



# 24 uurs mictielijst

*(ponsplaatje)*

Datum mictielijst : Naar bed om : uur Opstaan om : uur

Het bijhouden van de mictielijst is van belang om een goed inzicht te krijgen in uw plaspatroon. Het geeft inzicht in hoe vaak u het toilet bezoekt, de hoeveelheid die u plast per portie en hoeveel u heeft gedronken en geplast per 24uur.

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Drinken 3)(ml) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Totaal gedronken: | ml |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Urine volume (ml) | Aandrang 1) | Pijn 1) | Urine 2)verlies | Verband wisseling |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Totaal geplast: ml |

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Aantal en soort gebruikte verbanden

17

18

1. geen: - gering: + matig: ++ sterk: +++
2. geen: - druppels: + scheutje: ++ behoorlijk: +++
3. mok/glas 200 ml dessert 150 ml

kopje 125 ml

fruit 75 ml

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Frequentie | Kleinste portie (ml) | Grootste portie (ml) |
| Dag |  |  |  |
| Nacht |  |  |  |
| Totaal |  |  |  |

z.o.z. voor uitleg van dit formulier

MMC 440001

# Uitleg bij gebruik van de 24 uurs mictielijst

Geachte heer/mevrouw,

Om een indruk te verkrijgen van uw plas- en drinkpatroon willen wij u vragen om gedurende 24 uur een mictielijst bij te houden. Deze lijst geeft de arts belangrijke informatie en het is daarom van groot belang dat deze lijst nauwkeurig door u wordt ingevuld. Hieronder leggen wij u uit hoe u deze lijst goed kunt invullen.

Wij vragen u om om 12.00 u ’s middags te beginnen met het bijhouden van de lijst en door te gaan tot 12.00 u ’s middags de volgende dag.

Vul de lijst in op een voor u ‘normale’ dag. Dus niet als u op reis gaat of dingen doet die u niet vaak doet.

Vul rechts bovenaan op de mictielijst de datum in waarop u begonnen bent met het bijhouden van de lijst. Belangrijk is dat u invult hoe laat u naar bed bent gegaan en hoe laat u bent opgestaan. Zo kunnen wij duidelijk zien wat er overdag en

’s nachts is gebeurd.

Iedere plas die u doet moet opgevangen worden in een maatbeker, zodat u kunt aflezen in milliliters (ml) of centiliters (cc) hoeveel u geplast heeft. Het is belangrijk iedere plas afzonderlijk te meten en niet bijvoorbeeld ’s nachts de urine van een aantal plassen te verzamelen en deze dan te meten.

Geef bij iedere plas aan of u aandrang en/of pijn voelde voordat u moest plassen. Als dit zo is geeft u middels één of meerdere plusjes (+) aan in welke mate dit zo was (bij punt 1).

Iedere keer dat u iets drinkt maakt u een schatting van de hoeveelheid in milliliters (ml) en vult u dit in. Onderaan het formulier bij punt 3) staan enkele veel voorkomende hoeveelheden.

Ook als u fruit eet of andere producten die veel water bevatten (zoals een dessert) vragen wij u dit te vermelden.

Als u ongewenst urineverlies bemerkt moet u dit vermelden in de vijfde kolom (urine verlies). Voorbeelden van hoeveelheden staan onderaan bij punt 2. U moet hierbij ook aan te geven of u aandrang en/of pijn voelde en of u verband gewisseld heeft (eventueel zelfs verwisseling van kleding). Rechtsonder vult u in hoeveel en welk soort verband u heeft gebruikt (bijvoorbeeld tena comfort of maxi, abena, inlegkruisje).

Als u na het ongewenst urineverlies geplast heeft op het toilet vult u in de tweede kolom (urine volume) gewoon in hoeveel milliliter u geplast heeft. Als u alleen ongewenst urine verloren heeft en daarna geen plas heeft gedaan, laat u de tweede kolom leeg.

Als u catheteriseert kunt u de hoeveelheid ook invullen in de tweede kolom (urine volume). Als u zowel zelf plast als catheteriseert kunt u dit bijvoorbeeld noteren als 200 + 100 catheter.

Wilt u als u alles ingevuld heeft, de totale hoeveelheden geproduceerde urine optellen? En ook datgene wat u totaal gedronken heeft?

Vriendelijk dank voor het invullen.