

# PATIËNTEN INFORMATIE

Plasdagboek  
**Urologie**  
(Mictiedagboek)

In dit plas- of mictiedagboek (mictie = het lozen van urine) gaat u gedurende 3 x 24 uur een dagboekje bijhouden. Het is de bedoeling om dit dagboek op gewone dagen in te vullen, dus niet op een dag dat u een uitstapje heeft gepland of dingen die u anders niet zo vaak doet. Het is niet noodzakelijk dat het drie opeenvolgende dagen zijn.

Uw arts heeft u gevraagd per dag een lijst bij te houden met:

- op welke tijden u plast en/of drinkt;
- hoeveel u plast;
- hoeveel u drinkt;
- heeft u aandrang om te plassen of niet;
- is het plassen pijnlijk of niet;
- is er wel of geen sprake van urineverlies.

Zo kan de arts meer inzicht krijgen in uw klachten en in uw gewoonten. Een dergelijk lijstheet een mictiedagboek en bestaat uit drie daglijsten.

Voor de **mannelijke patiënten** bevat het mictiedagboek een extra vragenlijst: *IPSS = internationale prostaat symptomen score*. Deze vragen hebben te maken met mogelijke plasklachten als gevolg van een vergrote prostaat.

### Hoeveel moet ik drinken?

De dagelijkse vochtbehoefte voor een volwassene ligt tussen de 1½ en 2 liter per dag. Hierbij hoeft u niet alleen aan water te denken maar aan alles wat vocht is, zoals bijvoorbeeld een kop soep of een kom vla of yoghurt.

Als u veel transpireert of als u last hebt van diarree is het goed om meer te drinken om het extra vochtverlies weer aan te vullen.

Het is normaal dat u wat minder plast dan u gedronken heeft op een dag.

Het kan zijn dat u van uw specialist (anders dan de uroloog) een vochtbeperking heeft gekregen. In dat geval moet u zich aan die vochtbeperking houden.

### **Hoe houdt u een mictiedagboek bij?**

Het is de bedoeling dat u 3 x 24 uur een dag lijst invult. Dit hoeven geen drie aaneengesloten dagen te zijn. U kunt zelf bepalen wanneer het voor u uitkomt om het dagboek bij te houden.

### ***Hoeveelheden***

Het is belangrijk dat u zorgvuldig bijhoudt welke hoeveelheden u drinkt en plast.

De kopjes, glazen, bekers en dergelijke die u thuis gebruikt kunt u een keer met een maatbeker vullen zodat u weet hoeveel erin gaat. Een richtlijn is:

- Kopje = 125 ml
- Mok/beker/glas = 150 ml
- Kop/schaaltje = 200 ml

Als u plast, kunt u dit in een maatbeker opvangen om de hoeveelheid te bepalen.

### ***Aandrang/pijn***

De vraag of u wel of geen aandrang heeft is belangrijk bij urineverlies en op de momenten dat u naar het toilet gaat. Het kan namelijk voorkomen dat u erge aandrang voelt en toch maar een kleine plas doet. Of juist dat u geen aandrang voelt terwijl u een grote plas doet en/of urine verliest.

Om de mate van aandrang en de mate van pijn aan te geven kunt u de volgende tekens gebruiken:

- Geen = -
- Gering = +
- Matig = ++
- Sterk = +++

### *Urineverlies*

Daarnaast kunt u noteren of er sprake is van urineverlies. Een richtlijn hiervoor is:

1. Druppels
2. Scheutjes
3. Kleding nat of verband verwisseld

Hierbij kunt u ook aangeven of u urine verliest bij bukken/hoesten/lachen.

### **Vragen?**

Als u nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

De polikliniek Urologie is van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 16.00 uur te bereiken via (010) 291 22 65.

Vanaf 16.00 uur, in het weekend en op feestdagen kunt u contact opnemen met uw huisarts of de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.









De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)