



Da Costa Fysiotherapie

Da Costastraat 16
1053 ZB Amsterdam

www.dacostafysiotherapie.nl
info@dacostafysiotherapie.nl

020 61 66 401

MICTIEDAGBOEK

Naam:

Datum:

Parameter	Instructies
Vochtinname	Hoeveelheid en soort drank in ml
Hoeveelheid geplast	Gebruik een maatbeker om te meten in ml.
Aandrang	Hevige aandrang = Het is een gevoel dat niet te onderdrukken is en hij/zij bang is voor urineverlies. Normale aandrang= er is voldoende tijd om het toilet te bereiken Geen aandrang
Activiteit	Noteer: Uur van opstaan en slapengaan. Omstandigheid van urineverlies (voordat toilet bereikt is, bij hoesten of niezen, tijdens slaap, bij lichamelijke inspanning, kort na het plassen, geen duidelijke reden, continu pijn)
Urineverlies	Weeg het natte incontinentieverband en noteer het gewicht.

Uur	Vochtinname	Hoeveelheid geplast	Aandrang	Activiteit	Urineverlies
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					

14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					
23:30					
00:00					
00:30					
01:00					
01:30					
02:00					
02:30					
03:00					
03:30					
04:00					
04:30					
05:00					
05:30					
06:00					
06:30					