



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 två 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.

[illegible]

OBS! Inför besök på kliniken, viktigt att du inte kissar på flera timmar, blåsan ska vara full vid besöket.