

Waarom een mictielijst invullen?

De arts vraagt u om twee dagen nauwkeurig de mictielijst bij te houden (mictie betekent plassen). De mictielijst geeft inzicht in uw vochtopname en in uw plaspatroon. Mede door uw gegevens kan de arts een diagnose stellen en een behandeling opstellen. Het is daarom van groot belang dat u deze lijst zorgvuldig invult (ook als u een verzakking heeft).

Hoe vult u de mictielijst in?

Begin met het invullen van de lijst als u 's ochtends opstaat tot de volgende ochtend (24 uur).

- Als u 's nachts iets drinkt, plast of urine verliest moet u dit ook opschrijven.
- Noteer steeds het tijdstip dat u drinkt, urineert of ongewild urine verliest.
- Leg de mictielijst goed in zicht, zodat u deze niet vergeet in te vullen. Bijvoorbeeld op het toilet. Als u ergens heen gaat, neemt u de lijst en maatbeker mee.

Hoe meet u de hoeveelheid urine?

Als u moet plassen gaat u naar het toilet en vangt u uw plas op. U kunt een maatbeker gebruiken die u op het toilet bewaart. De gemeten urine geeft u aan in ml, vul dit in kolom 3 (urinehoeveelheid in ml) in. Het meten wordt lastig als u niet op tijd op het toilet bent en al wat urine verloren heeft. In dit geval zal het niet lukken een precieze hoeveelheid te meten. Wat u plast meet u alsnog op en het urineverlies kunt u dan met behulp van een cijfer aangeven in kolom 6 (urineverlies) om hoeveel urine het ging:

- 1) een paar druppels
- 2) een paar scheuten
- 3) een hele plas

Voorbeeld:

U drinkt om 08.00 uur 's ochtend een glas water. Daarna gaat u naar het toilet om te plassen. U heeft aandrang en u wilt gelijk uw incontinentieverbandje verwisselen, omdat u met hoesten wat druppels heeft verloren. Dan vult u het volgende in:

De hoeveelheid die u drinkt:

Kopje= 125 ml mok/soep= 200 ml glas= 200 ml
Fruit = 75 ml toetje = 150 ml

Tijd	Drink hoeveelheid in ml	Urine hoeveelheid in ml	Aandrang ja/nee	Pijn ja/nee	Urineverlies 123*	Verbandwissel ja/nee
08.00	200ml	250ml	ja	nee	1	ja

Verbandwissel

Noteer ook wanneer u verband wisselt. Zo kan de arts zien hoeveel keren u het verband moet wisselen.

Bijzonderheden

Schrijft u hier op welk soort verband u gebruikt (bijvoorbeeld inlegkruisje, Tena Lady normaal, etc.), tijdstip naar bed gaan en opstaan en andere informatie waarvan u denkt dat het belangrijk is voor de arts

Heeft u vragen?

U kunt contact opnemen met poli Gynaecologie telefoonnummer: (040) 888 83 80

Mictielijst dag 1

naam:

geboortedatum:

datum:

[illegible]

*Urineverlies: 1= een paar druppels
2 = een paar scheuten (vochtig ondergoed)
3 = een hele plas, bijvoorbeeld kleding verwisselen is dan noodzakelijk

Kopje = 125ml

Glas = 200 ml

Toetje = 150 ml

Fruit = 75 ml

Mictielijst dag 2

naam:

geboortedatum:

datum:

[illegible]

Bijzonderheden