dem Aufwachen.

Führen Sie das Blasentagebuch während des vom Arzt empfohlenen Zeitraums und bringen Sie es zu Ihrem nächsten Termin mit. Notieren Sie jede Urinabgabe und Flüssigkeitsaufnahme sofort für eine genaue Erfassung, und führen Sie das Tagebuch in 24-Stunden-Schritten, beginnend mit dem morgendlichen Aufwachen und der ersten Blasenentleerung.

### Tipps zur Urinmessung!

Verwenden Sie einen Messbecher oder ein Gefäß mit Skala, um die Urinmenge genau zu bestimmen. Alternativ können Sie sich an den Volumen gängiger Kaffeetassen orientieren.

#### Übliche Tassengrößen:

- Kleine Tasse (≈150-200 mL, z. B. Espresso oder Mokka)
- Mittlere Tasse (≈250-300 mL, z. B. Cappuccino oder Milchkaffee)
- Große Tasse (≈350-400 mL, z. B. Filterkaffee oder Americano)

**Starbucks-Größen:** Short ≈240 mL, Tall ≈355 mL, Grande ≈475 mL



Mit der Bladderly-App können Sie die Urinmenge ohne Messbecher messen.

## Einfache Methode zur Erfassung

### 1. ZEIT

Notieren Sie die Uhrzeit des Wasserlassens, des Aufwachens und des Zubettgehens.

*Bsp.: 7:30 Aufwachen*



### 2. GETRÄNK

Notieren Sie die Art und Menge der getrunkenen Flüssigkeit.

*Bsp.: Orangensaft, 250mL*



### 3. URINIEREN

Urinieren Sie in einen Messbecher mit Skala und notieren Sie die Urinmenge sowie die Uhrzeit. *Bsp.: 200 mL*

Wählen Sie eine der folgenden drei Stufen des Harndranges aus:

- **0** : Kein Harndrang
- **1** : Leichter Harndrang, kontrollierbar
- **3** : Starker Harndrang, Aktivität unterbrochen



### 4. HARNVERLUST

Falls unwillkürlicher Harnverlust aufgetreten ist, notieren Sie das Ausmaß.

- **Klein** – Ein paar Tropfen Urin
- **Mittel** – Nasse Unterwäsche
- **Groß** – Nasse Oberbekleidung oder Urinverlust auf den Boden



\*Zusätzlich: Notieren Sie Aktivitäten, die den Urinverlust verursacht haben (z. B. Husten, Niesen), sowie Medikamentenänderungen oder besondere Vorkommnisse.

