

Mictielijst

Naam:

Geboortedatum:

Patiëntnummer:

Waarom een mictielijst invullen?

De arts vraagt u om 2 dagen nauwkeurig de 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 behandlingsplan 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. Bijv. 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	400 ml	

Heeft u vragen?

U kunt contact opnemen met de Verpleegkundig Incontinentie Consulente(n).

Bereikbaar via de mail opvip@etz.nl

Telefonisch op (013) 221 4247 (vraag naar Vrouwen Incontinentie Poli)

Aanwezig: maandag en vrijdag, woensdag en donderdag afwisselend

Dag 1

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:

Voor dag 2 zie ommezijde

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:

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