

Scorekarte Teenager



Punkte

- 0 Weckalarm nicht verwendet. Bett nass 
- 1 Weckalarm verwendet, Bett trotzdem nass 
- 3 Weckalarm verwendet. Hose leicht nass, restlicher Blaseninhalt im WC entleert. 
- 5 Kein Alarm ausgelöst. Trocken durchgeschlafen. 
- 7 Eigenständig aufgewacht. Gesamter Blaseninhalt im WC entleert. 

Tag	Zeitpunkt	Punkte	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Woche 1 Total:

Tag	Zeitpunkt	Punkte	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Woche 2 Total:

Tag	Zeitpunkt	Punkte	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Woche 3 Total:

Tag	Zeitpunkt	Punkte	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Woche 4 Total:



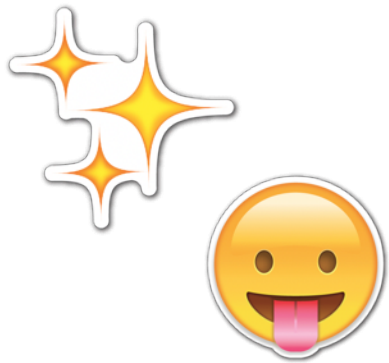


Mit dieser Ergebniskarte kannst Du täglich dein Trainingsfortschritt auf motivierende Weise protokollieren

Notiere Dir täglich den Zeitpunkt, an dem der Alarm durch Bettnässen ausgelöst wurde. Das können mehrere Zeitpunkte pro Nacht sein. Wurde der Alarm mehr als 1 Mal ausgelöst, gibst Du nur die ersten 2 Zeitpunkte an. Lege die Anzahl der in dieser Nacht verdienten Punkte (0 bis 7) fest und notiere diese. Wenn der Alarm in einer Nacht mehrmals ausgelöst wurde, notierst Du die niedrigste Punktezahl. Lege das Wochenresultat fest, indem Du alle Punkte addierst.

Aber merke Dir:

Einmal Alarm in der Nacht reicht völlig aus für dein Training. Du, deine Eltern oder Begleiter müssen motiviert bleiben. Manche Kinder nässen 1 Mal pro Nacht komplett ein und manche jedes Mal nur ein wenig. Besser jede Nacht einmal üben und das gut durchhalten, als müde vorzeitig aufzuhören.



Je mehr Punkte, desto besser

Das Sammeln von vielen Punkten wird Dich motivieren! Du kannst vorab mit deinem Begleiter eine Belohnung vereinbaren, indem Du ein bestimmte Reihe von Punkten erreicht hast. Das motiviert. Zum Beispiel einmal ins Kino gehen oder einer Nachtisch wählen. Maximal können bis zu 49 Punkte pro Woche erreicht werden.

Wann ist das Training erfolgreich?

Wenn mit dem Weckalarm 21 Nächte nacheinander mindestens 5 Punkte pro Nacht erzielt wurden, empfehlen wir, den Wecker nicht mehr einzusetzen. Wenn daraufhin 14 Nächte nacheinander trocken durchgeschlafen wurde, war das Training erfolgreich. Die Gefahr eines Rückfalls ist grösser, wenn das Training zu früh abgebrochen wird.

Benötigst Du eine neue Scorekarte?

Diese kannst Du auf unsere Website herunterladen.

www.urifoon.ch

