Physiotherapie
Philipp Moser & André Klumpp

Physiotherapie Philipp Moser & André Klumpp
Paradiesstrasse 78a CH-4102 Binningen
Tel. 061 421 36 66 Fax 061 421 45 05
www.physiotherapie-binningen.ch

Trink- und Miktionskalender

Wie fülle ich den Trink- und Miktionskalender aus?
In diesem Kalender füllen Sie während einem Tag (24h) Ihre Trinkmenge ein, wann Sie auf die Toilette gehen (Urinmenge eintragen) und wann Sie ungewollt Harn verlieren. In der Rubrik „Urinverlust“ können Sie folgende Ziffern verwenden: 1 = wenige Tropfen; 2 = gering (feuchte Wäsche); 3 = erheblich (Kleidungswechsel erforderlich).
In der Rubrik „Besonderes“ können Sie Aktivitäten, wie z.B. Joggen oder sonstige Tätigkeiten festhalten, welche die Kontinenz zum Zeitpunkt möglicherweise beeinflusst haben.

Bitte bringen Sie den ausgefüllten Trink- und Miktionskalender zu Ihrem nächsten Physiotherapie-Termin mit.

Datum:_____

Zeit	Trinkmenge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang (ja/nein)	Urinverlust (1-3)	Besonderes
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					
	Trinkmenge/24h in ml:	Urinmenge/24h in ml:	Häufigkeit Miktion/24h:		