

Das Tanzberger-Konzept®

BeckenbodenSchule & KontinenzPhysiotherapie



Das Ausfüllen des Trink-Miktionsprotokolls

- Siehe: Exemplarisch ausgefülltes Protokoll -

Das Trink-Miktionsprotokoll

(Miktions = Entleerung der Harnblase)

- ergänzt den Fragebogenbefund und die Mobilitätstests
 - Ihr Therapeut erhält wegweisende Informationen für die (Physio-)Therapieplanung
- Dies allein ermöglicht eine individuelle Therapie
- Um einen repräsentativen Eindruck (Alltags- und Freizeitsituationen) zu erhalten, bedarf es unbedingt mehrerer Protokolle
 - Kopieren Sie den unausgefüllten Bogen 5-7 mal
 - Führen Sie die Protokolle an mindestens fünf bis sieben aufeinanderfolgenden Tagen; inkludiert sein müssen sowohl Arbeits- als auch Freizeittage
- Beginnen Sie am Morgen nach Ihrem ersten Termin zu protokollieren
- Bringen Sie die Protokollbögen zum nächsten Termin in Kopie mit!

Wie fülle ich das Trink-Miktionsprotokoll aus?

Übersichtlichkeit & Orientierung

Mithilfe unterschiedlicher Farben (s. exemplarisch ausgefülltes Trink-Miktionsprotokoll) können die diversen Einträge auf den ersten Blick unterschieden und der Eintragung in der Spalte „Uhrzeit“ zugeordnet werden. Zum Beispiel:

- **Grün:** Trinkmenge & Art der Getränke
- **Rot:** Harndrang-Intensität & Aufschubstrategien (A-Strategien in der Verlaufs- und Abschlussbefundserie)
- **Blau:** Entleerungsmenge, Harnverlust, Vorlagen
- **Schwarz:** Notieren Sie,
 - den jeweiligen Wochentag (Arbeitstag? Freizeit?) und das Datum
 - Ihren Namen (Tag 1: Zusätzlich Alter und Gewicht angeben)
 - wann Sie aufstehen und schlafen gehen
 - ggf. den Anlass vorsorglicher Entleerungen (Harndrang 0)
 - Medikamente & Besondere Tagesereignisse

Bitte tragen Sie die alle Informationen mit der jeweils entsprechenden Farbe unbedingt auch in die Spalte „Uhrzeit“ ein. So kann „auf den ersten Blick“ eingeordnet werden, wann Sie getrunken haben, wann Sie Harndrang verspürt, wann Sie entleert bzw. Urin verloren haben (Bsp.: 11:30/55 → Um 11:30 Uhr wurde getrunken; um 11:55 Uhr wurde z. B. entleert).

Uhrzeit Minutenangabe einfügen	Trink- menge ml	Art der Getränke Bei Mischgetränken: Mischverhältnis angeben	Harndrang: Intensität 0 (kein Drang): - Anlass vorsorglicher Entleerung(en)	Entleerungs- menge ml	Harndrang Siehe Kästen ** 1, 2, 3, 4 *** S - P - T - R - H - N - LM
05. ...					

Spalte	Wie fülle ich aus?
Uhrzeit	Vorgegeben ist die volle Stunde <ul style="list-style-type: none"> • die Minutenanzahl ist in der entsprechenden Farbe einzufügen - Getränke, Drangmeldungen, Entleerungen, Verluste Machen Sie je einen dicken Strich über die gesamte Breite <ul style="list-style-type: none"> • Wann Sie aufgestanden bzw. ins Bett gegangen sind
Trinkmenge	Tipp: Messen Sie einmalig Ihre Lieblingstasse/-Glas (Arbeitsstelle und Zuhause) per Messbecher ab und verwenden diese für die Zeit der Protokollierung; das spart Zeit und Mühe
Art der Getränke	Notieren Sie Oberbegriffe und spezifizieren diese <ul style="list-style-type: none"> • Bsp.: Früchtetee rot; Apfelsaft, Rotwein, Weizenbier Wasser: Spezifizieren Sie nach Kohlesäuregehalt <ul style="list-style-type: none"> • Wasser st = Wasser still (kein CO₂) • Wasser m = Wasser medium (etwas CO₂) • Wasser c = Wasser classic (viel CO₂) Bei Mischgetränken - sofern kein fertiges Industrieprodukt - das Mischverhältnis notieren <ul style="list-style-type: none"> • Bsp.: Apfelschorle 1:3 = 1 Teil Apfelsaft : 3 Teile Wasser classic Selbst zubereitete Smoothies <ul style="list-style-type: none"> • Messen Sie das Wasser (nicht Obst oder Gemüse) ab und tragen dies ein Nicht als „Getränk“ gelten: Milch, Trinkjoghurts, Buttermilch, Industriesmoothies, dickflüssige Suppen u. ä.
Harndrang - Intensität	Harndrang 0 <ul style="list-style-type: none"> • Keine Blasendrangmeldung; vorsorgliche Entleerung - Schreiben Sie den Anlass dazu (z. B. Haus verlassen, nach Hause zurückgekehrt, vor dem Duschen, aus dem/ins Bett) Harndrang 1 oder 2 oder 3 oder 4 <ul style="list-style-type: none"> • Dieser entspricht Ihrer subjektiven Wahrnehmung (1: kaum – 4: sehr dringend)
Entleerungsmenge	Bitte messen Sie die Entleerungsmenge ab <ul style="list-style-type: none"> • Zuhause: Z. B. mithilfe eines Messbechers (1l) • Unterwegs: Z. B. mithilfe eines Gefrierbeutels (1l) - Prototyp: Messen und kennzeichnen Sie einen Gefrierbeutel in 50 ml-Schritten - Legen Sie die zum Gebrauch vorgesehenen Gefrierbeutel leer auf den leeren Prototypen und übertragen Sie die Skalierung in 50ml-Schritten Ablesen: Heben Sie den gefüllten Mess-Gefrierbeutel an der rechten und linken oberen Ecke an, so

