

Naam : _____

Geboortedatum : _____

Datum : _____

Opgestaan om : _____ Naar bed gegaan om : _____

Lees eerst zorgvuldig de gebruiksaanwijzing op de achterzijde voordat u begint met de meting

| Tijdstip | Plasvolume (in ml.) | Drinkvolume (in ml.) | Aandrang Ja / Nee | Pijn Ja / Nee | Urineverlies 1 - 2 - 3 | Bijzonderheden |
|----------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------|---------------------------|----------------|
| ochtend | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| middag | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| avond | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| nacht | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| TOTAAL | | | | | | |

Drinken: glas : 150ml mok of soepkom : 200ml toetje : 150ml
kopje : 125ml fruit : 75ml

Ongewild urineverlies: 1 = enkele druppels 2 = scheutje 3 = veel (kleding wisselen)

Gebruiksaanwijzing mictie(=plas)dagboek

Inleiding

Een mictielijst, ook wel plasdagboek genoemd, is een goed hulpmiddel om te zien waarom iemand last heeft met plassen, dus bijvoorbeeld bij te vaak moeten plassen, bij moeizaam plassen of wanneer men 's nachts vaak het bed uit moet om te plassen. Ook bij herhaalde blaasontstekingen, nierstenen of urineverlies kan het helpen om een goede behandeling te vinden.

Waarom is het invullen zo belangrijk?

De mictielijst is een formulier waarop wordt ingevuld hoe laat en hoeveel ml urine per keer wordt geplast. Ook ongewild urineverlies wordt genoteerd. De lijst laat zien hoe vaak men overdag plast, hoe vaak 's nachts en hoe groot de porties zijn. De porties overdag opgeteld laat de urineproductie van die dag zien. De porties 's nachts geeft opgeteld de urineproductie van de nacht.

Hoe kunt u goed meten?

Voor meten van urine:

Het gebruik van een maatbeker (1 liter, ml-aanduiding) is noodzakelijk. U vangt alle urine die u plast op en leest af hoeveel het is. Dit noteert u op de lijst.

Daarna kunt u de urine wegspoelen in het toilet.

Voor het meten van het ingenomen vocht:

Ook is het belangrijk bij te houden hoeveel en hoe vaak u hebt gedronken. De hoeveelheden van de beker of het kopje waar u uit drinkt staan vermeld onder de lijst die u moet invullen. Probeer een zo normaal mogelijk drinkgedrag aan te houden tijdens de dagen dat u de meting doet. Dit geeft de meest eerlijke informatie.

Door het meten van wat u drinkt en wat u uitplast zien we of er grote verschillen zijn in in- en uitvloed van vocht.

Wij zouden het op prijs stellen als u de hoeveelheden die u gedronken en geplast heeft op het einde van de dag op wilt tellen en onder op de lijst in de kolom totaal wilt invullen.

Starten:

Dag 1: Als u op dag 1 gaat meten dan plast u de ochtendplas (de 1^e plas direct na het opstaan) nog in het toilet.

Vervolgens wordt elke plas van die dag afgemeten. De tijd van de plas wordt in de eerste kolom genoteerd, de hoeveelheid urine in de tweede. Ook de plasporties van de nacht worden zo gemeten **tot en met de 1e plas van de volgende morgen**.

Dag 2: Als u 2 dagen achter elkaar meet gaat u door met het meten tot en met **de 1e plas van de volgende (=2^e) morgen**. Hierna stopt de meting. Meet u 2 aparte dagen dan begint u de 2^e meting weer als beschreven op dag 1.

Ongewenst urineverlies, aandrang en pijnklachten kunnen in een aparte kolom worden aangegeven.

Wat wordt er met de gegevens gedaan?

Er is een grote variatie in plaspatronen. Ondanks alle verschillen kunnen die allemaal normaal zijn. Het lezen van de mictielijst kan helpen om plasklachten te verklaren. Bij blaasontstekingen is een mictielijst zinvol om twee redenen; het kan een afwijkend plaspatroon opsporen, maar het kan ook laten zien dat de totale urineproductie te laag is. Hierdoor kan gemakkelijk een infectie ontstaan. Dit geldt ook voor mensen met ongewild urineverlies. Een mictielijst kan helpen bij het verklaren van dat verlies. Ook bij mensen met nierstenen is het goed om te weten of men voldoende urine per dag maakt. U weet alleen precies hoeveel u plast wanneer het goed gemeten wordt.