Het Mictiedagboek

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Handleiding mictiedagboek (plasdagboek)

Het mictiedagboek is bedoeld om een inzicht te krijgen in:

- hoeveel u drinkt
- hoeveel milliliters u plast
- hoeveel keer per dag u plast
- hoeveel urine u verliest

Zo krijgt de gynaecoloog een indruk van uw plasgedrag en de eventuele incontinentie-momenten.

Het is de bedoeling dat u thuis gedurende 2 dagen (2x 24 uur) dit dagboek invult. Om te zien wat er overdag en 's nachts gebeurt, moet u ook aangeven hoe laat u naar bed gaat en hoe laat u opstaat. U start met noteren 's ochtends bij het opstaan tot de volgende dag bij het opstaan (=24 uur).

Elke plas moet apart worden gemeten; de hoeveelheid graag noteren in milliliters. Het is niet de bedoeling dat u urine gaat verzamelen. Geef ook aan of u aandrang of pijn voelde voordat u ging plassen.

Met de hieronder beschreven aanwijzingen kunt u het drinken en ongewild urineverlies op de lijst invullen.

Drinken

1 kop = ca. 125 ml
1 glas = ca. 150 ml
1 kop soep/schaaltje = ca. 200 ml

fruit = ca. 75 ml
toetje = ca. 150 ml

Ongewild urineverlies

licht = verlies van druppels
matig = scheutjes
erg = kleding nat en/of verbandwissel

Naam:	Geboortedatum
Datum:	

Tijdstip	Drinken Hoeveel	Urine ml	Aandrang Ja/nee
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	

Naam:	Geboortedatum
Datum:	

Tijdstip	Drinken Hoeveel	Urine ml	Aandrang Ja/nee
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	
		ml	

Contactgegevens

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met poli gynaecologie, tel. 0229 – 208253

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00446-NL 21-01-2021

DIJKLANDER ZIEKENHUIS