

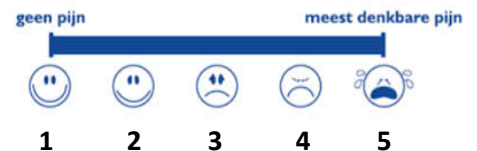
PLOP plasdagboek

2 dagen

Om je plasprobleem goed te kunnen begrijpen, willen wij graag precies weten hoeveel je drinkt en plast op een dag. De komende 2 tot 3 dagen vul je elke keer precies in wanneer en hoeveel je drinkt en plast. