

INSTRUCTIE MICTIELIJST / PLASKALENDER

Aan u werd gevraagd om een plaskalender of mictielijst bij te houden.

Om een juiste diagnose te kunnen stellen is het nodig om inzicht te krijgen in hoe vaak u plast en hoeveel. Het is daarom belangrijk om gedurende 24 uur nauwkeurig een mictielijst bij te houden waarin u deze gegevens noteert. Met deze gegevens kan uw arts de juiste diagnose stellen en zo een behandelingsplan op maat voor u opmaken. Wij willen u alvast bedanken voor uw moeite.

DATUM EN TIJD

U noteert de datum en het uur waarop u iedere keer plast.

DRANK

In de kolom DRANK kunt u per regel aangeven op welk tijdstip en hoeveel u heeft gedronken. U noteert ook wat u gedronken heeft. Bv. Water, koffie, thee, bier,...

URINE

Iedere plas die u doet, moet opgevangen worden in een maatbeker zodat u kunt aflezen in milliliters (ml) hoeveel u geplast heeft. Verzamel niet de urine van een aantal plassen. Ook 's nachts niet. Elke plas moet apart gemeten én genoteerd worden.

AANDRANG EN/OF PIJN

Vermeld tevens bij iedere plas of u aandrang en/of pijn voelde voordat u moest plassen.

URINEVERLIES

In de kolom URINEVERLIES kunt u noteren wanneer u ongewild urine verlies bemerkte en of u daarbij aandrang en/of pijn voelde.

VERBANDWISSEL

Het wisselen van verband is eveneens belangrijk om aan te geven. Het aantal en soort gebruikteverbanden kunt u achteraan de lijst noteren. Hebt u na het ongewilde urineverlies geplast op het toilet, dan vult u in de kolom URINE het aantal milliliters in dat u geplast hebt. Wanneer u na het ongewilde urineverlies geen plas meer op het toilet heeft gedaan, dan hoeft u niets in deze kolom in te vullen.

ACTIE

Wat was u aan het doen tijdens het ongewilde urineverlies? Bv. Rusten, hoesten of niezen, lopen, lasten aan het tillen,...