

# Sana Beckenbodenzentrum - Blasentagebuch

## Liebe Patientinnen,

bald steht ihr Arztbesuch bei uns im Beckenbodenzentrum Sana Klinikum Lichtenberg an.

Bitte führen Sie für einen Zeitraum von 7 Tagen ein sogenanntes Blasentagebuch, um sich gezielt auf den anstehenden Arztbesuch vorzubereiten.

Das Blasentagebuch wird auch als Trink- und Miktionsprotokoll bezeichnet. Es hilft uns dabei, Ihre Blase und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Es dient zu dem als Hilfsmittel, um eine Einschätzung zu treffen, wie sich die Blase auf Ihren Lebensstil auswirkt.

**Bevor Sie beginnen, tragen Sie bitte ihre persönlichen Daten ein.**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Verwenden Sie Vorlagen/Einlagen/Wäscheschutz?**

☐ Ja

☐ Nein

**Art und Größe von Vorlagen/Einlagen/Wäscheschutz:** \_\_\_\_\_

**Hinweis:** Besorgen Sie sich bitte einen Messbecher zur Bestimmung Ihrer Urinmenge. Des Weiteren ist es sinnvoll, die Trinkmenge in Ihrer bevorzugten Tasse oder einem Glas abzumessen, um Ihnen das spätere Ausfüllen des Tagebuches zu vereinfachen. Tragen Sie die Trinkmenge portionsweise ein, so wie Sie diese tatsächlich trinken. Tragen Sie nur den Inhalt einer ganzen Flasche ein, wenn Sie diese wirklich in einem Zug leeren.

## Anleitung zum Ausfüllen des Blasentagebuches:

### Zeitpunkt

Vermerken Sie die jeweilige Uhrzeit, wenn Sie Ihre Harnblase entleeren oder etwas trinken.

### Urin lassen

Messen Sie die Menge des Urins ab und tragen Sie das Ergebnis in die Spalte „beim Wasserlassen“ ein. Wählen Sie für den Eintrag die entsprechende Spalte aus.

### Harndrang

Notieren Sie jedes Mal Ihren Harndrang bzw. warum Sie die Blase entleeren und fügen Sie ggf. Gründe für die Entleerung der Harnblase hinzu, wie beispielsweise:

- Husten
- Niesen
- Laufen
- Leichte Anstrengung
- Größere Anstrengung
- Schweres Heben/Transfer von einer Position in die andere oder Tragen
- Ich habe nichts bemerkt
- Anderer Grund: bitte formulieren

### Getränke / Flüssigkeitsaufnahme

- Notieren Sie jedes Mal die Uhrzeit, wenn Sie trinken und tragen Sie die Art des Getränkes ein (bspw. Wasser, Kaffee, Limonade).
- Machen Sie ein Kreuz in der Spalte, welche am ehesten Ihrer Trinkmenge entspricht

### Urinverlust

- Zwischen dem Wasserlassen auf der Toilette
- Wählen Sie 1, 2 oder 3 Tropfen je nach Menge des Urinverlustes und tragen Sie die Uhrzeit des Geschehens ein.

### Aktivität zum Zeitpunkt des Urinverlustes

- Husten
- Niesen
- Laufen
- Leichte Anstrengung
- Größere Anstrengung
- Schweres Heben/Transfer von einer Position in die andere oder Tragen
- Ich habe nichts bemerkt
- Anderer Grund: bitte formulieren

### Ergänzende Bemerkungen

In dieser Spalte können Sie folgendes eintragen:

- Urinfarbe, Uringeruch, Urinkonzentration
- Waren Pressmanöver nötig zur Blasenentleerung?

Aber auch Ereignisse wie: Schmerzen oder Probleme bei der Harnentleerung.

| Zeitpunkt<br> |                   | Urin lassen                 | Harndrang<br>+ leicht<br>++ stark<br>+++ nicht unterdrückbar | Urinverlust<br>Zwischen den Wasserlass Intervallen                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                         | Aktivität zum Zeitpunkt des Urinverlustes | Getränke<br>Flüssigkeitsaufnahme in ml                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 | Ergänzende Bemerkungen<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitpunkt der Harnblasen-entleerung                                                            | Zeitpunkt Trinken | Urinmenge beim Wasserlassen | oder Sonstiges (siehe Erläuterung )                          | leichter Urinverlust<br> | Starker Urinverlust<br> | Nicht unterdrückbarer Urinverlust<br> |                                           | Kleine Tasse (1 00ml)<br> | Kleines Glas (150 ml)<br> | Größeres Glas/Becher (200 ml)<br> | Dose (330 m l)<br> | Flasche/ Kanne (7 50 ml)<br> |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |

## Sana Beckenbodenzentrum - Blasentagebuch

| Zeitpunkt<br> |                   | Urin lassen                 | Harndrang<br>+ leicht<br>++ stark<br>+++ nicht unterdrückbar | Urinverlust<br>Zwischen den Wasserlass Intervallen                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                         | Aktivität zum Zeitpunkt des Urinverlustes | Getränke<br>Flüssigkeitsaufnahme in ml                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                | Ergänzende Bemerkungen<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitpunkt der Harnblasen-entleerung                                                            | Zeitpunkt Trinken | Urinmenge beim Wasserlassen | oder Sonstiges (siehe Erläuterung )                          | leichter Urinverlust<br> | Starker Urinverlust<br> | Nicht unterdrückbarer Urinverlust<br> |                                           | Kleine Tasse (100ml)<br> | Kleines Glas (150 ml)<br> | Größeres Glas/Becher (200 ml)<br> | Dose (330 ml)<br> | Flasche/ Kanne (750 ml)<br> |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |

| Zeitpunkt<br> |                   | Urin lassen                 | Harndrang<br>+ leicht<br>++ stark<br>+++ nicht unterdrückbar | Urinverlust<br>Zwischen den Wasserlass Intervallen                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                         | Aktivität zum Zeitpunkt des Urinverlustes | Getränke<br>Flüssigkeitsaufnahme in ml                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                | Ergänzende Bemerkungen<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitpunkt der Harnblasen-entleerung                                                            | Zeitpunkt Trinken | Urinmenge beim Wasserlassen | oder Sonstiges (siehe Erläuterung )                          | leichter Urinverlust<br> | Starker Urinverlust<br> | Nicht unterdrückbarer Urinverlust<br> |                                           | Kleine Tasse (100ml)<br> | Kleines Glas (150 ml)<br> | Größeres Glas/Becher (200 ml)<br> | Dose (330 m l)<br> | Flasche/ Kanne (750 ml)<br> |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                               |

| Zeitpunkt<br> |                   | Urin lassen                 | Harndrang<br>+ leicht<br>++ stark<br>+++ nicht unterdrückbar | Urinverlust<br>Zwischen den Wasserlass Intervallen                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                         | Aktivität zum Zeitpunkt des Urinverlustes | Getränke<br>Flüssigkeitsaufnahme in ml                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                | Ergänzende Bemerkungen<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitpunkt der Harnblasen-entleerung                                                            | Zeitpunkt Trinken | Urinmenge beim Wasserlassen | oder Sonstiges (siehe Erläuterung )                          | leichter Urinverlust<br> | Starker Urinverlust<br> | Nicht unterdrückbarer Urinverlust<br> |                                           | Kleine Tasse (100ml)<br> | Kleines Glas (150 ml)<br> | Größeres Glas/Becher (200 ml)<br> | Dose (330 ml)<br> | Flasche/ Kanne (750 ml)<br> |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |
|                                                                                                |                   |                             |                                                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                               |