

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 volume	Aandrang?	Verlies urine? Activiteit?	Verband wisseling
		Hoeveelheid vocht gedronken in ml. Soort vocht (bijv. thee, water, etc.)	Hoeveelheid 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				

Hoe vaak gaat u naar het toilet om te poepen (ontlasting) en hoe gaat dat dan? Door het invullen van dit ontlastingsdagboek, komen we erachter wat uw ontlastingspatroon is en kunnen we de behandeling hier zoveel mogelijk op aansluiten.

Naam:

Geboortedatum:

Begindatum invullen:

- Houd de lijst 3 dagen bij.
- Vul in op welk tijdstip u naar het toilet bent gegaan. Als er aandrang voor ontlasting is, maar deze niet komt noemen we dat loze aandrang.
- Welk type / vorm ontlasting heeft u? Schrijf het nummer van het type op dat bij de afbeelding hoort.
- Noteer of er sprake is van persen, toucheren (met de hand helpen om de darm leeg te maken) en of u het gevoel heeft leeg te zijn na het ontlasten (Ja / Nee).
- Bijzonderheden kunt u in de laatste kolom opschrijven.



Type 1
Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden).

Type 2
Als een worst, maar klonterig.

Type 3
Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant.

Type 4
Als een worst of slang, glad en zacht.

Type 5
Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden).

Type 6
Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding.

Type 7
Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar.

Ontlastingspatroon							Tussentijds verlies van ontlasting	Bijzonderheden
	Tijdstip	Type	Persen Ja / Nee	Toucheren Ja / Nee	Bent u leeg? Ja / Nee	Loze aandrang Ja / Nee	1 = streepje 2 = beetje 3 = veel 4 = vocht	
Dag 1								
Dag 2								
Dag 3								