

Voorbeeld van een mictiedagboek

Instructies voor het gebruik van het dagboek

Met behulp van dit dagboek willen we zo veel mogelijk te weten komen over uw plasproblemen. Het is daarom belangrijk dat u onderstaande instructie nauwkeurig leest en opvolgt. Alleen uit een goed ingevuld dagboek kunnen we conclusies trekken.

- Noteer onder aan iedere bladzijde uw naam, de dag, datum en de maand.
- Dag 1 gaat in 's morgens als u opstaat en loopt door tot en met de nacht.
Dag 2 gaat in de volgende ochtend als u opstaat.
- Het tijdstip van drinken, plassen en het tijdstip van verlies van urine noteert u in uren en minuten, bijvoorbeeld 8.15.
- De hoeveelheid drinken noteert u in ml. We hanteren de volgende maten:

1 kop = 150 ml

1 glas = 200 ml

1 mok/ groot glas = 250 ml

1 blikje = 330 ml

Controleer thuis of uw serviesgoed en glaswerk overeenkomen met deze maten.

- De grootte van uw plas noteert u per keer in milliliters.
U meet uw plas met behulp van een maatbeker.
- Voelde u drang om te plassen toen u naar het toilet ging?
Beantwoord dit met ja of nee.
- Tijdstip van ongewild urineverlies in uren en minuten, bijvoorbeeld 22.10.
- Met behulp van letters geeft u aan hoeveel urine u verloren bent en wel als volgt:

D= een paar druppels

S= een scheut

V= veel

- Bij activiteit vult u de activiteit of bezigheid in waardoor of waarbij u urine verloor bijvoorbeeld: hoesten, tillen enzovoort.

