**URINE OPVANGEN**

Is ochtendurine nodig, of niet?

Voor sommige onderzoeken is het nodig om **ochtendurine** op te vangen, dat is de eerste urine die na de nachtrust wordt uitgeplast. In ochtendurine zit een hogere concentratie van de stoffen die worden uitgeplast. Voor een **zwangerschapstest** is het bijvoorbeeld nodig om ochtendurine op te vangen. Voor onderzoek op bacteriën (banale kweek) bij verdenking op blaasontsteking is ochtendurine wenselijk, maar niet per se nodig. Probeer in ieder geval **urine op te vangen na een periode van drie uur waarin niet geplast is**. Belangrijker is dat de urine in een schoon potje wordt opgevangen, niet te oud is bij het inleveren en op de juiste manier wordt bewaard mocht dat nodig zijn.

NB: Voor sommige onderzoeken moet juist het eerste deel (eerste portie) van de urine opgevangen worden om een goed onderzoeksresultaat te krijgen; dit geldt onder andere voor **onderzoek naar chlamydia en gonorroe (SOA)**.

Hoe doe je dat: een gewassen plas opvangen?

Een schoon potje (urinecontainer) voor het opvangen van de urine is te krijgen bij de huisarts of te koop bij drogist en apotheek. Gebruik geen schoongemaakte potjes waar bijvoorbeeld crème in heeft gezeten. Er blijven altijd restjes achter die onderzoek kunnen verstoren. Vaak gaan dit soort potjes ook lekken, waardoor er opnieuw urine moet worden ingeleverd. Voor een kweek op het laboratorium is tenminste 10 milliliter (ml) urine nodig. Bij het opvangen van een gewassen plas ga je als volgt te werk:

* Maak de geslachtsdelen schoon, gebruik hiervoor alleen water en een zacht doekje, wrijf niet te hard. Vrouwen: maak de schaamlippen schoon van buiten naar binnen, van voor naar achter. Houd de schaamlippen opzij bij het plassen. Mannen: trek de voorhuid omhoog, maak de eikel schoon, houd de voorhuid omhoog bij het plassen
* Plas een beetje urine uit in het toilet
* Plas hierna een deel in het potje
* Plas het laatste deel weer uit in het toilet
* Sluit het potje meteen af, schrijf naam en geboortedatum op het etiket

Hoe moet de urine bewaard worden?

Het beste is om de opgevangen urine zo snel mogelijk bij de huisarts of op het laboratorium af te geven. Als dit niet mogelijk is moet de urine in ieder geval **in de koelkast bewaard worden, maar niet langer dan 24 uur**. Bij kamertemperatuur kunnen aanwezige bacteriën zich snel vermeerderen, vaak al binnen één uur. Daardoor zou een onbetrouwbaar beeld kunnen ontstaan, aangezien deze bacteriën oorspronkelijk niet in die aantallen aanwezig waren.

Waarom moet urine gewassen zijn?

Voor goed onderzoek van de urine is het belangrijk dat er zoveel mogelijk storende factoren worden vermeden. Het kan gaan om ongewenste aanwezigheid van huidcellen (plaveiselepitheel) en huidbacteriën (huidflora) die zich in en om de plasbuis bevinden, bij vrouwen bacteriën uit de vagina (vaginale flora). Daar komt altijd wel wat van mee bij het plassen en die komen in de urine terecht. Deze ‘verontreiniging’ is normaal maar kan het moeilijker maken om goed onderzoek van de urine te doen. De uitslag van onderzoek is betrouwbaarder als de urine zoveel mogelijk lijkt op zoals die in de blaas zit, dus vóór het uitplassen.