Deutsche
Kontinenz Gesellschaft

MÜSSEN WOLLEN KÖNNEN

Toiletten-/Trinkprotokoll

der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V.

© Maarten Thiel

nach
Prof. Dr. Klaus-Peter Jünemann und
Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel

TOILETTEN- UND TRINKPROTOKOLL ZUR THERAPIEKONTROLLE

der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. nach Prof. Dr. K.-P. Jünemann und Prof. Dr. D. Schultz-Lampel

Deutsche Kontinenz Gesellschaft
MÜSSEN WOLLEN KÖNNEN

Protokoll ohne und mit Medikation jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche ausfüllen

Uhrzeit	1. Tag ohne Medikation					Uhrzeit	2. Tag ohne Medikation					Uhrzeit	1. Tag in 4. Woche mit Medikation					Uhrzeit	2. Tag in 4. Woche mit Medikation				
	Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagen-Wechsel		Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagen-Wechsel		Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagen-Wechsel		Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagen-Wechsel
*) = Gesamt-trink-menge in ml	*)						*)						*)						*)				

Trinkmenge: Anzahl Gläser/Tassen (ca. 150 ml) · **Harnmenge:** x = wenig, xx = mittel, xxx = viel · **Harndrang:** x = kaum, xx = stark, xxx = sehr stark
Urinverlust: x = Tropfen, xx = feucht, xxx = sehr nass · **Vorlagen**: Angabe in Anzahl

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. Friedrichstraße 15 60323 Frankfurt am Main www. kontinenz-gesellschaft.de

Kontinenz-Fragebogen

der Deutschen Kontinenz Gesellschaft

Wie oft kommt es bei Ihnen zu unwillkürlichem Urinverlust?

- ☐ Nie
- ☐ Einmal pro Woche oder seltener
- ☐ Zwei- bis dreimal pro Woche
- ☐ Einmal täglich
- ☐ Mehrmals täglich
- ☐ Ständig

Wie hoch ist der Urinverlust?

- ☐ Kein Urinverlust
- ☐ Eine geringe Menge
- ☐ Eine mittelgroße Menge
- ☐ Eine große Menge

Wie stark ist Ihr Leben durch den Urinverlust beeinträchtigt?

0 ☐ **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐

gar nicht stark

Wann kommt es zu Urinverlust?

- ☐ Zu keiner Zeit
- ☐ Bevor Sie die Toilette erreichen können
- ☐ Beim Husten, Niesen, Laufen usw.
- ☐ Im Schlaf
- ☐ Bei körperlicher Anstrengung und Sport
- ☐ Nach dem Wasserlassen
- ☐ Aus keinem ersichtlichen Grund
- ☐ Urinverlust tritt ständig auf

2 Hauptursachen

Unkontrollierter Urinverlust ist das Zeichen der Harninkontinenz. Man unterscheidet zwei Hauptursachen, die auch zusammen als Mischinkontinenz auftreten können.

1. Harnbelastungsinkontinenz

Infolge einer Schwäche des Blasenschließmuskels geht Urin unkontrolliert bei körperlichen Belastungen wie Heben, Tragen, Bewegungen oder beim Sport, aber auch beim Niesen, Husten oder Lachen ab. Diese Form der Inkontinenz kommt vor allem bei Frauen infolge Schwächung der Muskulatur nach Schwangerschaften und Geburten vor.
Durch ein aktives Beckenbodentraining, Elektrotherapieverfahren, Medikamente oder auch eine operative Unterstützung des Schließmuskels kann die Belastungsinkontinenz erfolgreich behandelt werden.

2. Harndranginkontinenz

Kommt es infolge eines ständigen Harndranges zu häufigem Wasserlassen oder gar zum dranghaften Urinverlust, liegt die Störung in der Blase selbst und nicht im Schließmuskel. Diese Blasenstörung, die typisch für das höhere Alter ist, kann durch eine Überaktivität des Blasenmuskels, aber auch durch Blasenentzündungen, Tumore oder neurologische Erkrankungen hervorgerufen werden. Durch ein Blasentraining, mit die Blase dämpfenden Medikamenten und verschiedenen Elektrotherapieverfahren lässt sich die überaktive Blase sehr gut behandeln.

Da das Führen eines Blasentagebuches eine wichtige Voraussetzung zur Differenzierung zwischen diesen Inkontinenzformen ist, können Sie damit einen wichtigen Beitrag für eine richtige Diagnosestellung und damit erfolgreiche Therapie leisten.

Deutsche Kontinenz Gesellschaft

MÜSSEN WOLLEN KÖNNEN

Tipps zu Lebensgewohnheiten

(Toilettentraining)

So trainieren Sie Ihre Blase

Dem ersten Drang nicht nachgeben, zögern Sie das Wasserlassen hinaus. Setzen Sie sich hin und warten Sie ab bis der Harndrang nachläßt. Erst dann sollten Sie die Toilette aufsuchen.

Führen Sie zu Beginn und auch im Behandlungsverlauf ein „Toiletten- und Trinkprotokoll“: Registrieren und erleben Sie wie Ihr Medikament Ihnen mehr und mehr hilft.

Um zusätzlich den Schließmechanismus Ihrer Harnröhre zu stärken, empfiehlt sich ein Beckenboden-Training.

Geben Sie Ihrem Arzt frühzeitig Rückmeldung über den Erfolg.

So trainieren Sie Ihren Schließmuskel

Tipps für den Alltag:

Auch wenn es widersinnig klingt:
Ausreichend viel trinken hilft (ca. 2l am Tag)!
Wer zu wenig trinkt hat einen konzentrierten Urin, der den Blasenmuskel reizt.

Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich (z. B. durch viel Gemüse und Vollkornprodukte): Das ist gesund und hilft Verstopfungen vorzubeugen.

www. kontinenz-gesellschaft.de