

## Bijlage 3 Voorbeeld van een mictiedagboek

### Instructies voor het gebruik van het dagboek

Met behulp van dit dagboek willen we zo veel mogelijk te weten komen over uw plasproblemen. Het is daarom belangrijk dat u onderstaande instructie nauwkeurig leest en opvolgt. Alleen uit een goed ingevuld dagboek kunnen we conclusies trekken.

- Noteer onder aan iedere bladzijde uw naam, de dag, datum en de maand.
- Dag 1 gaat in 's morgens als u opstaat en loopt door tot en met de nacht.  
Dag 2 gaat in de volgende ochtend als u opstaat.
- Het tijdstip van drinken, plassen en het tijdstip van verlies van urine noteert u in uren en minuten, bijvoorbeeld 8.15.
- De hoeveelheid drinken noteert u in ml. We hanteren de volgende maten:

1 kop = 150 ml  
1 glas = 200 ml  
1 mok/ groot glas = 250 ml  
1 blikje = 330 ml

Controleer thuis of uw serviesgoed en glaswerk overeenkomen met deze maten.

- De grootte van uw plas noteert u per keer in milliliters.  
U meet uw plas met behulp van een maatbeker.
- Voelde u drang om te plassen toen u naar het toilet ging?  
Beantwoord dit met ja of nee.
- Tijdstip van ongewild urineverlies in uren en minuten, bijvoorbeeld 22.10.
- Met behulp van letters geeft u aan hoeveel urine u verloren bent en wel als volgt:  
  
d = een paar druppels  
s = een scheut  
v = veel
- Bij activiteit vult u de activiteit of bezigheid in waardoor of waarbij u urine verloor bijvoorbeeld: hoesten, tillen enzovoort.

tijdstip van drinken	hoeveelheid	tijdstip van plassen	hoeveelheid	voelde u drang om te plassen	tijdstip van ongewild urineverlies	hoeveelheid urineverlies	activiteit bij verlies