

## Miktionskalender

Uhrzeit	Trinkmenge	Urinmenge	Harndrang	Urinverlust	Toilettengang
00:00 - 01:00					
01:00 - 02:00					
02:00 - 03:00					
03:00 - 04:00					
04:00 - 05:00					
05:00 - 06:00					
06:00 - 07:00					
07:00 - 08:00					
08:00 - 09:00					
09:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					
21:00 - 22:00					
22:00 - 23:00					
23:00 - 00:00					

Trinkmenge: in ml oder Anzahl Tassen (ca 150 ml)

Urinmenge: X= gering XX = mittel XXX= viel (bei Sammlung in ml, sonst geschätzt)

Harndrang: X = gering XX: stark XXX: sehr stark

Urinverlust: X = Tropfen XX= Spritzer XXX= größere Mengen

Toilettengang: X bei ja