

# Blasen-Tagebuch

Name: .....

Datum: .....

Uhrzeit	Getrunkene Menge	Gemessene ml pro Gang	Inkontinenz / Binden Bemerkungen
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			
00:00 – 01:00			
01:00 – 02:00			
02:00 – 03:00			
03:00 – 04:00			
04:00 – 05:00			
05:00 – 06:00			
Gesamtmenge			

TIPPS: Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (ca.2l)  
 Nehmen Sie sich beim Wasserlassen Zeit!  
 Setzen Sie sich hierzu hin, lassen den Urin einfach laufen ohne zu drücken!  
 Notieren Sie im Bemerkungsfeld für Sie Wichtiges: Drang, Schmerzen, Urinverlust etc.