

Trink- und Miktionskalender

Datum: _____

TAG

Zeit	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Nasse Vorlage, Beschwerden
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			
10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			
17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			
Total			

NACHT

Zeit	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Nasse Vorlage, Beschwerden
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
23.30			
24.00			
00.30			
01.00			
01.30			
02.00			
02.30			
03.00			
03.30			
04.00			
04.30			
05.00			
05.30			
06.00			
06.30			
07.00			
Total			

Total Tag und Nacht (24 Stunden)

Trinkmenge

Urinmenge

Anzahl Blasenentleerungen (Miktionen)

Durchschnittliche Urinmenge

Ergebnis

Ziel:

- › Ideal zwischen 1500 und 3000 ml
- › Ideal über 2 Liter
- › 5- bis 8-mal
- › Ungefähr 300 ml pro Miktion