

Alrijne Ziekenhuis
postbus 4220
2350 CC Leiderdorp

Houtlaan 55, 2334 CK Leiden | 071 517 8178

Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp | 071 582 8282

Meteoorlaan 4, 2402 WC Alphen a/d Rijn | 0172 467 467

Na het invullen van deze mictielijst dient u deze gegevens over te nemen in de vragenlijst op Mijn Alrijne. U kunt deze lijst eventueel voor uzelf bewaren en hoeft hem dus niet op te sturen.

Het bijhouden van een mictielijst is van belang om te weten hoe uw plaspatroon is. Het geeft een beeld van de vochtinname, het aantal keer plassen, de grootte van de porties, de urineproductie per 24 uur en de eventuele mate van incontinentie. Alle gegevens dienen bij voorkeur 2 maal gedurende 24 uur bijgehouden te worden. Om te weten hoeveel u per keer plast heeft u een maatbeker nodig.

Uitvoering

Het noteren van de gegevens gebeurt als volgt:

Naar bed om: uur

Opstaan om: uur

- Begin 's morgens met het meten van de eerste plas na het definitief opstaan. Vervolgens wordt elke plas van die dag en nacht opgevangen in de maatbeker, afgemeten en opgeschreven.
- Bij **tijd** (in de kolommen **vochtinname/drinken** en **urineproductie**) noteert u het tijdstip waarop iets plaatsvindt.
- Bij **hoeveelheid** (in de kolommen **vochtinname/drinken** en **urineproductie**) schrijft u op hoeveel u drinkt* of uitplast in milliliters.
- Noteer in de kolom **vochtinname/drinken** ook **wat** u drinkt.
- In de kolom **ongewild urineverlies** geeft u met cijfers 1, 2, 3 of 4** de mate van urineverlies aan.
- Vermeld tevens bij iedere plas in de kolommen **aandrang** en/of **pijn** of u dit voelde voordat u moest plassen.
- Aan het einde van de dag telt u de hoeveelheden op en noteert u dat onderaan de eerste en tweede kolom.
- Omcirkel bij **urineproductie** de grootste plas en de kleinste plas van de dag.

*Drinkvolume:

glas = 150 ml

kopje = 125 ml

toetje = 150 ml

mok/soep = 200 ml

fruit = 75 ml

**Ongewild urineverlies:

1 = druppels

2 = scheutje

3 = nat

4 = nat en kleding verschoenen

