

UITLEG PLASDAGBOEK

Voor de goede gang van zaken is het belangrijk dat u het bijgevoegde plasdagboekje **minimaal twee dagen**, zowel overdag als 's nachts, bijhoudt. Gebruik per dag een kant van het blad.

U start 's ochtends bij het opstaan met het eerste toiletbezoek.

- Noteer de tijd en de hoeveelheid die u plast (gemeten in een maatbeker). Dit voert u uit tot aan de ochtend van de 3^e dag. De urine kunt u na het registreren van de tijd en het opmeten van de hoeveelheid direct wegdoen.
- Zo houdt u ook het tijdstip en de hoeveelheid van vochtinname bij.
- Aandrang meldt u alleen als u nodig moet, dus **nee** invullen als u uit voorzorg gaat; bijvoorbeeld als u de deur uitgaat om boodschappen te doen, terwijl u dan eigenlijk nog niet nodig moest plassen.
- Pijn en meepersen bij het plassen vult u met ja of nee in.
- Urineverlies (incontinentie) vult u in met een:
d van *druppeltje* **s** van *scheutje* **v** van *veel doorlekken*
- Als u verband verwisselt: ja of nee invullen.

Mocht u hier nog vragen over hebben, dan kunt u ons telefonisch bereiken op telefoonnummer: 023-8907658 (incontinentie verpleegkundige) of 023-8907650 (poli urologie).