

Instructie MICTIELIJST

Om een juiste diagnose te kunnen stellen is het nodig om inzicht te krijgen in hoe vaak u plast en hoeveel. Wij vragen u om gedurende 24 uur een zogenaamd dagboek bij te houden waarin u deze gegevens opschrijft. Met deze gegevens kan uw therapeut een behandelplan op maat voor u maken.

Datum en dag van de week

Noteert u de datum en de dag waarop u start met het bijhouden van deze lijst.

Tijd

Iedere keer dat u plast noteert u het tijdstip op de lijst.

Hoeveelheid urine

Iedere plas die u doet, vangt u op in een maatbeker zodat u de hoeveelheid kunt aflezen in milliliters (ml). Verzamel hiervoor *niet* de urine van een aantal plassen, maar meet het per keer dat u plast. Elke plas moet apart gemeten en genoteerd worden, ook 's nachts.

Aandrang en/of pijn

Vermeld tevens bij iedere plas of u aandrang en/of pijn voelde voordat u bent gaan plassen. Onderaan de lijst kunt u zien hoe u aandrang duidelijk kunt aangeven op de lijst:

- 1= plassen zonder aandrang
- 2= aandrang, maar uitstel van de plas is mogelijk
- 3= aandrang en er is geen uitstel van het plassen meer mogelijk

Drinken

In de kolom drinken kunt u noteren op welk tijdstip en hoeveel u heeft gedronken.

Noteer ook wat u heeft gedronken, bijvoorbeeld water, koffie, thee, bier etc. Soep, vla, yoghurt en een groot stuk fruit mag u ook meetellen en noteert u ook op de lijst.

Om het meten van de hoeveelheid drinken te vereenvoudigen hebben we onderaan de lijst een voorbeeld van hoeveelheden staan.

Urineverlies

In de kolom 'urineverlies' kunt u noteren op welk tijdstip u het urineverlies bemerkte en hoeveel;

- 1= enkele druppels
- 2= geringe hoeveelheid
- 3= veel (verschonen noodzakelijk)

Verband

Tenslotte kunt u helemaal onderaan de lijst invullen welk merk verband u gebruikt en welke soort van dit merk (bijvoorbeeld mini, midi of maxi). Schrijft u ook op hoeveel verbanden u in deze 24 uur heeft gebruikt.

Tenslotte

Aan u verzoek om het dagboek gedurende twee dagen (2x24 uur) bij te houden. Het is niet noodzakelijk dat dit twee aaneengesloten dagen zijn. Er mag rustig een dag of een paar dagen tussen deze metingen zitten, kijkt u zelf wat voor u het beste uitkomt.

MICTIELIJST

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|------------------|-----------------------------|----------------|------------------|------------------------------|-------------|
| Naam patient: | | | | Datum: | | | |
| Geb.datum: | | | | | | | |
| Plassen | | | | Drinken | | Ongewild urineverlies | |
| | Tijd | Hoeveelheid (ml) | Klachten (pijn, drang e.d.) | Tijd | Hoeveelheid (ml) | Tijd | Hoeveelheid |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | |
| | Totaal | | | Totaal | | Totaal | |

Drinken:

glas = 150 ml mok of soepkom = 200 ml toetje = 150 m kopje = 125 ml fruit = 75 ml.

Ongewild urineverlies:

1. enkele druppels 2. geringe hoeveelheid 3. veel (verschonen)

Drang:

1 = plassen zonder drang, 2 = aandrang, maar uitstel mogelijk, 3 = aandrang, geen uitstel mogelijk

Verband: welk merk verband en soort gebruikt U.....Hoeveelverbanden gebruikt U per 24 uur.....