

Gynaecologie

Plasdagboek gynaecologie

Uw arts heeft u gevraagd een plasdagboek bij te houden. In deze folder staat hoe u het plasdagboek kunt gebruiken.

Waarom een plasdagboek?

Het plasdagboek is bedoeld om voor u en voor de arts inzicht te krijgen in:

- Hoeveel ml (milliliter) u drinkt;
- Hoeveel ml u plast;
- Hoeveel keer u per dag u plast;
- Hoeveel urine u verliest, hoe vaak en hoeveel ml.

U kunt op elk moment van de dag met het plasdagboek beginnen, maar u moet het daarna wel 24 uur achter elkaar invullen. Het mag van 0:00 uur tot 24:00 uur, maar kan ook van 8:00 uur tot 8:00 uur de volgende dag.

In de eerste kolom vindt u het drinkvolume in milliliter, wij gebruiken de afkorting ml. U gebruikt de kolom drinkvolume in ml als u bijvoorbeeld een kopje koffie drinkt. Bijvoorbeeld: u drinkt om 8:00 uur een kopje koffie. U vult dan de tijd en onder de kolom het drinkvolume, 125 ml, in.

Elke keer wanneer u plast, doet u dit in een maatbeker en kijkt u hoe laat het is. Het aantal millimeters dat u plast, vult u in onder de kolom urinevolume in ml, achter de tijd dat u geplast heeft. Dit moet u dus 24 uur lang, elke keer wanneer u plast, invullen.

In de kolom urineverlies vult u in: een 1 of 2, afhankelijk van de hoeveelheid urine die u verliest (of verlies opmerkt):

1= weinig (vochtig ondergoed, incontinentieverband)

2= veel (bijvoorbeeld kleding verwisselen nodig, vol incontinentieverband)

Als u aan zelfkatherisatie doet, dan noteert u de tijd van zelfkatherisatie en noteert u de hoeveelheid residu in ml.

Voor de vochtinname geldt:

1 kopje = 125 ml

1 mok / soepkom = 200 ml

1 wijnglas = 150 ml

1 glas bier of fris = 200 ml

1 stuk fruit = 75 ml

1 toetje = 150 ml

Datum en tijd	Drinkvolume In ml	Urine in ml	Urineverlies	Zelfkatherisatie, residu in ml

Datum en tijd	Drinkvolume In ml	Urine in ml	Urineverlies	Zelfkatherisatie, residu in ml
Totaal ml				