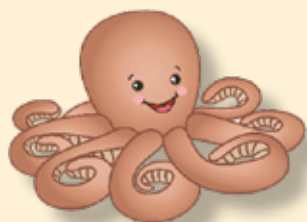


Plasdagboek

Pediatrie en urologie



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Superplas	4
2 Dagkalender	7
3 Nachtkalender	12

1 SUPERPLAS

1.1 Jouw superplas is belangrijk! Waarom?

Dankzij je superplas krijgen we zicht op je blaasvolume. Dan weten we dus hoeveel plas er in je blaas kan. Wanneer je blaasvolume te laag is, geven we je blaastraining.



1.2 Hoe vaak doe je de superplas?

Je doet de superplas twee keren per week. Dat kan bijvoorbeeld woensdagnamiddag en zaterdagochtend.

1.3 Hoe doe je de superplas?

- Drink 20 ml/kg water op 1 uur tijd. Bijvoorbeeld, ik weeg 25 kg, dus drink ik 500 ml water.
- Houd je plas zo lang mogelijk op tot je echt niet meer kan wachten (een beetje een natte broek is niet erg!).
- Plas in de maatbeker en meet en noteer het volume in de tabel (in kolom “plas 1”).
- Als je binnen de 15 minuten een tweede plas moet maken, meet en noteer je opnieuw (in kolom “plas 2”).

1.4 Wat kan je verwachten van je superplas?

Je verwacht blaasvolume...

$$= (\text{je leeftijd in jaren} + 1) \times 30 \text{ ml}$$



SUPERPLAS KALENDER

Datum	Tijdstip drinken	Hoeveelheid drank (ml)	Tijdstip plas 1	Volume plas 1	Tijdstip plas 2	Volume plas 2
						
						
						
						
						



SUPERPLAS KALENDER

Datum	Tijdstip drinken	Hoeveelheid drank (ml)	Tijdstip plas 1	Volume plas 1	Tijdstip plas 2	Volume plas 2
						
						
						
						
						

2 DAGKALENDER

Als ouder kan je achter deze pagina een dagkalender invullen. Die bepaalt de blaascapaciteit van je kind. Vul de dagkalender gedurende vier dagen zo goed mogelijk in. Hieronder zie je hoe je dat het beste doet.

Tijdstip	Hoeveelheid drank (ml)	Soort drank	Hoeveelheid urine (ml)	Drang (ja/nee)	Ongelukje (ja/nee)	Stoelgang*
8.10 u 8.40 u 9.10 u	100 ml	Melk	140 ml	Nee	Nee	Normaal

*Bij het vakje “stoelgang” noteer je hoe de stoelgang van je kind eruitzag: lopend, hard of normaal.



Dag 1 - datum: / /

DAGKALENDER

Tijdstip	Hoeveelheid drank (ml)	Soort drank	Hoeveelheid urine (ml)	Drang (ja/nee)	Ongelukje (ja/nee)	Stoelgang*



Dag 2 - datum: / /

DAGKALENDER						
Tijdstip	Hoeveelheid drank (ml)	Soort drank	Hoeveelheid urine (ml)	Drang (ja/nee)	Ongelukje (ja/nee)	Stoelgang*



Dag 3 - datum: / /

DAGKALENDER

Tijdstip	Hoeveelheid drank (ml)	Soort drank	Hoeveelheid urine (ml)	Drang (ja/nee)	Ongelukje (ja/nee)	Stoelgang*



Dag 4 – datum: / /

DAGKALENDER

Tijdstip	Hoeveelheid drank (ml)	Soort drank	Hoeveelheid urine (ml)	Drang (ja/nee)	Ongelukje (ja/nee)	Stoelgang*

3 NACHTKALENDER

Met de nachtkalender leg je de hoeveelheid urine, die tijdens de nacht wordt geproduceerd, vast. Vul gedurende twee weken de nachtkalender zo goed mogelijk in. Hieronder zie je hoe je dat het beste doet.



	Maandag
Tijdstip slapen	19.00 u
Tijdstip opstaan	7.00 u
Droge nacht (ja/nee)	Nee
Natte nacht (ja/nee)	Ja
's Nachts opgestaan om te plassen (ml)	/
's Morgens gewicht natte luier (ml)	100 ml
Hoeveelheid ochtendplas (ml)	140 ml
Nachtelijke urineproductie (ml)	240 ml
Stoelgang overdag of 's nachts (ja/nee)	Nee
Veegje of hoop (stoelgang) in de broek (ja/nee)	Nee

De hoeveelheid nachtelijke urineproductie kan je berekenen door het gewicht van de natte luier, de hoeveelheid ochtendplas en de hoeveelheid nachtplas op te tellen. (1g = 1ml)

Om het gewicht van de natte luier 's morgens te berekenen, trek je het gewicht van de droge luier af van het gewicht van de natte luier. (1g = 1ml)



Week 1

NACHTKALENDER

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tijdstip slapen							
Tijdstip opstaan							
Droge nacht (ja/nee)							
Natte nacht (ja/nee)							
's Nachts opgestaan om te plassen (ml)							
's Morgens gewicht natte luier (ml)							
Hoeveelheid ochtendplas (ml)							
Nachtelijke urineproductie (ml)							
Stoelgang overdag of 's nachts (ja/nee)							



Week 2

NACHTKALENDER

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tijdstip slapen							
Tijdstip opstaan							
Droge nacht (ja/nee)							
Natte nacht (ja/nee)							
's Nachts opgestaan om te plassen (ml)							
's Morgens gewicht natte luijer (ml)							
Hoeveelheid ochtendplas (ml)							
Nachtelijke urineproductie (ml)							
Stoelgang overdag of 's nachts (ja/nee)							

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Pediatrie, Urologie, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00176-NL
- Datum van laatste aanpassing: 17-07-2024
- Auteur: Inge Van Wambeke
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 3000 – 105 Leuven
www.hhleuven.be