

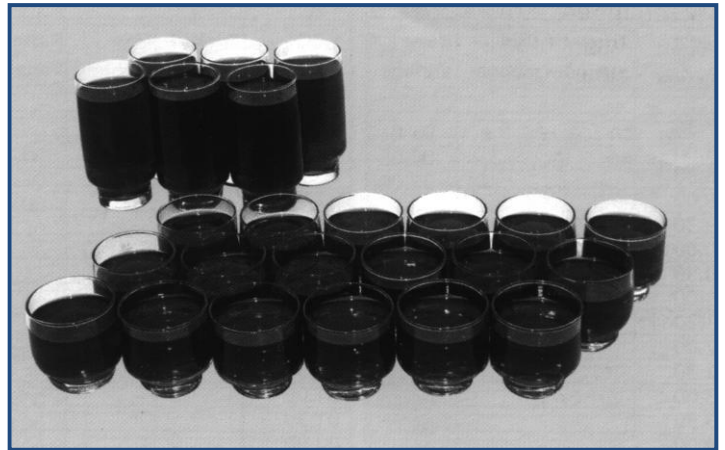
Trink- und Blasentraining

Dies hilft bei Blasenbeschwerden, Dranginkontinenz und Blasenentzündungen, schützt vor Neuinfektionen, unterstützt die Selbstheilung und die Wirkung von Antibiotika und blasenentspannenden Medikamenten.

- Trinken Sie täglich so viel, bis die Harnmenge pro 24 Std. auf 1500 bis 2500ml steigt.
- Halten Sie den Harndrang so lange zurück, bis die Harnmenge pro Blasenentleerung durchschnittlich ungefähr 300ml beträgt.
- Hilfreich ist es, wenn Sie aus großen Gläsern trinken und schon am Morgen

genügend Tee und Trinkwasser bereitstellen.

- Unterbrechen Sie den Harnstrahl nicht und achten Sie auf eine vollständige Blasenentleerung.
- 6x300ml , besser noch 4x500ml statt 18x100ml täglich trinken
- Achten Sie auch darauf, daß Sie am Morgen viel und am Abend eher wenig trinken, um nachts nicht durch Harndrang geweckt zu werden.
- Kontrollieren Sie einmal pro Woche mit dem Miktionskalender Ihr Trink- und Miktionsverhalten, bis Sie das Behandlungsziel erreicht haben.
- Für einen Behandlungserfolg brauchen Sie viel Ausdauer - die Verbesserung und Heilung von Reizblasenbeschwerden und chronischen Harnwegsinfekten benötigt viele Wochen bis Monate.
- Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Miktionskalender zur Selbstkontrolle und ein Beispiel für ein gutes Trink- und Miktionsverhalten.



Viel Erfolg!

Ihr Team der FRAUENKLINIK AN DER ELBE

Trink- und Miktionskalender

Datum:.....

Änderung von Medikament/Verhalten:

Tag			
Zeit	Trinkmenge	Urin-Menge	Nasse Vorlage
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			
10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			
17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			

Nacht			
Zeit	Trinkmenge	Urin-Menge	Nasse Vorlage
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
23.30			
00.00			
00.30			
01.00			
01.30			
02.00			
02.30			
03.00			
03.30			
04.00			
04.30			
05.00			
05.30			
06.00			
06.30			
07.00			

Total			
--------------	--	--	--

Total			
--------------	--	--	--

Ergebnis:

Urinmenge pro 24 Stunden (1500-2500ml)

Anzahl der Blasenentleerungen (<8)

Durchschnittliche Harnmenge (>300ml)
