

Anleitung Miktionsprotokoll

→ Bitte benutzen Sie dieses Miktionsprotokoll und verändern Sie bitte nicht die vorgegebenen Uhrzeiten!

→ auch wenn Sie keinen Urinverlust haben, ist dieses Protokoll sehr wichtig, um die Urinmengen und damit den Beckenbodenspannungszustand zu beurteilen

Das Miktionsprotokoll führen Sie bitte über: **3 aufeinanderfolgende ! Tage in ihrem Alltag ! (nicht in den Ferien/Urlaub oder ausschließlich am Wochenende)**

Bitte füllen Sie die Spalten wie folgt aus:

- Spalte Uhrzeit: bitte vervollständigen Sie die Minuten an der entsprechenden Stelle
- Spalte 1: Getränk in ml (bitte mit Messbecher abmessen)
- Spalte 2: aufgefangene Urinmenge

- **Methode 1:** *Urin mit dem Messbecher auffangen*
- **Methode 2:** *Zählen Sie die Sekunden und tragen Sie diese in die Spalte 2 ein.*

Hinweis: *Methode 2 ist ungenauer, deshalb bitte nur für unterwegs benutzen.*

- Spalte 3: Situation Urinverlust: 1 = wenig, 2 = mittel, 3 = erheblich
- Spalte 4: Situation Dranggefühl: 0 = kein Drang, x = leicht, xx = mittel, xxx = stark
- Spalte 6: Medikamente, Stuhlgang = S, Schmerz 1-10,

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben ein Protokoll anzufertigen, informieren Sie uns umgehend, damit wir eine Lösung finden können. (z.B. Verschiebung der Termine)

Bei Fragen zum Miktionsprotokoll erreichen Sie uns ebenfalls telefonisch oder per email.

Sobald Sie ihr Protokoll fertig haben, senden Sie es uns gern vorab zu.

Mit freundlichen Grüßen
Physiotherapie Simone Peters Team