

Miktionslista

För utredning av dina urineringsbesvär är det till stor hjälp att veta hur mycket du dricker, hur ofta du urinerar per dygn, hur mycket urin som kommer varje gång, vilken fart urinstrålen har och om det finns vissa symtom i samband med urineringen.

I miktionslistan antecknar du klockslag och mängd urin varje gång du urinerar. Du kan använda en potta där du har gjort markeringar för varje deciliter eller ett litermått med decilitermarkeringar. Du mäter under två hela dygn, såväl dag som natt. Vid minst fyra tillfällen per dygn mäter du också hur många sekunder det tar att urinera den första decilitern. I miktionslistan kan du också notera om det svider, läcker eller om du har svårt att hinna till toaletten.

[illegible]

Medibas, Bonnier Healthcare Sweden, 181112