

## Mictielijst

Meet elke plas gedurende drie dagen en nachten. De dagen hoeven niet opeenvolgend te zijn.

Gebruik een maatbeker\* om te meten hoeveel milliliter u geplast hebt. Dames plassen eerst in een bakje\*\* dat in het toilet geplaatst wordt en gieten de plas nadien over in de maatbeker. Heren mogen rechtstreeks in de maatbeker plassen.

OCHTEND DAG 1		OCHTEND DAG 2		OCHTEND DAG 3	
Om welk uur bent u deze ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur		Om welk uur bent u deze ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur		Om welk uur bent u deze ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur	
UUR	PLASSEN	UUR	PLASSEN	UUR	PLASSEN
06u00		06u00		06u00	
07u00		07u00		07u00	
08u00		08u00		08u00	
09u00		09u00		09u00	
10u00		10u00		10u00	
11u00		11u00		11u00	
12u00		12u00		12u00	
13u00		13u00		13u00	
14u00		14u00		14u00	
15u00		15u00		15u00	
16u00		16u00		16u00	
17u00		17u00		17u00	
18u00		18u00		18u00	
19u00		19u00		19u00	
20u00		20u00		20u00	
21u00		21u00		21u00	

UUR	PLASSEN	UUR	PLASSEN	UUR	PLASSEN
22u00		22u00		22u00	
23u00		23u00		23u00	
24u00		24u00		24u00	
01u00		01u00		01u00	
02u00		02u00		02u00	
03u00		03u00		03u00	
04u00		04u00		04u00	
05u00		05u00		05u00	
06u00		06u00		06u00	
07u00		07u00		07u00	
08u00		08u00		08u00	
SLAPENGAAN DAG 1		SLAPENGAAN DAG 2		SLAPENGAAN DAG 3	
Om welk uur bent u deze avond in slaap gevallen: .....uur		Om welk uur bent u deze avond in slaap gevallen: .....uur		Om welk uur bent u deze avond in slaap gevallen: .....uur	
OPSTAAN		OPSTAAN		OPSTAAN	
Om welk uur bent u de volgende ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur		Om welk uur bent u de volgende ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur		Om welk uur bent u de volgende ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen: .....uur	
Wat was het volume van uw <b>ochtendplas</b> de volgende ochtend: .....ml		Wat was het volume van uw <b>ochtendplas</b> de volgende ochtend: .....ml		Wat was het volume van uw <b>ochtendplas</b> de volgende ochtend: .....ml	

\*Gebruik een keukenmaatbeker of maak zelf een maatbeker door van een lege PET-fles de hals af te snijden. U vult deze fles op met 100 ml water (gemeten met uw keukenmaatbeker). U zet op 100 ml een streepje en schrijft erbij '100 ml'. Vervolgens doet u nog eens 100 ml in de fles en noteert u '200 ml'. U gaat zo verder tot '1000 ml'.

\*\*Dames of heren die zittend plassen, plaatsen een lege plastic doos van 2.5l (zoals een doos van schepijs) in het toilet. Belangrijk is dat u ontspannen kan zitten op de toiletbril om te plassen. De geplaste urine wordt opgevangen in de doos.