

# Mictie dagboek

**U heeft een mictie dagboekje meegekregen. Het is de bedoeling dat u thuis gaat bijhouden wat u drinkt, plast en eventueel óf en hoeveel urine u verliest.**

Het gemakkelijkst is, om 2 dagen te gaan meten wat u drinkt en uitplast, als u geen verplichtingen buitenshuis hebt. De dagen dat u gaat meten hoeven niet aaneensluitend te zijn. Meet u op een dag dat het toch niet zo'n duidelijk inzicht geeft in u klachten dan kunt u altijd nog een extra dag meten. Om de hoeveelheid geplaste urine te kunnen meten moet u in een maatbeker uitplassen. U hoeft niet op te schrijven wat u drinkt, noteer alleen de hoeveelheid. In deze folder staat hoeveel milliliter er in een glas, mok, kopje, fruit en toetjes zit. De uroloog/verpleegkundige krijgen met deze gegevens inzicht in wat u op een gewone dag drinkt, uitplast, en aan urine verliest. Want uiteindelijk: *meten is weten!*

| <b>Vochtinname per:</b> |        | <b>Urineverlies:</b>           |
|-------------------------|--------|--------------------------------|
| Kopje                   | 150 ml | 1 = enkele druppels            |
| Mok/soepkom             | 200 ml | 2 = gering (vochtig ondergoed) |
| Glas                    | 200 ml | 3 = behoorlijk                 |
| Fruit                   | 75 ml  |                                |
| Toetjes                 | 150ml  |                                |

**Vragen**

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

We zijn te telefonisch te bereiken op werkdagen van 8.30 - 16.00 uur, polikliniek urologie (0318) 43 51 00 .

| <b>Datum:</b> | <b>Drink in ml.</b> | <b>Urine in ml.</b> | <b>Urine-verlies</b> |           | <b>Drink in ml.</b> | <b>Urine in ml.</b> | <b>Urine-verlies</b> |
|---------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 06.00 uur     |                     |                     |                      | 18.00 uur |                     |                     |                      |
| 06.30 uur     |                     |                     |                      | 18.30 uur |                     |                     |                      |
| 07.00 uur     |                     |                     |                      | 19.00 uur |                     |                     |                      |
| 07.30 uur     |                     |                     |                      | 19.30 uur |                     |                     |                      |
| 08.00 uur     |                     |                     |                      | 20.00 uur |                     |                     |                      |
| 08.30 uur     |                     |                     |                      | 20.30 uur |                     |                     |                      |
| 09.00 uur     |                     |                     |                      | 21.00 uur |                     |                     |                      |
| 09.30 uur     |                     |                     |                      | 21.30 uur |                     |                     |                      |
| 10.00 uur     |                     |                     |                      | 22.00 uur |                     |                     |                      |
| 10.30 uur     |                     |                     |                      | 22.30 uur |                     |                     |                      |
| 11.00 uur     |                     |                     |                      | 23.00 uur |                     |                     |                      |
| 11.30 uur     |                     |                     |                      | 23.30 uur |                     |                     |                      |
| 12.00 uur     |                     |                     |                      | 00.00 uur |                     |                     |                      |
| 12.30 uur     |                     |                     |                      | 00.30 uur |                     |                     |                      |
| 13.00 uur     |                     |                     |                      | 01.00 uur |                     |                     |                      |
| 13.30 uur     |                     |                     |                      | 01.30 uur |                     |                     |                      |
| 14.00 uur     |                     |                     |                      | 02.00 uur |                     |                     |                      |
| 14.30 uur     |                     |                     |                      | 02.30 uur |                     |                     |                      |
| 15.00 uur     |                     |                     |                      | 03.00 uur |                     |                     |                      |
| 15.30 uur     |                     |                     |                      | 03.30 uur |                     |                     |                      |
| 16.00 uur     |                     |                     |                      | 04.00 uur |                     |                     |                      |
| 16.30 uur     |                     |                     |                      | 04.30 uur |                     |                     |                      |
| 17.00 uur     |                     |                     |                      | 05.00 uur |                     |                     |                      |
| 17.30 uur     |                     |                     |                      | 05.30 uur |                     |                     |                      |

| <b>Datum:</b> | <b>Drink in ml.</b> | <b>Urine in ml.</b> | <b>Urine-verlies</b> |           | <b>Drink in ml.</b> | <b>Urine in ml.</b> | <b>Urine-verlies</b> |
|---------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 06.00 uur     |                     |                     |                      | 18.00 uur |                     |                     |                      |
| 06.30 uur     |                     |                     |                      | 18.30 uur |                     |                     |                      |
| 07.00 uur     |                     |                     |                      | 19.00 uur |                     |                     |                      |
| 07.30 uur     |                     |                     |                      | 19.30 uur |                     |                     |                      |
| 08.00 uur     |                     |                     |                      | 20.00 uur |                     |                     |                      |
| 08.30 uur     |                     |                     |                      | 20.30 uur |                     |                     |                      |
| 09.00 uur     |                     |                     |                      | 21.00 uur |                     |                     |                      |
| 09.30 uur     |                     |                     |                      | 21.30 uur |                     |                     |                      |
| 10.00 uur     |                     |                     |                      | 22.00 uur |                     |                     |                      |
| 10.30 uur     |                     |                     |                      | 22.30 uur |                     |                     |                      |
| 11.00 uur     |                     |                     |                      | 23.00 uur |                     |                     |                      |
| 11.30 uur     |                     |                     |                      | 23.30 uur |                     |                     |                      |
| 12.00 uur     |                     |                     |                      | 00.00 uur |                     |                     |                      |
| 12.30 uur     |                     |                     |                      | 00.30 uur |                     |                     |                      |
| 13.00 uur     |                     |                     |                      | 01.00 uur |                     |                     |                      |
| 13.30 uur     |                     |                     |                      | 01.30 uur |                     |                     |                      |
| 14.00 uur     |                     |                     |                      | 02.00 uur |                     |                     |                      |
| 14.30 uur     |                     |                     |                      | 02.30 uur |                     |                     |                      |
| 15.00 uur     |                     |                     |                      | 03.00 uur |                     |                     |                      |

|           |  |  |  |           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|-----------|--|--|--|
| 15.30 uur |  |  |  | 03.30 uur |  |  |  |
| 16.00 uur |  |  |  | 04.00 uur |  |  |  |
| 16.30 uur |  |  |  | 04.30 uur |  |  |  |
| 17.00 uur |  |  |  | 05.00 uur |  |  |  |
| 17.30 uur |  |  |  | 05.30 uur |  |  |  |