

# Mictiedagboek

De bedoeling van dit mictiedagboek is de werking van uw blaas in het dagelijkse leven zo precies mogelijk in kaart te brengen en zo beter de elementen te identificeren die aan de oorzaak liggen van uw urinaire problemen. Dit mictiedagboek kan ook dienen om het resultaat van een medische of chirurgische behandeling beter te controleren of op te volgen. **Het is daarom zeer belangrijk dat u uw eetgewoonten, de hoeveelheid vloeistof dat u inneemt en de manier waarop u naar de WC gaat, niet verandert.**

Raadgevingen betreffende het invullen van dit mictiedagboek:

Gelieve dit mictiedagboek **gedurende 3 à 4 opeenvolgende dagen** vóór uw opvolgingsafpraak in te vullen.

- **Vanaf het wakker worden** (wanneer uw dag begint)
- **Tot de volgende morgen** (gedurende 24 uren, de nacht inbegrepen).

**Elke dag van de meting noteert u:**

- **Het uur** waarop u gaat plassen (mictie) beginnende met de eerste mictie wanneer u wakker wordt.
- **Wat** u gedronken heeft en **hoeveel** in ml.
- **Het volume** van uw urineverlies in ml.
- **De situatie** waarin u zich bevond of de activiteit die u uitoefende op dat moment (bijv. bij het opstaan, tijdens het sporten,...).
- **De hoeveelheid** die u geplast heeft. De hoeveelheid kan gemeten worden met bijv. een maatbeker of een urinaal.
- Of u **hevige drang** voelde voor het plassen.
- **Verdere opmerkingen:** bijv. het plassen was pijnlijk, er zat bloed bij mijn urine, de urine was troebel, ...

Hartelijk dank voor de precieze opvolging van deze raadgevingen betreffende het invullen van dit mictiedagboek.

Datum: ... / ... / .....	Drank-inname (ml) + wat?	Urineverlies (ml)	Activiteit / situatie	Mictie (ml)	Hevige aandrang? (ja/nee)	Opmerkingen
6u		..... ml		..... ml		
7u		..... ml		..... ml		
8u		..... ml		..... ml		
9u		..... ml		..... ml		
10u		..... ml		..... ml		
11u		..... ml		..... ml		
12u		..... ml		..... ml		
13u		..... ml		..... ml		
14u		..... ml		..... ml		
15u		..... ml		..... ml		
16u		..... ml		..... ml		
17u		..... ml		..... ml		
18u		..... ml		..... ml		
19u		..... ml		..... ml		
20u		..... ml		..... ml		
21u		..... ml		..... ml		
22u		..... ml		..... ml		
23u		..... ml		..... ml		
00u		..... ml		..... ml		
1u		..... ml		..... ml		
2u		..... ml		..... ml		
3u		..... ml		..... ml		
4u		..... ml		..... ml		
5u		..... ml		..... ml		