

Mictielijst

Toelichting

Vul voor 3 dagen achter elkaar uw plas gedrag in (*het liefst 2 dagen door de week en 1 dag in het weekend*). Noteer het op de lijn bij de tijd waarop iets gebeurt.

Vul onder vocht inname in hoeveel u drinkt en wat u drinkt. Het plas volume meet u door te plassen in een maatbeker en de hoeveelheid in ml te noteren. Als u bij ontlasten wat urine verliest, zet u onder plasvolume een kruisje.

Bij aandrang noteert u hoeveel aandrang u had (1-2-3). Bij verlies urine vult u in hoeveel verlies u had (1-2-3) met daarachter de activiteit waarbij u verlies had. Zet een kruisje als u uw verband moest wisselen en vermeld hoe nat dit was (1-2). Vul niets in als er geen verlies is.

Vocht inname

kopje= 125 ml / mok= 200 ml / glas= 200 ml / toetje= 150 ml / fruit=75 ml

Dag 1

- ma di
- wo do
- vr za
- zo

		Vocht inname (zie hier onder)	Plas volu- me	Aandrang?	Verlies urine? Activiteit?	Verband wisseling
		Hoeveelheid vocht gedronken in ml. Soort vocht (bijv. thee, water, etc.)	Hoeveel- heid urine in ml.	1=geen 2=beetje 3=sterk	1=druppels 2=scheutje 3=nat	1=vochtig 2=nat
Ochtend	07.00					
	08.00					
	09.00					
	10.00					
	11.00					
	12.00					
Middag	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
	17.00					
Avond	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
	22.00					
	23.00					
Nacht	00.00					
	01.00					
	02.00					
	03.00					
	04.00					
	05.00					
	06.00					
		Totaal				

Dag 2

- ma di
 wo do
 vr za
 zo

		Vocht inname (zie hier onder)	Plas volu- me	Aandrang?	Verlies urine? Activiteit?	Verband wisseling
		Hoeveelheid vocht gedronken in ml. Soort vocht (bijv. thee, water, etc.)	Hoeveel- heid urine in ml.	1=geen 2=beetje 3=sterk	1=druppels 2=scheutje 3=nat	1=vochtig 2=nat
Ochtend	07.00					
	08.00					
	09.00					
	10.00					
	11.00					
	12.00					
Middag	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
	17.00					
Avond	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
	22.00					
	23.00					
Nacht	0.00					
	01.00					
	02.00					
	03.00					
	04.00					
	05.00					
	06.00					
		Totaal				

Dag 3

- ma di
 wo do
 vr za
 zo

		Vocht inname (zie hier onder)	Plas volu- me	Aandrang?	Verlies urine? Activiteit?	Verband wisseling
		Hoeveelheid vocht gedronken in ml. Soort vocht (bijv. thee, water, etc.)	Hoeveel- heid urine in ml.	1=geen 2=beetje 3=sterk	1=druppels 2=scheutje 3=nat	1=vochtig 2=nat
Ochtend	07.00					
	08.00					
	09.00					
	10.00					
	11.00					
	12.00					
Middag	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
	17.00					
Avond	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
	22.00					
	23.00					
Nacht	0.00					
	01.00					
	02.00					
	03.00					
	04.00					
	05.00					
	06.00					
		Totaal				

Wanneer u het ontlastingsdagboek invult, kan de arts/verpleegkundige beter inschatten hoe uw ontlastingspatroon is. Hiermee bedoelen we hoe vaak u naar het toilet gaat om te poepen (ontlasting). Of u ontlasting krijgt, en hoe deze eruit ziet. Dat schrijft u op in het onderstaand schema.

Naam:

Geboortedatum:

Begindatum invullen:

- Houd de lijst 3 dagen bij.
- Vul in op welk tijdstip u ontlasting heeft gehad.
- Welk type / vorm ontlasting heeft u? Schrijf het nummer van het type op dat bij de afbeelding hoort.
- Schrijf de tijdstippen op dat u aandrang heeft zonder dat u naar het toilet gaat.
- Schrijf de tijdstippen op dat u aandrang heeft en wel naar het toilet gaat, maar er geen ontlasting komt. Dit noemen we loze aandrang.
- Eventuele bijzonderheden kunt u in de laatste kolom opschrijven.

Type 1		Harde losse keutels	Type 5		Zachte poep met duidelijke scherpe omtrek
Type 2		Samengekleefde keutels	Type 6		Zachte tot zeer zachte poep met onduidelijke omtrek
Type 3		Worstvormige poep, brokkelig van vorm	Type 7		Waterige poep, geen vorm aanwezig, geheel vloeibaar
Type 4		Worstvormige poep zacht en glad van vorm			

Ontlastingspatroon						Tussentijds verlies van ontlasting		Bijzonderheden
	Tijdstip	Type: 1, 2, 3, 4, 5, 6 of 7	Pijn: ja / nee waar?	Aandrang zonder toiletgang: ja / nee	Loze aandrang ja / nee	Tijdstip	1 = streepje 2 = beetje 3 = veel 4 = vocht	
Dag 1								
Dag 2								
Dag 3								