

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	Trink- menge	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	Trink- menge	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)
