

Miktionslista

En miktionslista är till för att hjälpa Dig som har besvär med att hålla tätt, har trängningar eller måste gå och kissa väldigt många gånger per dygn.

1. Fyll i miktionslistan natt och dag under minst 2 dygn, så att både arbetsdag och ledig dag ingår.
2. Fyll i klockslag och ange mängden (dl) för varje gång Du kissat t ex i ett hushållsmått.
3. Ange de tidpunkter Du noterat läckage och registrera läckagets storlek t ex + droppar, ++ fuktig, +++ våt.

Datum: / 20		
Tidpunkt (kl)	Mängd (dl)	Läckage

Totalvolym	dl
Frekvens	ggr
Medelvolym	dl
Maximal volym	dl

Datum: / 20		
Tidpunkt (kl)	Mängd (dl)	Läckage

Totalvolym	dl
Frekvens	ggr
Medelvolym	dl
Maximal volym	dl