Lever bij voorkeur uw eerste ochtendurine in, die langer dan twee uur in de

blaas heeft gezeten. Deze is het beste te onderzoeken.

**Wat heeft u nodig?**

• Water;

• een schone washand of wattenprop;

• een urinecontainer met daarop uw naam en geboortedatum.

 (deze is bij de huisarts of apotheek verkrijgbaar. Geen andere potjes gebruiken)

**Wat moet u doen?**

Voordat u de urine opvangt, veegt u de vagina of penis schoon met een

vochtig washandje of een vochtige wattenprop. Gebruik hierbij géén

zeep! Door een washandje te gebruiken voorkomt u dat bacteriën van de

schaamstreek in de urine terechtkomen en een onjuiste uitslag van het urineonderzoek

geven.

Bij vrouwen is het belangrijk dat de schaamlippen gespreid worden bij het

plassen, zodat de urine niet langs de huid loopt.



Bij mannen is het belangrijk de voorhuid iets terug te schuiven, zodat de urine

hier niet langs loopt.

• U begint met plassen in de wc en houdt na enkele seconden de

 container onder de straal. Op deze manier heeft u uw plasbuis eerst

 schoongespoeld.

• De plasstraal die u na de eerste seconden produceert geeft de schoonste,

 best te beoordelen urine, ook wel midstream-urine genoemd. Deze plast u

 in de schone container (deze is bij de huisarts of apotheek verkrijgbaar. Geen andere potjes gebruiken). Na het opvangen van de urine kunt u uitplassen

 in de wc.

• drie vierde van de container vullen is ruim voldoende.

• Draai de container goed dicht om lekkage te voorkomen.

• Als u uw eerste ochtendurine al vroeg in de ochtend heeft opgevangen,

bewaart u deze dan tijdelijk in de koelkast.

**Aan de achterzijde van dit formulier staat een vragenlijst zou u zo vriendelijk willen zijn deze in te vullen?**