







# Hoe vul je de kalender in?

## 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.

# Hoe vul je de kalender in?

## 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

# Hoe vul je de kalender in?

## Voorbeeld

<b>DAG 1:</b>					
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					