Plaslijst

Polikliniek Kindergeneeskunde

Instructies voor ouders

Met de bijgevoegde plaslijst houden u en uw kind bij hoe vaak en hoeveel uw kind drinkt en plast – gedurende 2 dagen, 24 uur per dag. Het geeft een indruk van de blaasinhoud en hoe uw kind met zijn/haar blaas omgaat.

Op de plaslijst ziet u 6 kolommen. Hieronder wordt per onderdeel uitleg gegeven.

Kolommen 1 + 2: drinken

Vul op de lijst in op welk tijdstip uw kind hoeveel heeft gedronken (in milliliters).
Het gaat niet alleen om dranken, maar ook om fruit, soep, toetjes als yoghurt/vla.
U kunt dit meten door eerst water in het glas of schaaltje te doen en dat in een maatbeker te gieten voordat u het glas of schaaltje vult.
1 stuk fruit = 75 ml.

Kolommen 3 + 4: plassen

Vul op de lijst in hoeveel uw kind heeft geplast (overdag en 's nachts).

- Meet bij elke plas om hoeveel milliliter het gaat.
- U kunt dit meten door een maatbeker in de toiletpot te zetten om de plas in op te vangen.
- Na het plassen leest u op de maatbeker de hoeveelheid af.
- Op de plaslijst noteert u steeds de hoeveelheid urine en het tijdstip.

Kolommen 5 + 6: urineverlies

Voor het totaaloverzicht is het ook belangrijk dat we weten hoeveel urine uw kind op een dag verliest.

- *Draagt uw kind ondergoed?*
  Vul dan bij de hoeveelheid een score in van 1, 2 of 3.
  - score 1 = enkele druppels
  - score 2 = gering verlies (vochtig ondergoed)
  - score 3 = behoorlijk verlies (kleding wisselen noodzakelijk)

  Als uw kind geen last had van urineverlies, hoeft u in die kolom niets in te vullen.

- *Draagt uw kind een luier?*
  Weeg dan de natte luier van uw kind. Weeg ook een droge luier.
  Trek het gewicht van de droge luier af van het gewicht van de natte luier.
  Zo weet u het gewicht van de plas van uw kind. Vul dat in op de lijst.

Instructies voor kinderen



Vul 2 dagen je plaslijst in om te weten hoe vaak je per dag naar de wc gaat om te plassen. Ook is het belangrijk om op te schrijven hoeveel je drinkt. Het gaat zo.

- Vraag aan je moeder of vader een maatbeker.
- Kies een dag uit waarop je niet van huis gaat, zodat je iedere keer thuis kan gaan plassen.
- Vul bovenaan de plaslijst de datum in van de dag dat je de lijst gaat invullen.
- Vul in de 1e kolom in hoe laat je iets hebt gedronken.
- Vul in de 2e kolom in hoeveel en wat je hebt gedronken, bijvoorbeeld een glas water of een pakje melk of iets anders.
- Ga naar de wc als je voelt dat je moet plassen.
- Zet de maatbeker in de wc-pot en plas in de maatbeker.
- Kijk op de klok en vul in de 3e kolom in hoe laat het is.
- Vul in de 4e kolom in hoeveel je hebt geplast.
- Gooi de plas weg.



Je vader of moeder kunnen je natuurlijk helpen bij het invullen van je plaslijst!

Plaslijst – dag 1

ijsselland ziekenhuis

Naam: ……

Geboortedatum: ……

Datum ingevuld: ……



Lees – vóór je de plaslijst gaat invullen – de instructies goed door!

Drinken		Plassen		Urineverlies	
Hoe laat heb je iets gedronken? = tijdstip	Hoeveel heb je gedronken? = milliliter	Hoe laat ging je plassen? = tijdstip	Hoeveel heb je geplast? = milliliter	Wanneer had je een natte onderbroek of luier? = tijdstip	Hoe nat was die? = score of aantal gram

Drinken		Plassen		Urineverlies	
Hoe laat heb je iets gedronken?	Hoeveel heb je gedronken?	Hoe laat ging je plassen?	Hoeveel heb je geplast?	Wanneer had je een natte onderbroek of luier?	Hoe nat was die?

Plaslijst - dag 2

Naam: ……

Geboortedatum: ……

Datum ingevuld: ……



Lees - vóór je de plaslijst gaat invullen - de instructies goed door!

Drinken		Plassen		Urineverlies	
Hoe laat heb je iets gedronken? = tijdstip	Hoeveel heb je gedronken? = milliliter	Hoe laat ging je plassen? = tijdstip	Hoeveel heb je geplast? = milliliter	Wanneer had je een natte onderbroek of luier? = tijdstip	Hoe nat was die? = score of aantal gram

Drinken		Plassen		Urineverlies	
Hoe laat heb je iets gedronken?	Hoeveel heb je gedronken?	Hoe laat ging je plassen?	Hoeveel heb je geplast?	Wanneer had je een natte onderbroek of luier?	Hoe nat was die?