

## Mictielijst

**Datum:**

**Naam:**

**Geb. datum:**

Probeer deze lijst zo zorgvuldig mogelijk in te vullen met tijden, hoeveelheden, etc. De lijst moet 24 uur (dag en nacht) worden bijgehouden en de **hoeveelheden moeten worden opgeteld.**

- Kolom 1:** Vang de urine op in een maatbeker, zodat u precies weet hoeveel u plast. Lees de hoeveelheid af en vul deze in op de lijst. Daarna kan de urine in het toilet worden gegooid.
- Kolom 2:** Geef het moment aan dat u wel aandrang om te plassen voelt, maar niet naar het toilet gaat. Geef ook de mate van aandrang aan dmv Gering: +, matig: ++, veel:+++ Geef door middel van een steekwoord aan wat u op dat moment deed.
- Kolom 3:** Vul **1** in als u urine verliest na aandrang (u kunt uw plas plots niet meer ophouden). Gebeurt dit na inspanning (hoesten, bukken, bewegen), vul een **2** in. Het kan ook zijn dat u dit niet merkt, vul dan een **3** in. Geef daarnaast aan of u enkele druppels verliest (**A**), een geringe hoeveelheid (**B**), of dat u behoorlijk wat urine verliest (**C**)
- Kolom 4:** Hier kunt u precies aangeven hoeveel u drinkt. U ziet dan uw drinkgewoonten over de hele dag. Tot vocht wordt ook gerekend: toetje (150 ml), fruit (75ml), Glas= 150 ml, mok of soepkom= 200 ml.
- Kolom 5:** Geef met steekwoorden aan de activiteit/activiteiten of bezigheid/bezigheden net voorafgaand aan of tijdens het verlies van de urineverlies
- Kolom 6:** In de laatste kolom kunt u invullen wat u heeft gedronken.

