

Mictielijst

Wat is een mictielijst?

Mictie betekent plassen. Op een mictielijst houdt u bij wanneer u naar het toilet gaat en hoeveel u plast. Het is belangrijk om deze lijst nauwkeurig bij te houden omdat de zorgverlener door deze gegevens veel informatie krijgt over uw vochtinname, plaspatroon en eventuele klachten.

Hoe vult u de lijst in?

De hoeveelheid urine die u plast, meet u met de maatbeker die u meekrijgt. Elke keer als u plast, vangt u de plas op in deze maatbeker en schrijft u op de mictielijst hoeveel milliliter plas erin zit. Na het opschrijven van de hoeveelheid leegt u de maatbeker in het toilet. Dit doet u 24 uur achter elkaar elke keer als u gaat plassen.

U begint 's ochtends **ná** de eerste ochtendplas met het opmeten van de plas en gaat door **tot en met** de eerste ochtendplas de volgende dag. U vult gedurende deze 24 uur ook de andere kolommen in die op de lijst staan; tijdstip, de hoeveelheid en wat u heeft gedronken, sterke aandrang en indien van toepassing het verlies van uw plas (urineverlies).

Hoe lang houdt u de mictielijst bij?

U houdt de lijst 3 dagen bij, dit hoeven geen 3 aaneengesloten dagen te zijn. Per dag gebruikt u 1 lijst. Om te voorkomen dat u de lijst vergeet in te vullen kunt u het beste de lijst bij u dragen en de maatbeker op het toilet laten staan.

Bij uw eerstvolgende afspraak op de polikliniek neemt u de mictielijsten mee en geeft u deze af aan de uroloog of bij de (continentie)verpleegkundige.

Vragen en informatie

Als u nog vragen heeft over de mictielijst, kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie.

Telefoonnummer: (024) 361 3803

Voor meer informatie over de afdeling Urologie van het Radboudumc en over behandelingen en urologische onderzoeken kunt u naar de site: www.radboudumc.nl/afdelingen/urologie

Radboudumc

Voorbeeldhoeveelheid
drinken



Kopje		125 ml
Mok/soepkom		200 ml
Glas bier/fris		250 ml
Wijnglas		150 ml
Fruit		75 ml
Toetje/dessert		150 ml

Uitleg urineverlies



Betekenis cijfers urineverlies		
1	Enkele druppels	
2	Een scheutje	
3	Veel (kleding wisselen)	

DAG 1







Datum: _____

Tijdstip naar bed: _____

Tijdstip opstaan: _____

Soort verband: _____

Patiëntenstericker

Tijdstip 	Drinken 		Tijdstip 	Plassen 		Tijdstip 	Urineverlies 	
	Drinken in ml	Soort drinken		Urine in ml	Sterke aandrang Ja/Nee		Verlies van uw plas (gr 1-2-3)	Waar was u op dat moment mee bezig
Totaal drinken in ml:			Totaal urine in ml:					

DAG 2







Datum: _____

Patiëntensticker

Tijdstip naar bed: _____

Tijdstip opstaan: _____

Soort verband: _____

Tijdstip 	Drinken 		Tijdstip 	Plassen 		Tijdstip 	Urineverlies 	
	Drinken in ml	Soort drinken		Urine in ml	Sterke aandrang Ja/Nee		Verlies van uw plas (gr 1-2-3)	Waar was u op dat moment mee bezig
Totaal drinken in ml:			Totaal urine in ml:					

Radboudumc

DAG 3







Patiëntensticker

Datum: _____

Tijdstip naar bed: _____

Tijdstip opstaan: _____

Soort verband: _____

Tijdstip 	Drinken 		Tijdstip 	Plassen 		Tijdstip 	Urineverlies 	
	Drinken in ml	Soort drinken		Urine in ml	Sterke aandrang Ja/Nee		Verlies van uw plas (gr 1-2-3)	Waar was u op dat moment mee bezig
		Totaal drinken in ml:			Totaal urine in ml:			

