

Plas-daglijst

Het bijhouden van het plas-daglijst is van groot belang voor u en ons om een goed inzicht te krijgen over:

- hoeveel u drinkt
- hoeveel ml u plast
- hoeveel keer u per dag plast
- urineverlies

U dient gedurende twee dagen (**2 keer 24 uur achter elkaar**), zowel overdag als 's nachts, deze lijst bij te houden.

Werkwijze gebruik plas-daglijst

- Geef het tijdstip van opstaan en van naar bed gaan aan en indien u verband gebruikt, noteert u dan het soort verband (bijvoorbeeld Tena Lady Extra/Depend Slip Normaal)
- In de 1^e kolom vult u het tijdstip in dat u iets drinkt of urineert
- In de kolom drinkvolume in milliliters (ml) vult u het aantal ml in dat u drinkt. Indien u een kopje koffie neemt vult u 125 ml in, zie tabel
- Elke keer dat u urineert doet u dit in een maatbeker. U noteert het tijdstip en het aantal ml urine op de plas-daglijst, daarna spoelt u de urine door het toilet
- In de kolom (ongewild) urineverlies vult u bij enkele druppels urineverlies een 1 in, bij gering urineverlies (vochtig ondergoed) een 2 en bij behoorlijk urineverlies (bijvoorbeeld kleding verwisselen noodzakelijk) een 3

Vochtinname ongeveer per:

Kopje	125 ml
Mok/soepkom	200 ml
Wijnglas	150 ml
Bier/glas fris	200 ml
Fruit	75 ml
Toetje	150 ml

Tot slot

Wanneer u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie (079) 346 28 60 of de polikliniek Gynaecologie (079) 346 2589. Schrijf eventuele vragen op zodat u ze bij uw bezoek aan ons aan de orde kunt stellen.

Datum:

Tijdstip van naar bed gaan: dag 1 uur

Patientensticker

.....

***1** = Enkele druppels, **2** = Geringe hoeveelheid, **3** = Veel (verwisselen van kleding noodzakelijk)

Datum:

Tijdstip van naar bed gaan: dag 2 uur

Patientensticker

.....

***1** = Enkele druppels, **2** = Geringe hoeveelheid, **3** = Veel (verwisselen van kleding noodzakelijk)