

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.
- ☐ Houd het dagboek 2 dagen bij. Houd gemiddelde normale dagen bij. Indien van toepassing, houd een vrije dag bij en een weekend- of schooldag.
- ☐ 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. Meet hiervoor uw serviesgoed en glaswerk.
- ☐ Vang u plas op in een bak of maatbeker. U meet uw plas met behulp van een maatbeker. De grootte van uw plas noteert u per keer in milliliters.
- ☐ Voelde u drang om te plassen toen u naar het toilet ging? Beantwoord dit met een cijfer (0 t/m 10) waarbij 0 = geen drang 10 = heel veel drang
- ☐ 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.

Tijdstip van drinken	Hoeveelheid	Tijdstip van plassen	Hoeveelheid	Voelde u drang om te plassen 0=geen drang 10=heel veel drang	Tijdstip van ongewild urineverlies	Hoeveelheid urineverlies	Activiteit bij verlies
TOTAAL(ML):		TOTAAL(ML):					

Datum :

Naam:

Werkdag / vrije dag (streep door wat NIET van toepassing is)

Tijdstip van drinken	Hoeveelheid	Tijdstip van plassen	Hoeveelheid	Voelde u drang om te plassen 0=geen drang 10=heel veel drang	Tijdstip van ongewild urineverlies	Hoeveelheid urineverlies	Activiteit bij verlies
TOTAAL(ML):		TOTAAL(ML):					

Datum :

Naam:

Werkdag / vrije dag (streep door wat NIET van toepassing is)

[illegible]

Datum : _____ Naam _____
 Werkdag / vrije dag (streep door wat NIET van toepassing is)