



**BETTNÄSSEN – ENURESIS** 

Liebe Eltern, Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen und Ihrem Kind dieses Blasentagebuch gegeben, um die Ursachen des Bettnässens Ihres Kindes besser diagnostizieren zu können.

# Bettnässen - eine häufige Erkrankung

Bettnässen (Enuresis), das Einnässen in der Nacht, ist ein Thema, über das man selten spricht, obwohl mehr als 10 % aller Kinder, die eingeschult werden, nachts noch regelmäßig ihr Bett einnässen. Sie sind also nicht allein mit Ihrem Problem!

Sie haben mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über das Bettnässen Ihres Kindes gesprochen und dadurch bereits einen sehr wichtigen Schritt zur Lösung getan. Damit die Ärztin/der Arzt die richtige Therapie vorschlagen kann, benötigt er zur Diagnose ein Blasentagebuch – ein Protokoll über das Trink und Wasserlassverhalten Ihres Kindes. Deshalb haben Sie diesen Vordruck erhalten.

Füllen Sie dieses Blasentagebuch bitte gemeinsam mit Ihrem Kind aus – ältere Kinder können das Protokoll auch selbst führen. Wenn Sie die Daten dann gleich online in das Blasentagebuch auf der Internetseite www.blasentagebuch.de übertragen, erhalten Sie hier schon erste Auswertungen und Tipps.

Sie können sich dort auch die Blasentagebuch-App herunterladen und das Blasentagebuch auf dem Smartphone oder Tablet führen. Probieren Sie es aus.

# www.blasentagebuch.de

### was ist ein Blasentagebuch?

Ein Blasentagebuch, auch Pipikalender, Blasen- oder Miktionsprotokoll genannt, ist ein Kalender, in dem Sie vier Tage und Nächte lang (z. B. an zwei aufeinander folgenden Wochenenden) Folgendes notieren:

- Wann trinkt das Kind und was?
- Wie viel trinkt das Kind?
- 💢 🏻 Wann geht das Kind auf die Toilette?



- Muss das Kind plötzlich dringend auf die Toilette?
- Ist die Unterhose feucht?
- Ist das Bett nass?
- 💢 🛮 Hat das Kind nachts eingenässt?
- 💢 🏻 Wann hat das Kind Stuhlgang und welche Beschaffenheit hat dieser?
- Welche Auffälligkeiten gibt es im Zusammenhang mit Einnässen und Verdauung?



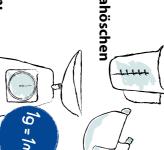
# wie benutze ich das Blasentagebuch?

Was Sie zusätzlich benötigen:



緘 Windeln bzw. ein wasserdichtes Pyjamahöschen





### Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vorgehen:

- Beginnen Sie morgens an Tag 1 (z. B. Samstagmorgen).
- 5 Notieren Sie alle Toilettengänge tagsüber
- urinieren. Lassen Sie Ihr Kind bei jedem Toilettengang in einen Messbecher
- Schreiben Sie die Uhrzeit, die Urinmenge in ml und eventuelle eine Zeile. Besonderheiten (z. B. Drang, feuchte Unterhose, Stuhlgang) in
- Wenn Ihr Kind Stuhlgang hatte, schreiben Sie dazu, ob dieser normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig war.
- Notieren Sie die Trinkmengen tagsüber.
- Beobachten Sie, was Ihr Kind wann trinkt.
- Schreiben Sie die Uhrzeit, die Menge in ml und die Art des Getränkes (z. B. Wasser, Tee, Cola, Milch) in eine Zeile.







und notieren das Gewicht. Abends wiegen Sie zunächst die trockene Windel auf der Küchenwaage



Dann ziehen Sie Ihrem Kind die Windel an.

- 5.0 Wenn Ihr Kind nachts von allein aufwacht und auf die Toilette geht, messen und notieren Sie die Urinmenge in der Zeile "Toilettengang Einnässen?". nachts". Notieren Sie das Aufwachen in der Zeile "Aufgewacht durch
- 5.b Ist die Windel morgens nass, wiegen Sie sie wieder auf der Küchenwaage und notieren Sie das Gewicht.



Berechnen Sie den Urin in ml (s. u.)



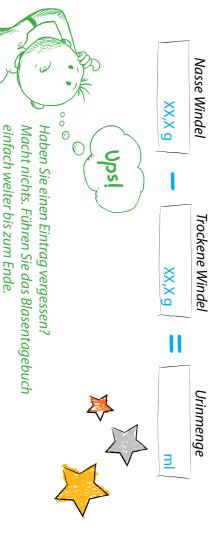
und tragen Sie die Menge in der Zeile "Windelgewicht/Urin in ml"ein.

