



Plaskalender

Informatiebrochure voor patiënten



Dag 1

Instructies: zie pagina 5-6

DAG 1:

Datum: / /

Om hoe laat ben je deze ochtend opgestaan? uur

 uur	drinken		urine- volume (ml)	aandrang ja/nee	urine- verlies gewicht of score (0/1/2/3)
	volume (ml)	soort koffie, water, ...			
dag					
totaal ml					
nacht					
totaal ml					

Om hoe laat ben je deze avond gaan slapen? uur

Om hoe laat ben je de volgende ochtend opgestaan? uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend? ml

Dag 2

Instructies: zie pagina 5-6

02

DAG 2:

Datum: ____ / ____ / ____

Om hoe laat ben je deze ochtend opgestaan? ____ uur

 uur	drinken		urine- volume (ml)	aandrang ja/nee	urine- verlies gewicht of score (0/1/2/3)
	volume (ml)	soort koffie, water, ...			
dag					
totaal ml					
nacht					
totaal ml					

Om hoe laat ben je deze avond gaan slapen? ____ uur

Om hoe laat ben je de volgende ochtend opgestaan? ____ uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend? ____ ml

Dag 3

Instructies: zie pagina 5-6

DAG 3:

Datum: ____ / ____ / ____

Om hoe laat ben je deze ochtend opgestaan? ____ uur

 uur	drinken		urine- volume (ml)	aandrang ja/nee	urine- verlies gewicht of score (0/1/2/3)
	volume (ml)	soort koffie, water, ...			
dag					
totaal ml					
nacht					
totaal ml					

Om hoe laat ben je deze avond gaan slapen? ____ uur

Om hoe laat ben je de volgende ochtend opgestaan? ____ uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend? ____ ml

Uur

Vul dit plasdagboek 3 dagen in. Noteer elke plas en alles wat je drinkt, zowel overdag als 's nachts. Schrijf ook op om hoe laat je opstaat en gaat slapen en meet de hoeveelheid ochtendplas die volgt op de nacht.

Drinken

Noteer welke drank je drinkt (bijv. koffie, water, soep, alcohol, frisdrank) en de hoeveelheid die je drinkt in milliliter.

Urinevolume

Gebruik een maatbeker om te meten hoeveel milliliter je plast. Mannen kunnen rechtstreeks in de maatbeker plassen. Vrouwen kunnen eventueel eerst in een bakje plassen dat ze in het toilet plaatsen. Giet de plas nadien over in de maatbeker.

Aandrang

Schrijf bij elke plas die je doet of je aandrang voelde of niet.

Urineverlies

Urineverlies kan je op verschillende manieren meten.

Methode 1

Weeg het opvangmateriaal op een elektronische keukenweegschaal.

Gewicht nat verband – gewicht droog verband
= urineverlies.

Bijv. nat verband = 25 gram en droog verband
= 10 gram

> urineverlies = 25 gram – 10 gram = 15 gram

Als er geen urineverlies is, noteer je 0 gram.

Methode 2

Geef een score aan het urineverlies:

0 = geen urineverlies

1 = een beetje urineverlies

2 = tamelijk veel urineverlies

3 = veel urineverlies

Voorbeeld

DAG 1:					
Datum: 01 / 03 / 25					
Om hoe laat ben je deze ochtend opgestaan? 7.15 uur					
 uur	drinken		urine- volume (ml)	aandrang ja/nee	urine- verlies gewicht of score (0/1/2/3)
	volume (ml)	soort koffie, water, ...			
7.20			360	ja	
7.40	200	koffie		nee	
9.00			280	ja	1
Om hoe laat ben je deze avond gaan slapen? 22.30 uur					
Om hoe laat ben je de volgende ochtend opgestaan? 7.00 uur					
Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend? 415 ml					

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkenningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkenningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkenningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

ZIEKENHUIS aan de STROOM