Huisartsenpraktijk Zeehos

**Patiëntinstructie voor het opvangen van urine voor urinekweek**

Wat heeft u nodig?

* Urinepotje
* Labformulier
* Washandje
* Sticker met naam en geboortedatum

Wat gaat u doen?

* Maak het washandje nat met kraanwater.
* Reinig de schaamstreek 3x van voor naar achter met de washand.
* U plast een beetje uit, plast dan een laagje in het urine potje en het laatste deel weer in het toilet.
* Doe de deksel er stevig op en plak de sticker met u naam en geboortedatum erop.

Het urine potje en het bijbehorende formulier kunt u vervolgens inleveren bij het laboratorium in het gezondheidscentrum Zeehos of bij het Diaconessenhuis Leiden.

**Adviezen bij een blaasontsteking**

* Zorg dat u veel drinkt, 1.5 tot 2 liter per dag.
* Stel het plassen niet onnodig uit, maar ga als u aandrang voelt naar het toilet.
* Plas de blaas helemaal leeg.
* Heeft u als vrouw vaak een blaasontsteking? Plas dan direct na het vrijen. Bacteriën die tijdens het vrijen in de plasbuis zijn gekomen, plast u dan snel weer uit.
* Als u denkt dat condooms of zaaddodend glijmiddel u steeds een blaasontsteking geven, overweeg dan andere anticonceptie.
* Cranberryproducten (bijvoorbeeld cranberrysap) eten/drinken helpt soms om een blaasontsteking te voorkomen.