

## Richtlijnen voor het, op de juiste manier opvangen van urine.

### U bent een vrouw;

Neem vóór u urine opvangt een douche of was de schaamstreek met een schoon washandje. Hygiëne helpt voorkomen, dat bacteriën die aan uw huid kleven, in de urine terecht komen. Dit zou immers een vertekend beeld geven van het aantal bacteriën in uw urine dat de oorzaak is van een infectie.

U begint te plassen en stopt dan even. Spreid met uw vingers de schaamlippen, zodat de urine niet langs de huid loopt. De straal die u zodoende produceert, geeft de schoonste urine, ook wel 'midstreamurine' genoemd.

Plas in een schoon potje en voorkom dat u moet overgieten. Dit zou de kwaliteit van de urine kunnen beïnvloeden. Bij voorkeur moet u ochtend-urine aanleveren. Breng dus geen urine mee die u de avond ervóór hebt geproduceerd. Tevens is het belangrijk dat urine niet langer dan een uur buiten de koelkast wordt bewaard. Bent u dus niet in de gelegenheid binnen een uur de urine naar de praktijk te brengen, zet het dan tot die tijd in de koelkast.

Plas na het opvangen van uw urine goed uit, in het toilet. Goed uitplassen is sowieso van belang. Regelmatig niet goed uitplassen kan tot ontsteking van de urinewegen leiden.

### U bent een man;

Neem vóór u urine opvangt een douche of was de penis, inclusief de voorhuid, met een schoon washandje. Hygiëne helpt voorkomen, dat bacteriën die aan uw huid kleven, in de urine terecht komen. Dit zou immers een vertekend beeld geven van het aantal bacteriën in uw urine dat de oorzaak is van een infectie.

Schuif de voorhuid voorzichtig naar achteren en begin met plassen. De straal die u zodoende produceert, geeft de schoonste urine.

Plas in een schoon potje en voorkom dat u moet overgieten. Dit zou de kwaliteit van de urine kunnen beïnvloeden. Bij voorkeur moet u ochtend-urine aanleveren. Breng dus geen urine mee die u de avond ervóór hebt geproduceerd. Tevens is het belangrijk dat urine niet langer dan een uur buiten de koelkast wordt bewaard. Bent u dus niet in de gelegenheid binnen een uur de urine naar de praktijk te brengen, zet het dan tot die tijd in de koelkast.

 **Adres**  
Putterweg 6a  
8191 AZ Wapenveld

 Telefoon: 038 447 8701

 [info@praktijkwapenveld.nl](mailto:info@praktijkwapenveld.nl)

 [praktijkwapenveld.nl](http://praktijkwapenveld.nl)

K.v.K.: 08199318  
BTW.: 8064.71.050.B.01  
BIC: INGBBNL2A  
IBAN: NL50INGB0007998128



Plas na het opvangen van uw urine goed uit, in het toilet. Goed uitplassen is sowieso van belang. Regelmatig niet goed uitplassen kan tot ontsteking van de urinewegen leiden.

Praktische Tips (vrouwen en mannen);

- Hygiëne, voorafgaand aan de opvang van urine
- Schone straal opvangen
- Schoon potje gebruiken; het hoeft niet helemaal vol (verkrijgbaar bij apotheek €0.50)
- Ochtend-urine
- Goed uitplassen na het opvangen van uw urine

 **Adres**

Putterweg 6a  
8191 AZ Wapenveld

 Telefoon: 038 447 8701

 [info@praktijkwapenveld.nl](mailto:info@praktijkwapenveld.nl)

 [praktijkwapenveld.nl](http://praktijkwapenveld.nl)

K.v.K.: 08199318

BTW.: 8064.71.050.B.01

BIC: INGBBNL2A

IBAN: NL50INGB0007998128