

# Trink- und Miktionstagebuch

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Wir liefern, was Sie brauchen.

*Ihre Hilfsmittel bei Blasenschwäche  
direkt nach Hause geliefert.  
Einfach. Diskret. Bewährt.*



Wir liefern die für Sie passenden Hilfsmittel,  
damit Sie sich bei Blasenschwäche wieder sicher  
im Alltag bewegen.

#### **Ihre Vorteile**

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei,  
via A-Post in neutraler Verpackung.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt  
mit Ihrer Versicherung.

 publicare

**Publicare AG** | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf  
Telefon 056 484 15 00 | Fax 056 484 15 11  
info@publicare.ch | www.publicare.ch

# Hinweise zum Trink- und Miktionstagebuch

In diesem Tagebuch tragen Sie über einen vereinbarten Zeitraum ein, wann Sie zur Toilette gehen und wann Sie ungewollt Harn verlieren. Sinnvoll ist es auch, die Trinkmenge gesondert zu vermerken.

## Besonderes

Tragen Sie hier Aktivitäten – zum Beispiel «Joggen» – ein, welche die Kontinenz zum Zeitpunkt beeinflusst haben könnte.

Bitte bringen Sie das ausgefüllte Trink- und Miktionstagebuch zur nächsten Kontinenzsprechstunde mit.  
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihre Publicare AG

**Verwenden Sie in folgenden Rubriken die Symbole:**

Symbol	Urinverlust	Harndrang	Stuhlgang inkl. Beschaffenheit
+	Tropfen	kaum	hart
++	feucht	stark	fest
+++	sehr nass	sehr stark	weich
++++	-	-	flüssig

**Ich nehme zurzeit folgende Medikamente ein:**

---

---

---

















## Empfehlung zum Tagebuch

**Der Miktionsbecher hilft Ihnen dabei, die Mengen genau anzugeben.** Man misst dann nicht nur die Trinkmenge, sondern auch die ausgeschiedene Menge (ideal sind 200 ml, siehe Markierung auf dem Becher).

*Unsere Empfehlung,  
damit man das Tagebuch  
korrekt ausfüllen kann.*



Wir finden, was Sie suchen.



### **Schwache Blase?**

Rufen Sie uns an. Die Publicare-Beraterin stellt Ihnen kostenlos geeignete Hilfsmittel zusammen. Diese werden Ihnen diskret verpackt nach Hause geliefert.

Einfach. Diskret. Bewährt.



**Publicare AG** | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf  
Telefon 056 484 15 00 | Fax 056 484 15 11  
[info@publicare.ch](mailto:info@publicare.ch) | [www.publicare.ch](http://www.publicare.ch)

[www.publicare.ch](http://www.publicare.ch)