	<p>dass der Harnspiegel horizontal steht. Jetzt können Sie die Füllung = Entleerungsmenge ablesen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entleeren Sie den Beutel in eine Toilette; der Gefrierbeutel wird entsorgt - Stecken Sie mind. einen neuen/vorbereiteten Beutel ein; so sind Sie „allzeit und überall bereit“
<p>Harnverlust</p> <p><i>Legende: Siehe Kasten am Seitenende</i></p> <p>Vorlagen</p>	<p>Die Zahlen stehen für</p> <ul style="list-style-type: none"> • die (empfundene) Verlustmenge <p>Die Buchstaben stehen für</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Verlustsituation <p><i>Beispiel: H 1 steht für den Verlust weniger Tropfen beim Husten ODER LM 4 steht für den Verlust der Blasenfüllmenge im sprichwörtlich letzten Moment (z. B. direkt vor dem WC)</i></p> <p>Wiegen Sie einmalig eine leere/neue Vorlage ab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Vorlagenwechsel wird jede benutzte Vorlage in/auf einer kleinen Plastiktüte gewogen. Die Differenz entspricht dem Verlust, den die Vorlage aufgefangen hat. Diese Summe notieren Sie im Tri-Mi-Pro

Gesamtmenge _{ml}							
Frequenzen					tags	nachts	

Spalte	Wie fülle ich aus?
Gesamtmenge	<p>Sie addieren die Gesamtmengen des Tages/der Nacht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trinkmenge • Entleerungsmenge • Vorlagengewicht
Frequenzen	<p>Wie oft habe ich</p> <ul style="list-style-type: none"> • getrunken? • ohne Harndrang (vorsorglich) entleert? • Harndrang unterschiedlicher Intensität verspürt? • die Blase nach einer Drangmeldung entleert? • Harnverluste erlebt? <ul style="list-style-type: none"> - Nach Anlass differenzieren • die Vorlage gewechselt?
Entleerungsmenge	<p>Wie oft</p> <ul style="list-style-type: none"> • habe ich entleert, als ich wach war? • habe ich nachts entleert?

Medikation (Präparat, Dosis, Tageszeit)
Tagesereignisse Sport (Art, Dauer), körperliche/ emotionale Belastung, Wetter (Hitze, Kälte, Regen,...), akute Erkrankung, Andere

<p>Medikation</p>	<p>Sie nehmen ein Medikament ein?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie heißt das Präparat? • Wie ist es dosiert? • Wie oft und zu welcher Tageszeit nehmen Sie es ein? <p><i>Beispiel: Aspirin 100 mg 1-0-1 heißt: Morgens und abends wurde jeweils 1 Tablette Aspirin 100 mg eingenommen</i></p> <p>Bitte bringen Sie zu Ihrer nächsten Behandlung den/die Beipackzettel Ihrer Medikamente mit. Dieser kann Therapie relevante Informationen enthalten.</p>
<p>Besondere Tagesereignisse</p> <p><i>Notieren Sie in Klammern die Uhrzeit bzw. den Zeitraum</i></p>	<p>Diese können Einflüsse auf Ihr Kontinenzsystem haben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport: Sportarten, Dauer etc.... • Körperliche Belastungen <i>Bsp.: Gartenarbeit, Bautätigkeit, Putzen, schwere Gegenstände heben und tragen, Auto waschen</i> • Emotionale Belastungen <i>Bsp.: Krankheits- oder Todesfälle, Streit, ...</i> <i>Bsp.: Fröhlichkeit, Freude, Elan, ...</i> • Wetter <i>Bsp.: Hitze -> es wird geschwitzt</i> <i>Bsp.: Kälte -> es wird gefroren, Einfluss auf die Durchblutung der Strukturen -> Einfluss auf die Funktionen</i> • Erkrankung(en) akut Schmerz, Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit Betruhe oder „trotzdem“ aktiv • Regelblutung/Eisprung <i>Der Hormonspiegel hat u. a. Einfluss auf die Kontinenzstrukturen</i> • Andere: Alles, was an diesem Tag außergewöhnlich ist und/oder Ihnen wichtig erscheint

Orientierungshilfe

Um Ihnen das Umsetzen obiger Erläuterungen zum Ausfüllen Ihrer Protokolle zu erleichtern, gibt Ihnen Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin bzw. Ihr Physiotherapeut/Ihre Physiotherapeutin ein exemplarisch ausgefülltes (nicht repräsentatives!) Trink-Miktionsprotokoll mit nach Hause.

Sie werden erstaunt sein,

was Sie selber über sich/ Ihr Trink- und Entleerungsverhalten herausfinden werden und wie Sie diese Informationen gemeinsam mit ihrem Therapeuten einordnen können, um sie in die Therapie einfließen zu lassen und zu Ihrer Rehabilitation nutzen zu können.

Los geht's ...