- und notieren Sie die Menge in der Zeile "Erster Morgenurin" von Tag 1. Morgenurin. Lassen Sie Ihr Kind gleich in den Messbecher urinieren Am Morgen von Tag 2 (z.B. Sonntagmorgen) messen Sie den ersten
- Tragen Sie ein, ob das Bett nass oder trocken war.

Gehen Sie an den Tagen 2–4 wieder die Schritte 1–7 durch Hurra, der erste Tag ist geschafft:







### Auswertung online im Internet

Ubertragen Sie die Daten in das interaktive Blasentagebuch unter

# www.blasentagebuch.de



lm Internet errechnet das Blasentagebuch für Sie u. a.:

- die altersgerecht erwartete Blasenkapazität (so viel Urin sollte die Blase fassen)
- das maximale Miktionsvolumen (so viel fasst die Blase Ihres Kindes tatsächlich) unc
- das nächtliche Diuresevolumen (das ist die Menge Urin, die nachts von den Nieren produziert wurde).

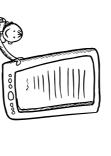


an Ihre Arztin/Ihren Arzt. dieses Blasentagebuches haben, wenden Sie sich bitte wenn Sie Fragen zum Thema Bettnässen oder zur Nutzung

www.blasentagebuch.de

# www.blasentagebuch.de





Das Blasentagebuch gibt es auch als App zum Download unter

www.blasentagebuch.de/m/

Die App gibt es in den folgenden Sprachen: Deutsch, Englisch, 🕝 Türkisch, 🌏 Russisch.











9	Datum:	m:		į.			
TAGSIBER	BER						
uhrzeit	Trink- menge in ml	Getränk	uhrzeit	Orin- menge	Drang	Unterhose*	\$#\h\- 9ang**
NACHTS	}	_	_	_	-	-	
Bett			П	Nass		Trocken	ken
windelgen	windelgewicht/ Urin in ml			al M			
Toilettengang	n Guipe	naichts		<u>a</u>			
Aufgew Einnass	Aufgewacht durch Einnässen?	urch	П	Ja		Nein	
Erster	Erster Morgenurin	rin .		3			

<sup>\*</sup> Unterhose: trocken, feucht oder nass? \*\* Stuhlgang: normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig?

Erster	Aufge Einnas	Toilettengang	Winde Urin in	Bett	NACHTS								uhrzeit	TAGSUBER	T 019 2
Erster Morgenurin	Aufgewacht durch Einnässen?	engang no	windelgewicht/ Utin in ml		Γ\$							(n m)	Trink-	BER	2 patum:
Š	rch	nachts			_								Getränk		n;
	П				_								uhr zeit		
m	Ja	m	3	Nass	_							111	Drin-		
					_								<b>Supar</b>		
	☐ Nein			Trocken									*asoyıatun		
				cken									5/v/1- 9ang**		

<sup>\*</sup> Unterhose: trocken, feucht oder nass? \*\* Stuhlgang: normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig?

TAGSUBER	EX .						
Uhrzeit	Trink- menge in ml	Ge†ränk	uhrzeit	Orin-	Drang	Unterhose*	5/v/1- 9ang**
NACHTS	<u></u>			-			
Be††			П	Nass		Trocken	ken
windelgewicht/	ewicht/			m			
Toilettengang	n Gubb	nachts		m M			
Aufgewacht durch Einnässen?	acht d en?	urch	П	Ja		☐ Nein	
Erster Morgenurin	Morgenv	Š		<u>a</u>			

<sup>\*</sup> Unterhose: trocken, feucht oder nass? \*\* Stuhlgang: normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig?

Erste	Aufg Einn	Toile	Winc	Be††	NACHTS							uhrzeit	TAG	1 gg 4
Erster Morgenurin	Aufgewacht durch Einnässen?	Toilettengang r	windelgewicht/	†	#75							Trink- menge in mi	TAGSÜBER	4 patum:
orin	lurch	nachts			-							Getränk,		m;
	П			П								uhrzeit		
3	Ja	3	3	Nass	_							Utin- menge in m		ļ
					-							Drang		
	Nein			Tro	_							Unterhose*		
				Trocken								\$/~\\- 9ang**		

<sup>\*</sup> Unterhose: trocken, feucht oder nass? \*\* Stuhlgang: normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig?



Dieses Blasentagebuch wurde überreicht von:

