

24-uurs mictielijst

Deze folder geeft informatie over de 24-uurs mictielijst (plaslijst). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Om een indruk te verkrijgen van uw plas- en drinkpatroon verzoeken wij u om gedurende 48 uur een mictielijst (plaslijst) bij te houden. Deze lijst kan de uroloog belangrijke informatie verschaffen. Het is daarom van groot belang dat deze lijst nauwkeurig ingevuld wordt. Hieronder wordt uitgelegd hoe u deze lijst goed kunt invullen.

Informatie vooraf

U dient om 8.00 uur 's morgens te beginnen met het bijhouden van de lijst. Vervolgens houdt u tot twee dagen later 8.00 uur 's morgens de lijst bij. Vul de lijst in op een voor u normale dag. Als 48 uur een probleem is om bij te houden, kunt u ook op twee verschillende dagen de mictielijst (plaslijst) 24 uur bijhouden.

Het invullen

- Vul in het vak links bovenin op de mictielijst (plaslijst) 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 kubieke centimeters (cc) hoeveel u geplast heeft. Het is belangrijk ieder plas afzonderlijk te meten, ook 's nachts.
- 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.
- Iedere keer dat u iets drinkt, maakt u een schatting van de hoeveelheid in milliliters (ml) en vult dit in.
- Onderaan de mictielijst (plaslijst) staan de meest voorkomende hoeveelheden. Vermeldt het ook als u fruit eet of een toetje, omdat hierin ook vocht zit.
- Ongewild urineverlies kunt u vermelden in de desbetreffende kolom. Onderaan staat benoemd hoe u de hoeveelheden kunt beschrijven.
- In de laatste kolom kunt u vermelden of u opvangmateriaal verwisseld hebt (inlegger/broekje) of dat u uw kleding moest wisselen. Incontinentiemateriaal kunt u wegen om te weten hoeveel urine het bevat. Als u na het verlies van urine ook nog plast op het toilet, meldt dit u in de kolom urine.
- Als u katheteriseert, kunt u de hoeveelheid invullen in de kolom urine met vermelding 200 + kath 100.

Tot slot

We danken u voor het invullen van de lijst. Neemt u de lijst mee naar uw afspraak met de uroloog. Zijn er andere vragen? Neem dan contact op met de poli Urologie via de receptie van Adrz op telefoonnummer 088 125 00 00 van maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 17.00 uur.

MICTIEDAGLIJST

DATUM:	PATIËNTSTICKER:
--------	-----------------

TIJD	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	AANDRANG JA / NEE (+/++/+++)	PIJN JA / NEE (+/++/+++)	URINEVERLIES D/S/V	VERBANDWISSELING JA / NEE

TIJDSTIP NAAR BED EN OPSTAAN NOTEREN IN KOLOM TIJD
 DRINKVOLUME: 1 KOPJE = 125 ML 1 MOK = 200 ML 1 GLAS = 200 ML 1 STUK FRUIT = 75 ML 1 TOETJE = 150 ML
 GEEF BIJ AANDRANG JA/NEE EN BIJ PIJN JA/NEE AAN IN WELKE MATE U DIT ERVAART D.M.V. AANTAL + TE NOTEREN
 URINEVERLIES: D = DRUPPELS, S = SCHEUTJE, V = VEEL URINEVERLIES

MICTIEDAGLIJST

DATUM:				PATIËNTSTICKER:		
TIJD	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	AANDRANG JA / NEE (+/++/+++)	PIJN JA / NEE (+/++/+++)	URINEVERLIES D/S/V	VERBANDWISSELING JA / NEE

TIJDSTIP NAAR BED EN OPSTAAN NOTEREN IN KOLOM TIJD
 DRINKVOLUME: 1 KOPJE = 125 ML 1 MOK = 200 ML 1 GLAS = 200 ML 1 STUK FRUIT = 75 ML 1 TOETJE = 150 ML
 GEEF BIJ AANDRANG JA/NEE EN BIJ PIJN JA/NEE AAN IN WELKE MATE U DIT ERVAART D.M.V. AANTAL + TE NOTEREN
 URINEVERLIES: D = DRUPPELS, S = SCHEUTJE, V = VEEL URINEVERLIES

