

Mictiedagboek

Drinken	Noteer de soort drank (vb.: koffie, water, soep, alcohol, frisdrank, ...) en meet de hoeveelheid ingenomen drank (in ml)
Plas	Gebruik een maatbeker* om te meten hoeveel milliliter er geplast is. Dames plassen eerst in een bakje** dat in het toilet geplaatst wordt en gieten de plas nadien over in de maatbeker. Heren mogen rechtstreeks in de maatbeker plassen.
Hevige aandrang	Noteer na elke plas of u hevige aandrang had: Nee = Ik voelde dat ik moest plassen, maar kon het zeker nog 5 minuten ophouden en had de tijd om rustig naar het toilet te gaan Ja = Ik moest plots heel dringend plassen en ik kon dit gevoel niet tegenhouden. Ik was bang om te laat op het toilet te geraken
Urineverlies	Methode 1: Weeg het opvangmateriaal op een elektronische keukenweegschaal Gewicht nat verband - gewicht droog verband = urineverlies Vb. Nat verband = 25 gram, droog verband = 10 gram, urineverlies = 15 gram Indien er geen urineverlies was, noteer 0 gram. Methode 2: Geef een score aan het urineverlies 0= geen urineverlies 1=een beetje urineverlies 2=tamelijk veel urineverlies 3=veel urineverlies
Activiteit	Noteer de omstandigheden waarin er urineverlies was (vb.: vooraleer het toilet bereikt was, bij hoesten of niezen, tijdens de slaap, bij lichamelijke inspanning, kort na het plassen, geen duidelijke reden, continu, ...)

*Gebruik een keukenmaatbeker of maak zelf een maatbeker door van een lege PET-fles de hals af te snijden. U vult deze fles op met 100 ml water (gemeten met uw keukenmaatbeker). U zet op 100 ml een streepje en schrijft erbij '100 ml'. Vervolgens doet u nog eens 100 ml in de fles en noteert u '200 ml'. U gaat zo verder tot '1000 ml'.

**Dames of heren die zittend plassen, plaatsen een lege plastic doos van 2.5l (zoals een doos van schepijs) in het toilet. Belangrijk is dat u ontspannen kan zitten op de toiletbril om te plassen. De geplaste urine wordt opgevangen in de doos.

OCHTEND

Om welk uur bent u deze ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen:uur

UUR	DRINKEN	PLASSEN		URINEVERLIES	
	Vochtinname (aantal ml + soort drank)	Hoeveelheid geplast (ml)	Hevige aandrang (ja/nee)	Urineverlies gewicht of score (0/1/2/3)	Omstandigheden
06u00					
07u00					
08u00					
09u00					
10u00					
11u00					
12u00					
13u00					
14u00					
15u00					
16u00					
17u00					
18u00					
19u00					
20u00					
21u00					

UUR	DRINKEN	PLASSEN		URINEVERLIES	
		Hoeveelheid geplast (ml)	Hevige aandrang (ja/nee)	Urineverlies gewicht of score (0/1/2/3)	Omstandigheden
22u00					
23u00					
24u00					
01u00					
02u00					
03u00					
04u00					
05u00					
06u00					
07u00					
08u00					

SLAPENGAAN

Om welk uur bent u deze avond in uw bed gegaan: uur

Om welk uur bent u deze avond in slaap gevallen: uur

OPSTAAN

Om welk uur bent u de volgende ochtend uit bed gestapt met de bedoeling om de dag te beginnen:uur

Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: ml