

Naam:

Geboortedatum:

BSN nummer:

### Mictielijst

Het bijhouden van een mictielijst is van belang om een goed inzicht te krijgen in uw plaspatroon. Het geeft inzicht in de frequentie van het toiletbezoek, de grootte van de porties, de urineproductie per 24 uur en eventueel de mate van incontinentie. Het is een goed instrument om veranderingen in het plaspatroon tijdens een behandeling te evalueren.

Alle gegevens dienen op 2 afzonderlijke dagen, gedurende 24 uur zowel overdag als 's nachts bijgehouden te worden. De urine die u uitplast vangt u op en meet u met behulp van een maatbeker. Ook als u buitenshuis gaat is het belangrijk de hoeveelheid urine te meten (voor zover de omstandigheden dit toelaten).

### Uitvoering

Het noteren van de gegevens gebeurt op de volgende manier:

- In de kolom tijd noteert u het tijdstip waarop iets plaatsvindt.
- In de kolom hoeveelheid drinken noteert u hoeveel u drinkt en fruit eet. Zie voor de hoeveelheden hieronder.
- In de kolom hoeveelheid plassen noteert u hoeveel u uitplast (in milliliters). Urine opvangen in een maatbeker en meten.
- In de kolom ongewild urineverlies noteert u 'ja' als u ongewilde urineverlies heeft: 1 = enkele druppels 2 = geringe hoeveelheid 3 = veel (wisselen kleding)
- In de kolom verband wissel noteert u, indien van toepassing, wanneer u uw opvangmateriaal verschoont (zie onder)
- In de kolom bijzonderheden kunt u aangeven of u aandrang had, uit voorzorg ging plassen, pijn heeft ervaren of anderszins.

### Drinken:

glas = 150 ml (cc)	fruit = 75 ml (cc)
mok = 200 ml (cc)	toetje = 150 ml (cc)
Kopje = 150 ml (cc)	soepkom = 200 ml (cc)

DAG 1

DATUM:

TIJD	HOEVEELHEID DRINKEN (ML)	HOEVEELHEID Plassen (ML)	ONGEWILD URINEVERLIES	VERBANDWISSEL	BIJZONDERHEDEN

- Heeft u vandaag bescherming tegen lekken gebruikt?  Nee  Ja
- Zo ja: Wat heeft u gebruikt?
- Inlegkruisje
  - Klein maandverband
  - Incontinentie verband
  - Luier
  - Onderlegger

