



HARTMANN

Was bedeutet Inkontinenz?

Der Begriff Inkontinenz leitet sich vom lateinischen Wort „incontinens“ ab. Die deutsche Übersetzung dieses Begriffs bedeutet „nicht bei sich behaltend“. Von Harninkontinenz spricht man, wenn Urin ungewollt aus der Blase abgeht.

Vor oder während der Behandlung der Inkontinenz ist es ratsam, ein sogenanntes **Miktionsprotokoll** über einen Zeitraum von mindestens sieben bis 14 Tagen zu führen. Es liefert Ihrem Hausarzt oder Urologen einen ersten und schnellen Überblick über Ihr Miktionsverhalten. Anschließend kann eine auf die Form der Inkontinenz angepasste Therapie eingeleitet werden.

Im Rahmen der Gesamtbehandlung ist es wichtig, **absorbierende Inkontinenzprodukte zu verwenden, die zu Ihrem Lebensstil passen.**



Wie führen Sie ein Miktionsprotokoll?

- Notieren Sie mit Strichen die Häufigkeit Ihrer Miktion am Tag und in der Nacht.
- Notieren Sie, wie viel Sie täglich trinken. Achten Sie dabei auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis 3 Liter am Tag.
- Notieren Sie die Anzahl der verwendeten Inkontinenzprodukte.
- Nehmen Sie Ihr Miktionsprotokoll mit zu Ihrem Hausarzt oder Urologen.

Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

Harninkontinenz hat nicht nur unterschiedliche Ursachen, sondern wird auch nach den Urinmengen, die in einem Zeitraum von 4 Stunden abgehen, in Schweregrade unterteilt. Steht die Ausscheidungsmenge fest, ist es einfach das passende Inkontinenz-Produkt unter Berücksichtigung der persönlichen Situation aus dem modernen MoliCare®-Sortiment von HARTMANN auszuwählen.

- **Leichte Inkontinenz**
Bei leichter Inkontinenz beträgt der Harnverlust **weniger als 100 ml in 4 Stunden.**
- **Mittlere Inkontinenz**
Bei mittlerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust **ca. 100–200 ml in 4 Stunden.**
- **Schwere Inkontinenz**
Bei schwerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust **ca. 200–300 ml in 4 Stunden.** Zusätzlich liegt häufig eine Stuhlinkontinenz vor.
- **Schwerste Inkontinenz**
Bei schwerster Inkontinenz beträgt der Harnverlust **mehr als 300 ml in 4 Stunden** und geht häufig mit Stuhlinkontinenz einher.

Steht die Ausscheidungsmenge fest, kann unter Berücksichtigung der persönlichen Situation das passende Inkontinenzprodukt gewählt werden. HARTMANN bietet mit seinem umfangreichen MoliCare® Sortiment verschiedene Lösungen von **anatomisch geformten Einlagen und Einweghosen über Vorlagen bis hin zu Slips** für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Informationen rund um Inkontinenz-Themen und HARTMANN Inkontinenz-Produkte finden Sie auch unter: www.molicare.de

MoliCare®

Miktionsprotokoll

Für Betroffene
und Interessierte

Miktionsprotokoll

MoliCare®



Datum: 1. Tag _____ 2. Tag _____ 3. Tag _____

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	
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																			

M: Miktions M I: Inkontinenzprodukt ml: Milliliter

* Um die Urinmenge in Milliliter zu ermitteln, wiegen Sie zuerst ein unbenutztes Produkt und anschließend das benutzte Produkt. Die Differenz ist die Urinmenge in Milliliter.

Miktionsprotokoll

MoliCare®



Datum: 4. Tag _____ 5. Tag _____ 6. Tag _____

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	
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																			

M: Miktions M I: Inkontinenzprodukt ml: Milliliter

* Um die Urinmenge in Milliliter zu ermitteln, wiegen Sie zuerst ein unbenutztes Produkt und anschließend das benutzte Produkt. Die Differenz ist die Urinmenge in Milliliter.

Miktionsprotokoll

MoliCare®



Datum: 7. Tag _____ 8. Tag _____ 9. Tag _____

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	
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																			

M: Miktions M I: Inkontinenzprodukt ml: Milliliter

* Um die Urinmenge in Milliliter zu ermitteln, wiegen Sie zuerst ein unbenutztes Produkt und anschließend das benutzte Produkt. Die Differenz ist die Urinmenge in Milliliter.

Miktionsprotokoll

MoliCare®



Datum: 10. Tag _____

11. Tag _____

12. Tag _____

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	
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																			

M: Miktions M I: Inkontinenzprodukt ml: Milliliter

* Um die Urinmenge in Milliliter zu ermitteln, wiegen Sie zuerst ein unbenutztes Produkt und anschließend das benutzte Produkt. Die Differenz ist die Urinmenge in Milliliter.

Miktionsprotokoll

MoliCare®



Datum: 13. Tag

14. Tag

15. Tag

Uhrzeit	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	M	KM	UM	TM	I	ml*	
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																			

M: Miktion KM: Kontrollierte Miktion UM: Unkontrollierte Miktion TM: Trinkmenge I: Inkontinenzprodukt ml: Milliliter

* Um die Urinmenge in Milliliter zu ermitteln, wiegen Sie zuerst ein unbenutztes Produkt und anschließend das benutzte Produkt. Die Differenz ist die Urinmenge in Milliliter.

www.molicare.de