

## Mictielijst

### Hoe vult u deze mictielijst (plaslijst) in?

1. Wij vragen u op te schrijven 'hoe laat' en 'hoeveel urine per keer' u plast.
2. In de eerste kolom noteert u het tijdstip, in de tweede kolom de hoeveelheid urine in ml. U hoeft niet op te schrijven hoeveel u drinkt.
3. Noteert u hoe laat u opstaat en naar bed gaat.
4. Het meten duurt 24 uur; u start bij de eerste plas na het definitieve opstaan tot en met de eerste ochtendplas de volgende dag.
5. Gebruik een maatbeker en lees de hoeveelheid urine in ml af! U spoelt daarna de urine weg.

Datum: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Tijdstip opstaan: \_\_\_\_\_

Tijdstip naar bed gaan: \_\_\_\_\_

Tijdstip opstaan volgende dag: \_\_\_\_\_

	Tijdstip	Hoeveelheid urine in ml
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		