

Plasdagboek

Het plasdagboek is bedoeld om voor u en voor de arts en/of consulent inzicht te krijgen over:

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

U kunt op het plasdagboek starten op elk gewenst tijdstip, maar wel 24 uur aansluitend 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.

Voorbeeld: u drinkt om 8:00 uur een kopje koffie. U vult dan de tijd en onder de kolom 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)

Wanneer van toepassing; zelfkatherisatie, dan noteert u de tijd van zelfkatherisatie en noteert u de hoeveelheid residu in ml.

Voor de vochtinname geldt per:

kopje	= 125 ml
mok / soepkom	= 200 ml
wijnglas	= 150 ml
glas bier / fris	= 200 ml
fruit	= 75 ml
toetje	= 150 ml

