

Mictiedagboek

Uitleg 24 uren mictie-plasdagboek

Om het bezoek bij een specialist zo optimaal mogelijk te laten verlopen, bent u gevraagd 2 x 24 uur bij te houden wanneer en hoeveel u plast. Hetzelfde geldt voor wat u drinkt.

- **Plasvolume:** vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst (afronden op 50ml). Als u een plas niet heeft kunnen opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken (?) bij hoeveelheid.

- **Drinkvolume:** elke keer als u iets drinkt, vult u de hoeveelheid in (kopje: 125ml, mok: 200ml, wijnglas: 150ml, glas bier/fris: 200ml, fruit: 75ml, toetje: 150ml)

- **Urineverlies:** Als u incontinent bent geweest (ongewild urineverlies heeft gehad), vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis (X) in de laatste kolom.

Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid, druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX).

Naam:.....

Geboortedatum:.....

Datum:.....

Dag 1	Tijd	Hoeveelheid urine (ml) - plasvolume	Drinkvolume in ml- hoeveel u drinkt	Urineverlies, Druppels (X) /Weinig (XX)/ Veel (XXX)
	6.35 uur	150 ml	150 ml	
	7.00 uur	ml	200 ml	
	10.00 uur	ml	ml	X
1		ml	ml	
2		ml	ml	
3		ml	ml	
4		ml	ml	
5		ml	ml	
6		ml	ml	
7		ml	ml	
8		ml	ml	
9		ml	ml	
10		ml	ml	
11		ml	ml	
12		ml	ml	
13		ml	ml	
14		ml	ml	
15		ml	ml	
16		ml	ml	
17		ml	ml	
18		ml	ml	
19		ml	ml	
20		ml	ml	
21		ml	ml	
22		ml	ml	
23		ml	ml	
24		ml	ml	
Totaal geplaste hoeveelheid		ml	Totale drink hoeveelheid	
Aantal keren geplast overdag		keer	ml	
Aantal keren geplast 's nachts		keer		

Dag 2	Tijd	Hoeveelheid urine (ml) - plasvolume	Drinkvolume in ml- hoeveel u drinkt	Urineverlies, Druppels (X) /Weinig (XX)/ Veel (XXX)
	6.35 uur	150 ml	150 ml	
	7.00 uur	ml	200 ml	
	10.00 uur	ml	ml	X
1		ml	ml	
2		ml	ml	
3		ml	ml	
4		ml	ml	
5		ml	ml	
6		ml	ml	
7		ml	ml	
8		ml	ml	
9		ml	ml	
10		ml	ml	
11		ml	ml	
12		ml	ml	
13		ml	ml	
14		ml	ml	
15		ml	ml	
16		ml	ml	
17		ml	ml	
18		ml	ml	
19		ml	ml	
20		ml	ml	
21		ml	ml	
22		ml	ml	
23		ml	ml	
24		ml	ml	
Totaal geplaste hoeveelheid		ml	Totale drink hoeveelheid	
Aantal keren geplast overdag		keer	ml	
Aantal keren geplast 's nachts		keer		

opmerkingen: