

Mictielijst

Informatie voor patiënten

Urologie

Mictielijst

Mictie betekent plassen. Een mictielijst geeft inzicht in uw vochtopname en plaspatroon. Wij vragen u om gedurende 3 dagen nauwkeurig de mictielijst bij te houden, zodat er een beeld ontstaat van uw plas- en drinkgedrag. Mede door deze gegevens kan de arts een diagnose stellen en een behandelingsplan opstellen. Het is daarom van groot belang dat u deze lijst zo zorgvuldig mogelijk invult.

Hoe vult u de mictielijst goed in?

- U vult de lijst gedurende 3 dagen in, dit hoeven geen 3 opeenvolgende dagen te zijn.
- Begin met het invullen van de lijst als u uit bed komt tot u de volgende ochtend weer opstaat (24 uur). Het is belangrijk, dat u precies opschrijft hoeveel ml. u per keer plast.
- 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. Bijvoorbeeld op het toilet. Als u ergens heen gaat, neemt u dan 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
- U vult de totalen in onderaan de tabel.
- Vergeet niet te noteren hoe laat u bent gaan slapen en opgestaan.

Hoe meet u de hoeveelheid urine?

U kunt uw plas opvangen in een maatbeker 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 kunt u de hoeveelheid die u plast samen met de hoeveelheid verloren plas noteren.

Gebruikt u hiervoor in de kolom Urineverlies de volgende codering:

een paar druppels = gering +
 een paar scheuten = matig ++
 een hele plas = sterk +++

Voorbeeld Mictielijst

Tijdstip	Gedronken in milliliters bv. mok=200 ml glas=150 ml kopje=125 ml wijnglas= 150 ml fruit 75 ml toetje 150 ml	Geplast in milliliters (volume in milliliters)	Geen - /gering + /matig ++ /sterk +++			
			Aandrang	Pijn bij het plassen	Urineverlies	Verbandwissel Ja /Nee
8.00 uur	200 ml	250 ml	++	-	+	

24-uurs Mictielijst	Naam:	Geboortedatum:	Datum:
DAG 1	Tijdstip gaan slapen:.....u Tijdstip opstaan:u	Geen - /gering + /matig ++ /sterk +++	

Tijdstip	Gedronken in milliliters	Geplast in milliliters	Aandrang	Pijn bij het plassen	Urineverlies	Verbandwissel Ja /Nee

Totalen (plassen)	Kleinste portie:cc	Dagfrequentie:x	Nachtelijke urineproductie:cc
	Grootste portie:cc	Nachtfrequentie:x	Totale urineproductie:cc

24-uurs Mictielijst	Naam:	Geboortedatum:	Datum:
DAG 2	Tijdstip gaan slapen:.....u Tijdstip opstaan:u	Geen - /gering + /matig ++ /sterk +++	

Tijdstip	Gedronken in milliliters	Geplast in milliliters	Aandrang	Pijn bij het plassen	Urineverlies	Verbandwissel Ja /Nee

Totalen (plassen)	Kleinste portie:cc	Dagfrequentie:x	Nachtelijke urineproductie:cc
	Grootste portie:cc	Nachtfrequentie:x	Totale urineproductie:cc

24-uurs Mictielijst	Naam:	Geboortedatum:	Datum:
DAG 3	Tijdstip gaan slapen:.....u Tijdstip opstaan:u	Geen - /gering + /matig ++ /sterk +++	

Tijdstip	Gedronken in milliliters	Geplast in milliliters	Aandrang	Pijn bij het plassen	Urineverlies	Verbandwissel Ja /Nee

Totalen (plassen)	Kleinste portie:cc	Dagfrequentie:x	Nachtelijke urineproductie:cc
	Grootste portie:cc	Nachtfrequentie:x	Totale urineproductie:cc