

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 uw vochtopname en uw plaspatroon. 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).
- Als u 's nachts iets drinkt, plast of urine verliest moet u dit ook opschrijven.
- Noteer steeds het tijdstip dat u iets drinkt, urineert of ongewild urine verliest.
- 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.
- Als u denkt dat de arts zo een juist beeld krijgt is het goed, anders moet u het opnieuw bijhouden.

Hoe meet u de hoeveelheid urine?

U kunt een maatbeker gebruiken die u op het toilet bewaart. 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.

Dan is het handig om de hoeveelheid met cijfers in het schema te noteren:

- 1) een paar druppels
- 2) een paar scheuten
- 3) een hele plas

Voorbeeld

U drinkt om 8.00u 's ochtends een glas water. Daarna gaat u naar het toilet om te plassen. U heeft aandrang en u wilt gelijk uw incontinentieverbandje verwisselen, omdat u met hoesten wat druppels heeft verloren. Dan vult u het volgende in:

	Tijd	15.00u
Drink hoeveel.	200 ml	
Urine hoeveel.	250 ml	
Aandrang	ja	
Pijn	nee	
Urineverlies	1	
Verbandwissel	ja	

De hoeveelheid die u drinkt

Kopje = 125 ml	mok/ soepkom = 200 ml	glas = 200 ml
Fruit = 75 ml	toetje = 150 ml	

Verbandwissel

Noteer ook wanneer u verband wisselt. Zo kan de arts zien hoeveel keren u verbanden moet wisselen.

Bijzonderheden

Schrijft u hier op welk soort verband u gebruikt (bijv. inlegkruisje, tena lady normal, etc.), tijdstip naar bed gaan en opstaan en andere informatie waarvan u denkt dat het belangrijk is dat de arts dit weet.

Heeft u vragen?

U kunt contact opnemen met:

- Polikliniek urologie: 076 595 1026 (werkdagen: 9.00 - 16.30uur)
- Bekkenbodencentrum: 076-5952601 (maandag: 9.00 - 14.00uur; dins-, donderdag: 8.30u - 16.00u) of
bekkenbodencentrum@amphia.nl