

## Mictielijst

### Inleiding

Een mictielijst, ook wel plas-dagboek genoemd, is een goed hulpmiddel om te zien waarom iemand last heeft met plassen, dus bijvoorbeeld bij te vaak moeten plassen, bij moeizaam plassen of wanneer men 's nachts vaak het bed uit moet om te plassen. Het heeft nog meer nut. Ook bij herhaalde blaasontstekingen, nierstenen of urineverlies kan het helpen om een goede behandeling te vinden.

### Begrip

De mictielijst is een formulier waarop wordt ingevuld hoe laat en hoeveel ml urine per keer wordt geplast. Ook ongewild urineverlies wordt genoteerd. De lijst laat zien hoe vaak men overdag plast, hoe vaak 's nachts en hoe groot de porties zijn. De porties overdag opgeteld laat de urineproductie van die dag zien. De porties 's nachts geeft opgeteld de urineproductie van de nacht. Een voorbeeld van een mictielijst staat hieronder afgedrukt.

### Uitvoering

Het gebruik van een maatbeker (1 liter, ml-aanduiding) is noodzakelijk. U vangt alle urine die u produceert op en leest af hoeveel het is. Dit noteert u op de lijst. Daarna kunt u de urine wegspoelen in het toilet.

Begin 's morgens met het meten van de eerste plas na het definitief opstaan. Vervolgens wordt elke plas van die dag afgemeten. De tijd van de plas wordt in de eerste kolom genoteerd, de hoeveelheid urine in de tweede. Ook de plassen van de nacht worden zo gemeten tot en met de 1e plas van de volgende morgen. Ongewenst urineverlies kan in een aparte kolom worden aangegeven. Bij voorkeur wordt dit onderzoek uitgevoerd op een vrije dag.

### Interpretatie

Er is een grote variatie in plaspatronen. Ondanks alle verschillen kunnen die allemaal normaal zijn. Het lezen van de mictielijst kan helpen om plasklachten te verklaren. Bij blaasontstekingen is een mictielijst zinvol om twee redenen. Het kan een afwijkend plaspatroon opsporen, maar het kan ook laten zien dat de totale urineproductie te laag is. Hierdoor kan gemakkelijk een infectie ontstaan. Dit geldt ook voor mensen met ongewild urineverlies. Een mictielijst kan helpen bij het verklaren van dat verlies. Ook bij mensen met nierstenen is het goed om te weten of men voldoende urine per dag maakt. Aanbevolen wordt om 1500 – 2000 ml urine per 24 uur te maken. U weet alleen precies hoeveel u plast wanneer het goed gemeten wordt.

## Mictielijst

Naam en geboortedatum: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tijdstip van opstaan: \_\_\_\_\_

Tijdstip van naar bed gaan: \_\_\_\_\_

Tijdstip van opstaan de volgende dag: \_\_\_\_\_

### Uitvoering

- 1) Wij vragen u op te schrijven hoe laat en hoeveel urine per keer u plast. In de eerste kolom noteert u het tijdstip, in de tweede de hoeveelheid die u drinkt en in de derde kolom hoeveel u plast!
- 2) Het meten duurt 2 x 24 uur: u start bij de 1e plas na het definitieve opstaan en gaat door t/m de 1e ochtendplas op de derde dag. Per dag gebruikt u een nieuwe lijst.
- 3) Gebruik een maatbeker en lees de hoeveelheid urine in ml af! U spoelt daarna de urine weg.
- 4) Als u ongewenst urine verliest, noteert u zo mogelijk de tijd en geeft u met een d, s of een b de hoeveelheid aan in kolom 5. (zie voor de omschrijving van de afkorting onder aan de tabel)
- 5) Indien u gebruik maakt van incontinentieverband noteert u in kolom 6 of wisseling nodig is.

	tijd	drink volume in ml	urine volume in ml	aandrag ja/nee	pijn ja/nee	urineverlies*	verband wisseling ja/nee
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

\* d= druppel, s=scheutjes, b= behoorlijk

Drinkvolume:

Kopje = 125 ml

mok/soep = 200 ml

glas = 200 ml

fruit = 75 ml

toetje = 150 ml

Bijzonderheden: .....