

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

