Wie Sie Ihr Notizheft benutzen

Sie sollten das Notizheft immer bei sich tragen, um die entsprechenden Ereignisse unmittelbar aufschreiben zu können. Benutzen Sie für jeden Tag eine neue Doppelseite. Jedesmal, wenn Sie etwas trinken, Wasser lassen oder unfreiwillig Harn verlieren, notieren Sie die Uhrzeit und die Einzelheiten. Die Trinkmenge wird in Tassen oder Gläsern gemessen. Die Urinmenge messen Sie einfach mit dem Urinbecher (in ml) ab.

Hier sehen Sie ein Beispiel:

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	
7.05	zwei gr Tassen					
8.10	grosses Glas	100 ml		x		
10.15				x		x

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**

Wichtig: Tragen Sie jedes Ereignis in eine neue Zeile ein

Datum:_____ kl. Tasse (1dl) gr. Tasse (2dl) kl. Glas (2dl) gr. Glas (3dl)

Uhrzeit	Trinkmenge (siehe oben)	Urinmenge in ml	Plötzlicher Harndrang?		Unfreiwilliger Harnverlust?	
			ja	nein	wenig*	viel*
		bitte eintragen	bitte ankreuzen		bitte ankreuzen	

Total						

*** wenig = wenige Tropfen, * viel = Kleidungs-, Vorlagenwechsel erforderlich**