



Mictiedagboek

Datum	Drink volume in ml	Urine volume in ml	* Urine-verlies
6.00 uur			
6.30 uur			
7.00 uur			
7.30 uur			
8.00 uur			
8.30 uur			
9.00 uur			
9.30 uur			
10.00 uur			
10.30 uur			
11.00 uur			
11.30 uur			
12.00 uur			
12.30 uur			
13.00 uur			
13.30 uur			
14.00 uur			
14.30 uur			
15.00 uur			
15.30 uur			
16.00 uur			
16.30 uur			
17.00 uur			
17.30 uur			

Datum	Drink volume in ml	Urine volume in ml	* Urine-verlies
18.00 uur			
18.30 uur			
19.00 uur			
19.30 uur			
20.00 uur			
20.30 uur			
21.00 uur			
21.30 uur			
22.00 uur			
22.30 uur			
23.00 uur			
23.30 uur			
24.00 uur			
00.30 uur			
01.00 uur			
01.30 uur			
02.00 uur			
02.30 uur			
03.00 uur			
03.30 uur			
04.00 uur			
04.30 uur			
05.00 uur			
05.30 uur			

* Urineverlies: 1 = enkele druppels
 2 = gering (vochtig ondergoed)
 3 = behoorlijk (b.v. kleding verwisselen noodzakelijk)

Datum	Drink volume in ml	Urine volume in ml	* Urineverlies
6.00 uur			
6.30 uur			
7.00 uur			
7.30 uur			
8.00 uur			
8.30 uur			
9.00 uur			
9.30 uur			
10.00 uur			
10.30 uur			
11.00 uur			
11.30 uur			
12.00 uur			
12.30 uur			
13.00 uur			
13.30 uur			
14.00 uur			
14.30 uur			
15.00 uur			
15.30 uur			
16.00 uur			
16.30 uur			
17.00 uur			
17.30 uur			

Datum	Drink volume in ml	Urine volume in ml	* Urineverlies
18.00 uur			
18.30 uur			
19.00 uur			
19.30 uur			
20.00 uur			
20.30 uur			
21.00 uur			
21.30 uur			
22.00 uur			
22.30 uur			
23.00 uur			
23.30 uur			
24.00 uur			
00.30 uur			
01.00 uur			
01.30 uur			
02.00 uur			
02.30 uur			
03.00 uur			
03.30 uur			
04.00 uur			
04.30 uur			
05.00 uur			
05.30 uur			

* Urineverlies: 1 = enkele druppels

2 = gering (vochtig ondergoed)

3 = behoorlijk (b.v. kleding verwisselen noodzakelijk)

Handleiding mictiedagboek

Het mictiedagboek (plasdagboek) is bedoeld om voor u en voor ons inzicht te krijgen over:

- Hoeveel u drinkt
- Hoeveel ml u plast
- Hoeveel keer per dag u plast
- Urineverlies

U kunt op het mictiedagboek zien dat de tijd loopt van 6.00 's morgens tot 6.00 uur 's morgens een dag later.

- In de eerste kolom vindt u het *drinkvolume in ml*. U gebruikt de kolom *drinkvolume in ml*, als u bijvoorbeeld een kopje koffie drinkt.

Voorbeeld: u drinkt om 8.00 uur een kopje koffie. U vult dan onder de kolom drinkvolume, naast 8.00 uur 125 ml in.

- Elke keer wanneer u plast doet u dit in een maatbeker en kijkt u hoe laat het is.
- Het aantal ml dat u plast vult u in onder de kolom *urinevolume in ml*, achter de tijd dat u geplast heeft. Dit moet u dus 24 uur lang, elke keer wanneer u plast, invullen.
- In de kolom *urineverlies* vult u in: een 1, 2 of 3, afhankelijk van de hoeveelheid urine die u verliest (of verlies bemerkt):

1= enkele druppels

2= gering (vochtig ondergoed)

3= behoorlijk (bijvoorbeeld kleding verwisselen noodzakelijk)

Voor de vochtinname geldt per:

kopje = circa 125 ml

mok / soepkom = circa 200 ml

wijnglas = circa 150 ml

glas bier / fris = circa 200 ml

fruit = circa 75 ml

toetje = circa 150 ml

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



WLZ-10204-NL 10 december 2020