

Mictiedagboek Kind

Dit is een plasdagboek. Om jou goed te kunnen helpen willen wij graag een aantal dingen van je weten. Bijvoorbeeld hoe vaak en hoeveel je plast. Daarom is het heel belangrijk om dit dagboek zo goed mogelijk in te vullen. Als je het moeilijk vindt kun je het samen met je vader of moeder invullen.

In het plasdagboek schrijf je 3 dagen lang op hoe vaak en hoeveel je drinkt, plast en wanneer je poept. Ook al heb je geen problemen met poepen. Dit geeft ons toch belangrijke informatie.

Op **dag 1 en 2** willen wij graag weten hoeveel je drinkt, plast en op welke tijdstippen. Zet een (oude) litermaat in het toilet en ga hierop plassen zodra je aandrang voelt. Je ziet gelijk hoeveel je hebt geplast, schrijf dit op in het dagboek en gooi de urine daarna weg

Op **dag 2** doe je een volumetest. Drink 2 bekertjes leeg in een half uur. Hou de plas daarna zo lang mogelijk op, totdat je echt nodig moet. Zet een (oude) litermaat in het toilet en ga hierop plassen zodra je aandrang voelt. Meet deze plas op. Meet ook de volgende plas op. Schrijf de hoeveelheid op in je dagboek.

Plas je 's nachts in bed? Dan willen wij graag weten hoeveel je 's nachts plast. Laat je vader of moeder op **dag 3** het gewicht van een natte luier wegen en van een droge luier. Als je 's ochtends wakker wordt en je moet plassen zet dan een (oude) litermaat in het toilet en ga hierop plassen. Schrijf de hoeveelheid op in je dagboek.

Vochtiname

Noteer het tijdstip waarop je gedronken hebt en het aantal milliliter. De verschillende hoeveelheden staan hieronder genoteerd.

1 kopje = 125 ml.

1 beker = 200 ml.

1 toetje = 150 ml.

1 stuk fruit = 75 ml.

Plassen meten

Je kunt dit meten door een teiltje of een maatbeker in de toiletpot te plaatsen om de plas in op te vangen. Na het plassen giet je de plas (zodanig) in een maatbeker om de hoeveelheid te meten. Op het formulier noteer je de hoeveelheid urine en het tijdstip.

Heb je vragen dan kun je altijd contact opnemen met de praktijk **0318-575165**

Schrijf elke dag op hoe vaak en hoeveel je drinkt, plast en wanneer je poept.

Dag 1									Totaal:
Plas-tijden:									
Hoeveel per keer in ml. / cc.:									
Overdag nat:									
☐ Zo ja, groter dan € 2 munt:									
☐ Zo ja, bovenbroek nat:									
Drinken in ml:									
Drinktijden:									
's Nachts nat?	Ja / Nee								
's Nachts plassen?	Ja / Nee								
☐ Zo ja, hoe vaak?									
Poeptijden:									
Hard / Zacht / Dun:									
Poep in de onderbroek	Ja / Nee								
☐ Veeg?	Ja / Nee								
☐ Meer dan een veeg?	Ja / Nee								
Buikpijn?	Ja / Nee								

Dag 2 + volumetest								Totaal:
Plastijden:								
Hoeveel per keer in ml. / cc.:								
Overdag nat:								
Zo ja, groter dan € 2 munt:								
Zo ja, bovenbroek nat:								
Drinken in ml:								
Drinktijden:								
's Nachts nat?	Ja / Nee							
's Nachts plassen?	Ja / Nee							
Zo ja, hoe vaak?								
Poeptijden:								
Hard / Zacht / Dun:								
Poep in de onderbroek	Ja / Nee							
Veeg?	Ja / Nee							
Meer dan een veeg?	Ja / Nee							
Buikpijn?	Ja / Nee							

Volumetest

Laat uw kind vandaag 2 bekertjes van 250 ml./cc. in een ½ uur leeg drinken. Laat uw kind daarna zo lang mogelijk de plas ophouden, dat uw kind er zelfs een beetje buikpijn van krijgt. Soms kan dit 2 uur duren. Op het laatste moment laat u uw kind plassen in een maatbeker. Schrijf de hoeveelheid op bij de eerste plas. Daarna herhaalt u dit en noteer nogmaals hoeveel uw kind heeft geplast. Wij kunnen dan berekenen hoeveel urine uw kind maximaal op kan houden. Doe deze test niet als je daarna nog moet sporten of moet reizen. Je plast namelijk nooit in 1 keer alles uit.

Datum volumetest	 - -
Hoeveelheid plas 1:	 ml. / cc.
Hoeveelheid plas 2:	 ml. / cc.