

Naam:..... geb. datum:.....

* omcirkel

Start datum:.....

DAG 1

PLASSEN (3 dagen): ma - di - wo - do - vr - za - zo*

		vocht inname <i>(zie hier onder)</i>	plas volume	aandrang?	verlies urine activiteit?	verband wisseling
		hoeveelheid in ml.	hoeveelheid	1=geen	1=druppels	x=wisseling
		soort vocht <i>(bv. thee, water ..)</i>	urine in ml. <i>(maatbeker)</i>	2=beetje	2=scheutje	1=vochtig
		tijd:		3=sterk	3=nat	2=nat
ochtend	7.00					
	8.00					
	9.00					
	10.00					
	11.00					
middag	12.00					
	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
avond	17.00					
	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
nacht	22.00					
	23.00					
	24.00					
	1.00					
	2.00					
	3.00					
	4.00					
	5.00					
	6.00					
Totaal:						

ONTLASTEN (1 week)

		ontlasting	aandrang	verlies
		1=zacht	1=geen	1=veeg
		2=diarree	2=beetje	2=beetje
		3=hard	3=sterk	3=veel
		tijdstip:		
Dag 1	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 2	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 3	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 4	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 5	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 6	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			
Dag 7	ochtend			
	middag			
	avond / nacht			

vocht inname: kopje= 125 ml / mok= 200 ml / glas= 200 ml / toetje= 150 ml / fruit=75 ml



* omcirkel

DAG 2

PLASSEN (3 dagen): ma - di - wo - do - vr - za - zo*

		vocht inname <i>(zie onderaan)</i>	plas volume	aandrang?	verlies urine activiteit?	verband wisseling
		hoeveelheid in ml.	hoeveelheid	1=geen	1=druppels	x=wisseling
		soort vocht <i>(bv thee, water, ..)</i>	urine in ml. <i>(maatbeker)</i>	2=beetje	2=scheutje	1=vochtig
		tijd:		3=sterk	3=nat	2=nat
ochtend	7.00					
	8.00					
	9.00					
	10.00					
	11.00					
	12.00					
middag	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
	17.00					
avond	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
	22.00					
	23.00					
nacht	24.00					
	1.00					
	2.00					
	3.00					
	4.00					
	5.00					
	6.00					
Totaal:						

* omcirkel

DAG 3

PLASSEN (3 dagen): ma - di - wo - do - vr - za - zo*

		vocht inname <i>(zie onderaan)</i>	plas volume	aandrang?	verlies urine activiteit?	verband wisseling
		hoeveelheid in ml.	hoeveelheid	1=geen	1=druppels	x=wisseling
		soort vocht <i>(bv thee, water, ..)</i>	urine in ml. <i>(maatbeker)</i>	2=beetje	2=scheutje	1=vochtig
		tijd:		3=sterk	3=nat	2=nat
ochtend	7.00					
	8.00					
	9.00					
	10.00					
	11.00					
	12.00					
middag	13.00					
	14.00					
	15.00					
	16.00					
	17.00					
avond	18.00					
	19.00					
	20.00					
	21.00					
	22.00					
	23.00					
nacht	24.00					
	1.00					
	2.00					
	3.00					
	4.00					
	5.00					
	6.00					
Totaal:						

vocht inname: kopje= 125 ml / mok= 200 ml / glas= 200 ml / toetje= 150 ml / fruit=75 ml

PLAS DAGBOEK: Vul voor **3 dagen achter elkaar** uw plas gedrag in (het liefst 2 dagen door de week en 1 dag in het weekend). Noteer het op de lijn bij de **tijd** waarop iets gebeurt. Vul onder **vocht inname** in **hoeveel** u drinkt en **wat** u drinkt. Het **plas volume** meet u door te plassen in een maatbeker en de hoeveelheid in ml te noteren. Als u bij ontlasten wat urine verliest, zet u onder plasvolume een kruisje. Bij **aandrang** noteert u hoeveel aandrang u had (1-2-3). Bij **verlies urine** vult u in hoeveel verlies u had (1-2-3) met daarachter de **activiteit** waarbij u verlies had. Zet een kruisje als u uw **verband** moest wisselen en vermeld hoe nat dit was (1-2). Vul niets in als er geen verlies is.

ONTLASTING WEEKBOEK: Vul voor **7 dagen achter elkaar** uw ontlasting gedrag in. Noteer **wanneer** u ontlasting heeft (ochtend - middag - avond / nacht) en hoe de ontlasting van samenstelling is (1-2-3). Bij **aandrang** noteert u hoeveel aandrang u had (1-2-3). Vul bij **verlies** in hoeveel ontlasting verlies u had (1-2-3). Als u geen verlies had vult u niets in.

BIJZONDERHEDEN: Vul hier eventuele **bijzonderheden** of **klachten** in over het **plassen** of **ontlasten**. Bijv. pijn, bloedverlies, moeilijk opstarten, slecht uitplassen of anders.

BIJZONDERHEDEN
PLASSEN (dag 1):
ONTLASTEN (week):

BIJZONDERHEDEN
PLASSEN (dag 2):
PLASSEN (dag 3):