Miktielijst

datum Dag van de week

Plassen			Drinken		Ongewild urineverlies			Klachten pijn /sterke aandrang	
tijd	hoeveelheid in ml	aandrang	tijd	hoeveelheid (zie onder)	tijd	activiteit	hoeveelheid (zie onder)	tijd	klacht omschrijving

Drinken Glas 150 -300 ml Mok of soepkom 200 ml Toetje 150 ml
kopje 125 ml Fruit 75 ml

Ongewild urine verlies 1. enkele druppels 2. geringe hoeveelheid 3. veel (verwisselen kleding)

Mate van aandrang : 0 = geen 1. vullingsgevoel 2. normale aandrang 3. (erg) nodig