

HARTMANN



# Miktionstagebuch

Für Betroffene (und Interessierte)



# Was bedeutet Inkontinenz?

Der Begriff Inkontinenz leitet sich vom lateinischen Wort „incontiens“ ab. Die deutsche Übersetzung dieses Begriffs bedeutet „nicht bei sich behaltend“. Von Harninkontinenz spricht man, wenn Urin ungewollt aus der Blase abgeht. Der hiervon Betroffene kann nicht mehr bewusst kontrollieren, wann und wo das Wasserlassen stattfindet.

Vor oder während der Behandlung der Inkontinenz ist es ratsam, ein sogenanntes Miktionstagebuch (siehe Innen-seite) über einen gewissen Zeitraum zu führen. Es liefert Ihrem Hausarzt oder Urologen einen ersten und schnellen Überblick über Ihr Miktionsverhalten. Somit kann er eine auf die Form Ihrer Inkontinenz angepasste Therapie einleiten.

Im Rahmen der Gesamtbehandlung inkontinenter Personen ist es wichtig, geeignete und absorbierende Inkontinenzprodukte zu verwenden. Sie werden begleitend zur Therapie eingesetzt.

## Wie führen Sie ein Miktionstagebuch?

- Notieren Sie mit Strichen die Häufigkeit Ihrer Miktion am Tag und in der Nacht.
- Notieren Sie Ihre tägliche Trinkmenge. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis 3 Liter am Tag.
- Notieren Sie die Anzahl Ihrer verwendeten Inkontinenzprodukte.
- Nehmen Sie Ihr Tagebuch mit zu Ihrem Hausarzt oder in Ihre Apotheke.

# Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

Steht die Ausscheidungsmenge fest, ist es einfach, mit Hilfe des Hartmann Inco-Systems das geeignete Produkt auszuwählen. Denn alle Inkontinenz-Produkte sind mit einer Farbcodierung versehen, die den vier Schweregraden der Inkontinenz mit dem unterschiedlichen Urinabgang pro Stunde entsprechen.

Vier Farben stehen für vier Grade von Inkontinenz. Gelb steht für leichte, Grün für mittlere, Blau für schwere und Violett für schwerste Inkontinenz. So einfach ist das. Die jeweilige Farbe erscheint natürlich nicht nur auf der Produktfolie, sondern auch auf der Verpackungsstufe.



## **Gelb bei leichter Inkontinenz.**

Bei leichter Inkontinenz beträgt der Harnverlust weniger als 100 ml in 4 Stunden. Z.B. MoliMed Premium.



## **Grün bei mittlerer Inkontinenz.**

Bei mittlerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust ca. 100 – 200 ml in 4 Stunden. Z.B. MoliCare mobile light.



## **Blau bei schwerer Inkontinenz.**

Bei schwerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust ca. 200 – 300 ml in 4 Stunden. Zusätzlich liegt häufig eine Stuhlinkontinenz vor. Z.B. MoliCare Premium.



## **Violett bei schwerster Inkontinenz.**

Bei schwerster Inkontinenz beträgt der Harnverlust mehr als 300 ml in 4 Stunden und geht häufig mit Stuhlinkontinenz einher. Z.B. MoliCare super plus.

Die Farbcodierung des Inco-Systems von HARTMANN bietet Ihnen entscheidende Vorteile: Mehr Sicherheit in der Produktauswahl, da Sie die Leistung schon an der Folienfarbe sehen. Und mehr Ordnung durch die klare Kennzeichnung der Verpackung, die neben der Saugleistung zusätzlich Auskunft über die Produktkategorie gibt.

Ihr Fachhandel berät Sie gerne:

Stempel Fachhandel



# Miktionstagebuch

Datum: \_\_\_\_\_ 1. Tag \_\_\_\_\_ 2. Tag \_\_\_\_\_ 3. Tag \_\_\_\_\_ 4. Tag \_\_\_\_\_

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	M	KM	UM	TM	I	M	KM	UM	TM	I	M	KM	UM	TM	I	
0:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					
8:00																					
9:00																					
10:00																					
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					
23:00																					

Legende: M = Miktion • K = Kontrolliert • UK = Unkontrolliert • TM = Trinkmenge • I = Inkontinenzprodukt