

Plasdagboek

Om een goed beeld van de vochtintake en het plasgedrag te krijgen, is het belangrijk om gedurende 2x24 uur te registreren hoeveel er gedronken wordt en hoeveel er geplast wordt. Dit kun je het best doen op een dag dat je niet weg hoeft.

Plas in een maatbeker, lees af hoeveel urine er in de maatbeker zit en noteer dit op de lijst. Spoel daarna de urine door het toilet.

Noteer ook of je aandrang had of dat je uit voorzorg ging, of je pijn had bij het plassen en of je urineverlies had.

Maak voor het noteren van de hoeveelheid verlies gebruik van onderstaand schema:

Graad 1: Druppels kleiner dan €2.- munt

Graad 2: Kring/scheut in onderbroek

Graad 3: Ook in buitenbroek zichtbaar.

Bedplassen?

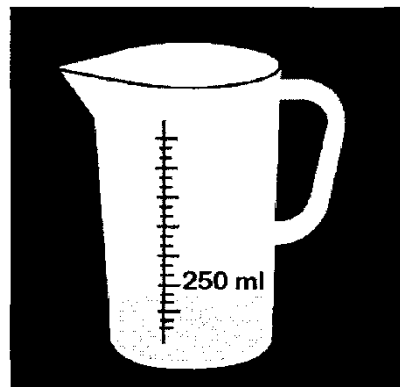
Als je 's nachts nat bent, doe dan een luier aan als dit mogelijk is.

Weeg de luier 's morgens en trek het gewicht van een droge luier hiervan af, dit is dan de nachtelijke urineproductie in grammen/milliliters. Als je 's nachts wakker wordt om te plassen, plas dan ook in de maatbeker. Indien het bed alsnog nat is, noteer dit op de lijst en omschrijf dan hoe groot de plek is.

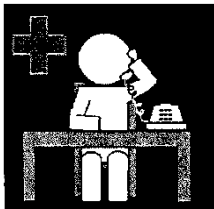
Vochtintake

Ook het bijhouden van de vochtintake is belangrijk. Noteer alles wat je drinkt, hoe laat en hoeveel milliliter het is.

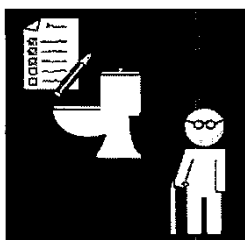
Toetje/soep/fruit ook noteren.



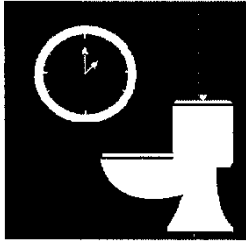
Hoe houd je een plaslijst bij?



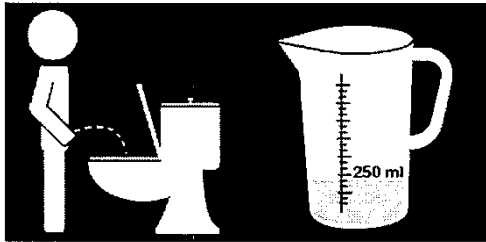
Het ziekenhuis heeft je gevraagd een plaslijst bij te houden



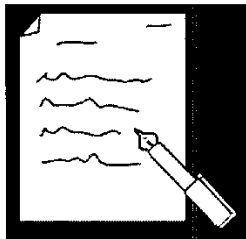
Twee dagen lang meet je alle plassen die je doet, of weeg je de luiers



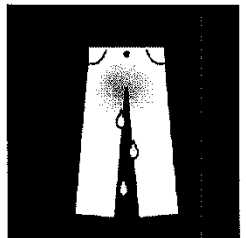
Je noteert de tijd dat je plast



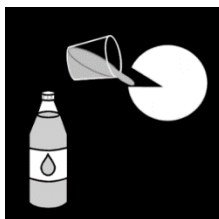
Je plast in een maatbeker



Hoeveel je geplast hebt schrijf je op de lijst uit het ziekenhuis



Als je nat bent schrijf je dat ook op



Hoeveel (ml) en wat je drinkt schrijf je ook op

Naam:
 Geboortedatum:
 Datum invullen:

Urine verlies:	
Graad 1	Druppels kleiner dan €2.- munt
Graad 2	Kring/scheut in onderbroek
Graad 3	Buitenbroek nat

Tijd drinken	Drinken volume in ml	Tijd plassen	Plassen Volume in ml	Gestuurd Ja/nee	Pijn Ja/nee	Urineverlies Graad 1-2-3	Gewicht luier
Totaal drinken		Totaal geplast volume					

Datum invullen:

Urine verlies:	
Graad 1	Druppels kleiner dan €2.- munt
Graad 2	Kring/scheut in onderbroek
Graad 3	Buitenbroek nat

Tijd drinken	Drinken volume in ml	Tijd plassen	Plassen Volume in ml	Gestuurd Ja/nee	Pijn Ja/nee	Urineverlies Graad 1-2-3	Gewicht luier
Totaal drinken		Totaal geplast volume					