Streekziekenhuis Koningin Beatrix

Urologie

Mictielijst (plaslijst)

Om enige indruk te krijgen hoe uw blaas en sluitspier bij u functioneren, vragen wij u om de volgende zaken bij te houden:

- het tijdstip waarop u urineert en de hoeveelheid
- het tijdstip waarop u urine verliest en de mate van urineverlies
- het tijdstip waarop u wat drinkt en de hoeveelheid
- U doet dit gedurende 48 uur (2 dagen), dus ook 's nachts, tenzij door de arts anders is afgesproken. Deze gegevens vult u in op de plaslijst, die bijgevoegd is.

Hoe gebruikt u de plaslijst?
Alles wat u drinkt noteert u per keer in milliliters (ml.) Hierbij gaat u uit van de volgende hoeveelheden: Een kopje is 125 ml.; een glas of beker 150 en een kop soep of schaaltje vla is 200 ml.

De hoeveelheid geplaste urine kunt u per keer meten met een gewone huishoudmaatbeker. U noteert het in milliliters (ml). De mate van urineverlies noteert u met de cijfers **1**, **2** of **3**
1 een enkele druppel
2 gering verlies (vochtige kleding)
3 behoorlijk verlies (kleding verwisselen noodzakelijk)

Als u incontinentieverband gebruikt dan kunt u in plaats van een 1, 2 of 3 noteren, aangeven wanneer u het verband heeft verwisseld. Verder is het belangrijk dat u noteert of u bij urineverlies aandrang voelt. U kunt op elk tijdstip van de dag beginnen met het bijhouden van de plaslijst, als u deze maar tot het zelfde tijdstip van de volgende dag blijft invullen.

Voorbeeld plaslijst

Datum	Tijd	Drinken in ml.	Urine in ml.	Urineverlies	Aandrang ja/nee	Verband-wissel
16 mei	10.00		200			
	10.15	125				
	10.45	125				
	12.45	200				
	13.10			2	ja	
	17.45	150+200	150			ja
	20.05	125			nee	
	20.10	125	300	1		
	23.10		175			
17 mei	4.15		400			
	8.00	400	150			
	9.40	125		3	ja	ja

Naam: _____

Geboortedatum:_____

Drinken:
Kopje: 125 ml.
Glas of Beker: 150 ml.
Kop soep / schaaltje vla: 200 ml.

Plassen:
1 = een enkele druppel verlies
2 = gering verlies (vochtige kleding)
3 = behoorlijk verlies (verkleden nodig)

Datum	Tijd	Drinken in ml.	Urinevolume in ml.	Urineverlies 1,2 of 3	Aandrang ja / nee	Verband-wissel

Datum	Tijd	Drinken in ml.	Urinevolume in ml.	Urineverlies 1,2 of 3	Aandrang ja / nee	Verband-wissel