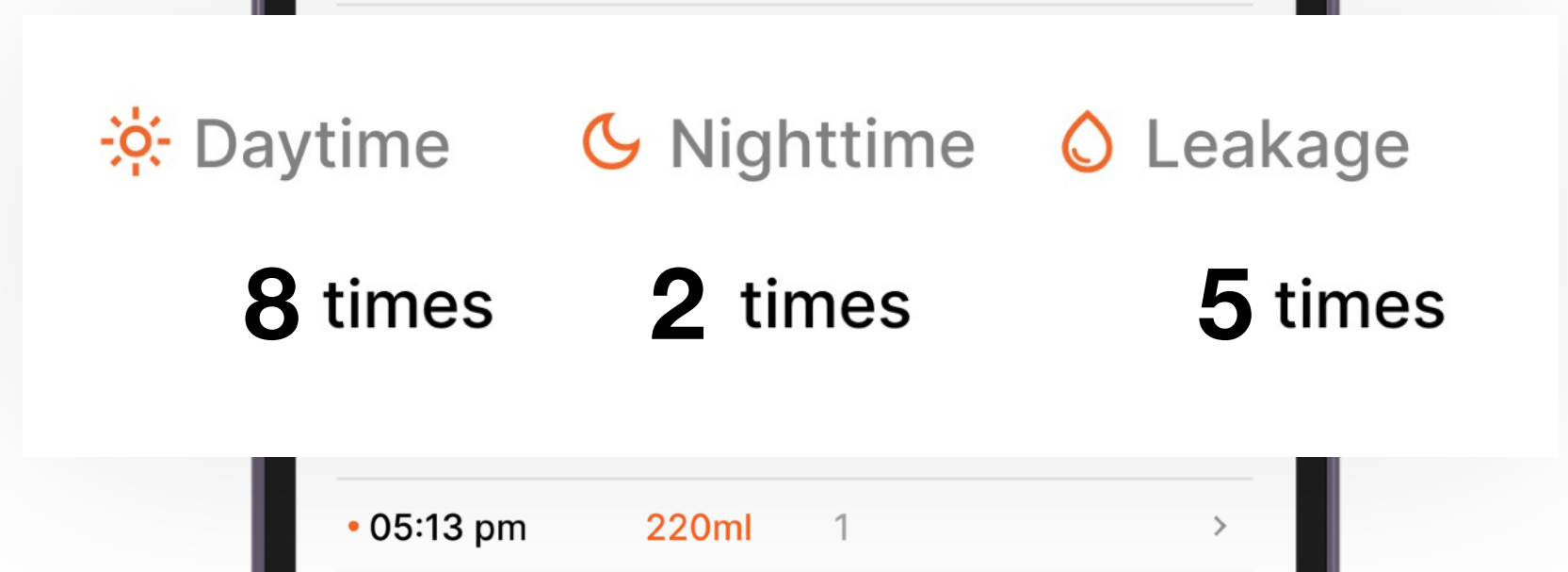
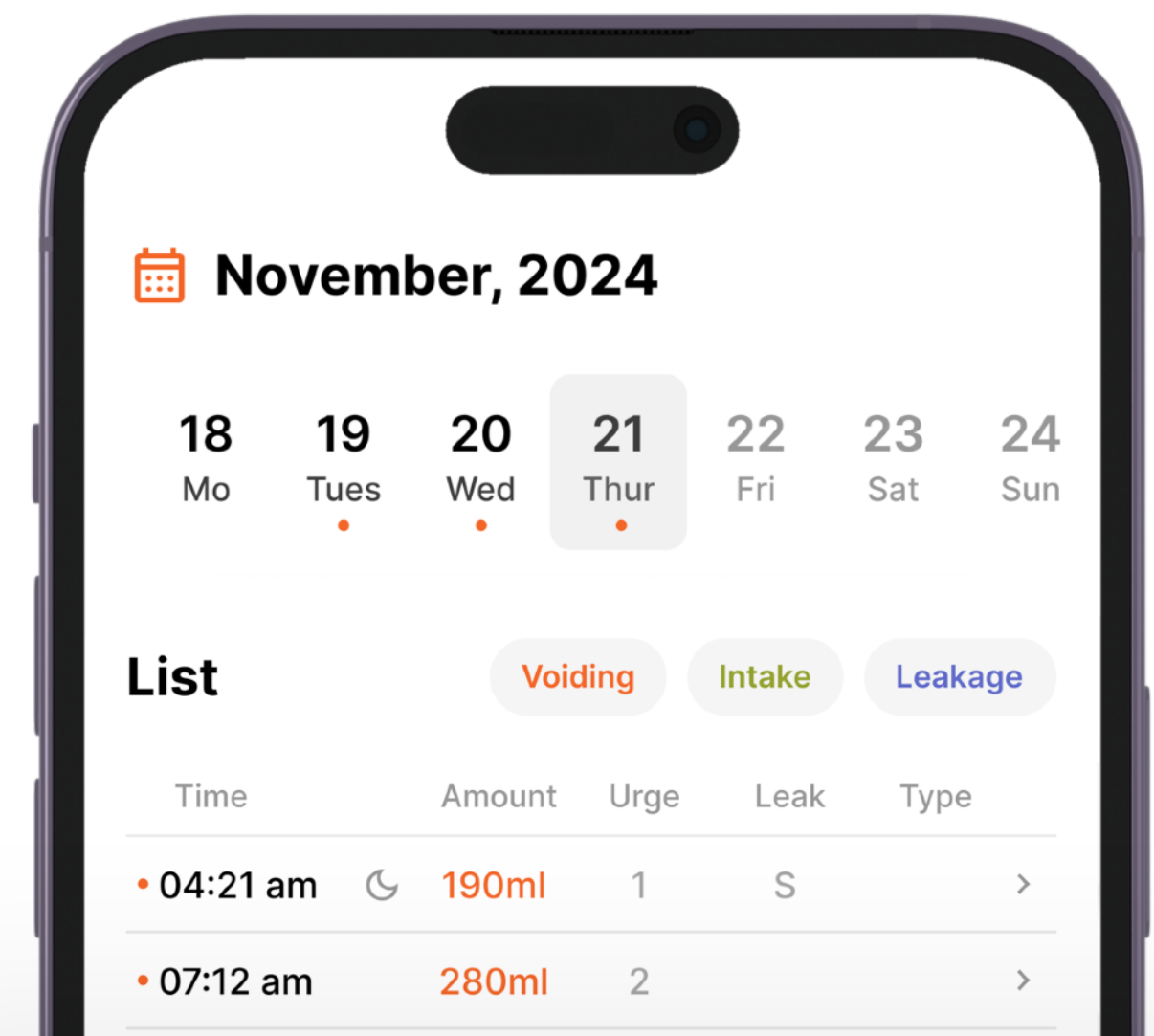




# Sauber ohne Messbecher Blasentagebuch-App

Starten Sie die 14-tägige kostenlose Testversion.

Code: betterthanpdf



## Von vielen Menschen geliebt!

- In 51 Ländern weltweit im Einsatz
- Über 850,000 aufgezeichnete Einträge

### ■ Urinvolumenmessung per Geräuscherkennung #1

Kein manuelles Messen nötig – die KI-gestützte Klanganalyse erfasst das Urinvolumen präzise. Öffnen Sie die App, folgen Sie dem 3-2-1-Countdown und urinieren Sie.

### ■ Einfache Erfassung der Flüssigkeitsaufnahme #2

Wählen Sie die Getränkesorte und notieren Sie die Menge mühelos. Bladderly analysiert Ihre Flüssigkeitsaufnahme und -ausscheidung automatisch.

### ■ Tägliche Übersicht auf einen Blick #3

Anzahl, Gesamtmenge und weitere Daten übersichtlich zusammengefasst.

### ■ Einfache Speicherung und Ausgabe

Alle Einträge speichern und ausdrucken – ideal für den Arztbesuch.