

# CHECKLISTE FÜR DEN TAG MEINER MPU



Datum der MPU: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

- Personalausweis oder Reisepass
- Abstinenznachweise
- Ärztliche Bescheinigungen und Gutachten
- Bescheinigung über die Leberwerte
- ggf. Bestätigung über Therapien
- Bescheinigung über MPU Vorbereitung
- ggf. Bestätigung Teilnahme Selbsthilfegruppe
- bei kontrolliertem Trinken: Trinktagebuch
- 
-

# BONUSTIPPS:



- Erscheine pünktlich, mit einem zeitlichen Puffer zum Termin. Sei aber nicht zu früh vor Ort, denn das Warten könnte dich nervös machen.
- Denke an eine ansprechende, ordentliche Kleidung. Bedenke, dass auch beim Gutachter der erste Eindruck zählt.
- Achte darauf, dass du die letzten 1,5 bis 2,5 Stunden vor der MPU nicht mehr als 200ml trinkst, sonst ist der Kreatininwert zu niedrig und deine Urinprobe kann nicht mehr verwertet werden.
- Solltest du nervös werden, dann versuche mit Atemübungen deine Aufregung zu kontrollieren. Wenn du bei mir in der MPU Beratung warst, dann hast du eine einfache und sehr effektive Methode dazu gelernt.

## PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN:

---

---

---

---

---