MICTIELIJST (plaslijst)

Datum:	Tijdstip opstaan:
Naam:	Tijdstip naar bed gaan:
Geboortedatum:	Medicatie:

1. Noteer de datum en de tijd dat je opstaat en naar bed gaat.
2. Wij vragen je op te schrijven "hoe laat", "hoeveel urine" je per keer plast en de "hoeveelheid drinken" per dag.
   In de eerste kolom noteer je het tijdstip, in de tweede kolom de hoeveelheid urine in mililiters (ml),
   in de derde kolom de hoeveelheid drinken in mililiters (ml)
3. Het meten duurt 24 uur. Je start bij de eerste plas nadat je definitief bent opgestaan en je gaat door tot en met
   de eerstvolgende ochtendplas.
4. Gebruik een maatbeker en lees de hoeveelheid urine in mililiters (ml) af. Spoel daarna de urine weg.
5. Als je ongewenst urine verliest, noteer dan zo mogelijk het tijdstip en vermeld dit in de 2e kolom

Datum / tijd	hoeveelheid mictie (ml)	Hoeveelheid drinken (ml)

Datum / tijd	hoeveelheid mictie (ml)	hoeveelheid drinken (ml)

Als je vragen hebt, neem dan contact op met ons via 077 - 351 79 62 of via info@martensfysiotherapie.nl

Martens Fysiotherapie
Antoniusstraat 143
5912 CJ Venlo

Martens Fysiotherapie
Pieter Breughelstraat 79-81
5854 EB Nieuw Bergen

T: 077 - 351 79 62
E: info@martensfysiotherapie.nl
W: www.martensfysiotherapie.nl