

Plaslijst (Mictielijst)

Naam:
Geboortedatum:
Patiëntnummer:

Waarom een mictielijst invullen?

De arts vraagt u om 2 dagen nauwkeurig de plaslijst (mictielijst) bij te houden. Mictie betekent plassen. De mictielijst geeft inzicht in hoe uw blaas werkt. Mede door uw gegevens kan de arts een diagnose stellen en een behandelingsplan opstellen. Het is daarom van groot belang dat u deze lijst zorgvuldig invult (ook als u een verzakking heeft).

Hoe vult u de mictielijst goed in?

- Begin met het invullen van de lijst als u uit bed komt tot u de volgende ochtend weer opstaat (24 uur), dit gedurende 2 dagen. Deze 2 dagen hoeven niet aaneensluitend te zijn.
- Als u 's nachts naar het toilet gaat, of urine verliest moet u dit ook opschrijven.
- Noteer steeds het tijdstip dat u naar het toilet gaat of urine verliest.
- Gebruik een maatbeker (1 liter), geen potje waarmee urine opgevangen wordt!
- Leg de mictielijst goed in het 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 naast de kolom waarin de tijd weergegeven wordt. 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. Als u urine heeft verloren, zet u een **X** in de kolom naast de kolom waar u het aantal ML heeft opgeschreven.

Voorbeeld

Tijd	Hoeveelheid	X = verlies
6. ___ uur		
6. 40 uur	400 ml	

Heeft u vragen?

Heeft u vragen neem dan contact met de Verpleegkundig Incontinentie Consulenten.

Bereikbaar via:

- mail op vip@etz.nl
- telefonisch op (013) 221 01 10 (vraag naar de Vrouwen Incontinentie Poli)

Dag 1 Let op: u moet niet ieder uur naar het toilet gaan, alleen als u aandrang heeft!

tijd	hoeveelheid	x	tijd	hoeveelheid	x	tijd	hoeveelheid	x
6. ____ uur			14. ____ uur			22. ____ uur		
7. ____ uur			15. ____ uur			23. ____ uur		
8. ____ uur			16. ____ uur			24. ____ uur		
9. ____ uur			17. ____ uur			1. ____ uur		
10. ____ uur			18. ____ uur			2. ____ uur		
11. ____ uur			19. ____ uur			3. ____ uur		
12. ____ uur			20. ____ uur			4. ____ uur		
13. ____ uur			21. ____ uur			5. ____ uur		

Totaal geplast: _____

Dag 2

tijd	hoeveelheid	x	tijd	hoeveelheid	x	tijd	hoeveelheid	x
6. ____ uur			14. ____ uur			22. ____ uur		
7. ____ uur			15. ____ uur			23. ____ uur		
8. ____ uur			16. ____ uur			24. ____ uur		
9. ____ uur			17. ____ uur			1. ____ uur		
10. ____ uur			18. ____ uur			2. ____ uur		
11. ____ uur			19. ____ uur			3. ____ uur		
12. ____ uur			20. ____ uur			4. ____ uur		
13. ____ uur			21. ____ uur			5. ____ uur		

Totaal geplast: _____