Plasdagboek (mictielijst)

Een ander woord voor plassen/urinelozing is mictie. Door een mictielijst (plasdagboek) bij te houden kan inzicht worden verkregen in hoeveel iemand drinkt (vochtopname) en de hoeveelheid urine die wordt uit geplast of ongewild wordt verloren. Met deze gegevens kan een diagnose en een behandelplan worden (op)gesteld.

Dit moet u weten voordat u het dagboek invult

Het is belangrijk dat u het plasdagboek goed invult. Dat doet u zo:

- Vul de lijst in gedurende 24 uur.
- Noteer telkens bij een bepaald tijdstip hoeveel u op dat moment drinkt en/of plast en/of hoeveel ongewild urine u verliest.
- De hoeveelheid urine, die u uitplast, meet u met een maatbeker.
- U zit daarbij op het toilet en houdt de maatbeker onder u vast (in het toilet dus). Plast u zelf altijd staande, dan plast u ook staande in de maatbeker.
- U kunt de hoeveelheid meten door vooraf de inhoud van de drinkglazen/bekers op te meten, zodat u echt weet hoeveel erin gaat.
- Fruit valt ook onder drinken, omdat het veel sap bevat. Tel ook andere producten mee die veel vocht bevatten, zoals vla, yoghurt en bouillon.
- De hoeveelheid drinken kunt u ook schatten aan de hand van de volgende lijst:
  - Glas = 150 ml
  - Kopje = 125 ml
  - Mok of soepkom = 200 ml
  - Fruit = 75 ml

Plasdagboek

Klik hier om het plasdagboek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/media/mictielijst-folder-plasdagboek)te openen en printen.

Meer informatie

Vragen

- Heeft u vragen? Neem dan contact op met Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Bekkenbodemproblemen bij vrouwen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie/aandoeningen/bekkenbodemproblemen-bij-vrouwen)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)
- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)
- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**