

Geachte mevrouw, mijnheer,

Wilt u de mictielijst bijhouden op een willekeurige dag gedurende 24 uur?

### **Plassen**

Het eenvoudigst is het voor u om de ochtendurine als eerste meting te nemen. U start dan met het meten van de hoeveelheid die u plast in milliliters ( bijv. in een maatbeker) en u gaat daarmee door tot de volgende ochtend.

### **Drinken**

U kunt in de daarvoor bestemde kolom opschrijven hoeveel u deze dag drinkt. Als hulpmiddel voor de hoeveelheden kunt u de volgende schattingen gebruiken:

Drinken: glas = 150 ml (cc)      mok = 200 ml (cc)      toetje = 150 ml (cc)  
Kopje = 150 ml (cc)      soepkom = 200 ml (cc)      fruit = 75 ml (cc)

### **Ongewild urineverlies**

Als u ongewild urine verliest heeft dan kunt u dat in de daarvoor bestemde kolom aangeven. Als richtlijn kunt u de volgende schattingen gebruiken:

1 = enkele druppels    2 = geringe hoeveelheid    3 = veel (wisselen kleding)

Heeft u op de dag van deze meting bescherming tegen lekken gebruikt?    Nee \_\_\_ |    Ja \_\_\_ |

Zo ja: Wat heeft u gebruikt?

Inlegkruisje / klein maandverband / incontinentie verband / luier / onderlegger

Hoeveel opvangmateriaal heeft u op de dag van de meting gebruikt?    \_\_\_\_\_ stuks

### **Pijn/aandrang**

Als u pijn of pijnlijke aandrang heeft tijdens of rondom het plassen dan is het belangrijk dat eveneens aan te geven in de daarvoor bestemde kolom.

Met vriendelijke groet,

Medewerkers polikliniek Gynaecologie,  
Samenwerkend in het Pelvic Care Centrum Maastricht van het MUMC+

# Mictielijst

Datum: .....-.....-.....

Naam patiënt: \_\_\_\_\_ (geboorte datum) :

<b><u>PLASSEN</u></b>		<b><u>DRINKEN</u></b>		<b><u>ONGEWILD URINEVERLIES</u></b>		<b><u>KLACHTEN: PIJN? DRANG?</u></b>	
Tijd	Hoeveelheid (in ml)	Tijd	Hoeveelheid (in ml)	Tijd	Hoeveelheid (1,2 of 3)	Tijd	Klacht? ( omschrijf)

Samenvatting in te vullen door PCCM

Urine productie per 24 uur	ml
Vocht intake per 24 uur	ml
Maximaal volume	ml
Minimaal volume	ml
Mictie frequentie	per 24 uur
Ongewild urineverlies	per 24 uur
Ernst urineverlies (1, 2, 3)	
Type en hoeveelheid opvang materiaal	
Pijn en drang	