

Anleitung Miktionsprotokoll

Sehr geehrte Patientin,

wir bitten Sie um Erstellung eines Miktionsprotokolls. Das ist eine genaue Dokumentation über Ihre Trinkgewohnheiten und Ihre Urinausscheidung. Außerdem werden Besonderheiten, wie z. B. Schmerzen, Harndrang oder ungewollte Urinverluste erfasst.

Es ist für die Verwertbarkeit wichtig, dass einige Bedingungen eingehalten werden:

- Dauer:** Die Messung dauert 48h. Zu welcher Uhrzeit sie beginnen ist nicht wichtig.
- Doku:** Fangen Sie in der ersten Zeile des Protokolls an. Jede Zeile steht für eine Stunde. Mehrere Ereignisse in einer Stunde schreiben Sie einfach nebeneinander. Sollte der Platz nicht ausreichen, nehmen Sie ein zusätzliches Blatt. Addieren Sie keinesfalls einzelne Urinportionen! Sie müssen sowohl Ihre Getränke, als auch Ihre Urinmenge messen. Sie können dafür das Fassungsvermögen Ihrer Lieblingstrinkgefäße vorher messen. Wasser können Sie auch abwägen, da 1ml genau 1g wiegt. Andere Getränke müssen Sie nach Volumen in ml beurteilen. Für die Urinmessung können Sie sich beispielsweise ein altes Gürkenglas selbst eichen. Siehe Anleitung „Messbecher für Urin selbstgemacht“. Deponieren Sie das Messgefäß auf der Toilette daheim oder auf der Arbeit.
- Normalität:** Führen Sie die Messung an zwei repräsentativen Tagen durch. Das bedeutet zwei normale Tage, nicht im Urlaub oder am Wochenende, da wir sonst ein verfälschtes Ergebnis bekommen.
- Inkontinenz:** Sollten Sie ungewollt Urin verlieren, machen Sie eine entsprechende Markierung in Spalte 3, gerne mit einem Kommentar zB „Husten“. Wenn Sie mehr als ein paar Tropfen verlieren wiegen Sie Ihre Vorlage und ziehen Sie das Gewicht einer trockenen Vorlage ab. Notieren Sie das Gewicht in Spalte 5. Dort können Sie auch eine Strichliste führen, um die Vorlagen, die Sie pro Tag verbrauchen zu erfassen.
- Schmerz:** Schätzen Sie die Stärke von Schmerzen auf einer Skala von 1 (wenig) bis 10 (extrem starker Schmerz) und tragen Sie die Ziffer in Spalte 6 ein. Besonderheiten können ebenfalls in Spalte 6 vermerkt werden.
- Pessar:** Wenn Sie ein Pessar haben/tragen oder Inkontinenztampons benutzen vermerken Sie dies.
- Beispiel:** Zur Veranschaulichung haben wir ein fiktives Protokoll von Maxi Musterfrau ausgefüllt, das Sie gerne anschauen können.

Messbecher selbst „eichen“ für Urinabmessung bez. Miktionsprotokoll

Wenn Sie keinen geeigneten Messbecher haben, um Ihren Urin aufzufangen und abzumessen, können Sie auch ein altes Gürkenglas oder ähnliches mit einem Fassungsvermögen von 500 bis 750ml selbst „eichen“ und danach unkompliziert entsorgen.

Dafür benötigen Sie ein sauberes Glas, einen wasserfesten Stift und eine Küchenwaage. Stellen Sie das Glas auf die Waage und drücken Sie „tara“, sodass 0g angezeigt wird. Füllen Sie nun 30g Wasser ein und markieren Sie die Füllhöhe mit einem längeren Strich. Wichtig ist, dass Glas und Waage auf einer waagerechten ebenen Fläche stehen. Daneben schreiben Sie eine kleine „30“. Nun füllen Sie bis 50g, machen wieder einen Strich und markieren mit „50“ usw. Es empfehlen sich die Schritte 30-50-75-100-150-200-250-300-350-400-450-500-550-600 ml.

Wenn Sie Urin abmessen, halten Sie das Glas waagrecht oder stellen es auf eine waagerechte Fläche ab um korrekt abzulesen. Auf 5 oder 10 ml kommt es dabei nicht an, aber schätzen Sie nicht ganz blind!

So könnte Ihr Miktionsprotokoll aussehen (Beispiel)

14.Mai 2001

Maxi hat sich ein altes Gürkenglas geeicht und ihre zwei Lieblingstassen vermessen, die 150 und 200ml fassen.

8 Uhr Maxi trinkt 150ml Kaffee und nimmt ihre Blutdrucktabletten ein

9 Uhr Maxi trinkt 200ml Wasser

10 Uhr Maxi geht zur Toilette und misst 250ml Urin

14 Uhr Maxi hat trinkt 200ml Wasser, 200ml Tee und 150ml Kaffee. Außerdem verspürt sie einen Drang und muss mehrfach zur Toilette gehen. Dabei entleert sie mehrere kleine Portionen, (die sie nicht addiert!) von 50, 150, 100, 30 und 50ml.

15 Uhr Maxi verspürt ein Dranggefühl, entleert aber keinen Urin, nur Stuhlgang.

16 Uhr Maxi verspürt einen Drang und entleert 650ml Urin.

17 Uhr Maxi nießt und verliert dabei Urin. Zum Glück hat sie eine Vorlage getragen, die reichlich nass ist. Sie wiegt 200g.

21 Uhr Maxi trinkt 400 ml Cola.

15.Mai 2001

2 Uhr Maxi muss zur Toilette aufstehen und entleert 150ml Urin.

3 Uhr Maxi muss nochmal, diesmal sind es 200ml.

4 Uhr Maxi muss schon wieder. Sie trägt 450ml ein und beschließt nie wieder Cola zu trinken.

7 Uhr Maxi hat einen starken Drang. Sie schafft es nicht zur Toilette. Ihre schwere Windel wiegt 1500g.

8 Uhr Maxi trinkt 300ml Kakao und hat Stuhlgang.

9 Uhr Maxi muss schon wieder groß.

10 Uhr Maxi hat Schmerzen im Becken links und findet sie auf einer Skala von 1 bis 10 so ungefähr bei der Stärke 4 liegend.

12 Uhr Maxi muss zur Toilette und entleert 300ml Urin.



Praxisstempel

Dr. F. Rauenzart
Untere Straße 1
23456 Weiblingen

Datum: 15.05.2001

Quelle: Miktionsprotokoll Physio Pelvic www.ag-ggup.de

Legende: 1| z.B. 200 ml Kaffee 2| z.B. 100 ml 3| 1 = wenig, 2 = mittel, 3 = erheblich 4| 0 = kein, x = leicht, xx = mittel, xxx = stark 5| Slipeinlage = S, Vorlage = V 6| Schmerz in VAS, 1 = wenig bis 10 = maximal

Miktionsprotokoll

Name: _____



Datum: _____

Datum: _____

[illegible][illegible]

Quelle: Miktionsprotokoll Physio Pelvica www.ag-ggup.de

Legende: 1| z.B. 200 ml Wasser 2| z.B. 300 ml 3| 0 = kein, x = leicht, xx = mittel, xxx = stark 4| 1 = wenig, 2 = mittel, 3 = erheblich 5| Sliepeinlage = S, Vorlage = V 6| Schmerz NRS: 1 = wenig bis 10 = maximal