

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!*

Vochtiname per:		Urineverlies:
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 43 45.

Datum:	Drink in ml.	Urine in ml.	Urine-verlies		Drink in ml.	Urine in ml.	Urine-verlies
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			

Datum:	Drink in ml.	Urine in ml.	Urine-verlies		Drink in ml.	Urine in ml.	Urine-verlies
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			