

Uitleg plasdagboekje

Het is belangrijk dat u het plasdagboekje 48 uur, zowel overdag als 's nachts bijhoudt.

Op **dag 1** start u met het invullen bij het eerste toiletbezoek als u **opgestaan** bent.

- Noteer bij het toiletbezoek, de tijd en de hoeveelheid die u heeft geplast (gemeten in een maatbeker). (De urine kunt u na het registreren van de tijd en het opmeten van de hoeveelheid direct wegdoen.)
- Noteer ook het tijdstip en de hoeveelheid van vochtinname.
- 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 mee persen bij het plassen vult u in met ja of nee.
- Urineverlies (incontinentie) vult u in met een **d** van druppeltje **s** van scheutje **v** van veel doorlekken
- Als u incontinentiemateriaal verwisselt, vult u ja of nee in.
- Noteer ook de **tijd** wanneer u gaat **slapen**.

Telefonische bereikbaarheid

Heeft u nog vragen of opmerkingen?

Dan kunt u ons op werkdagen tussen 08.00 uur en 20.00 uur en op vrijdag tot 18.00 uur bereiken via 088 9000 500, keuze 7.

U kunt ook contact met ons opnemen via het onderstaande e-mailadres.

Voor Amsterdam en Alkmaar: vrouwenzorgamsterdam@bergmanclinics.nl

Voor Hilversum, Bilthoven, Ede, Heerenveen: info.vz.hilversum@bergmanclinics.nl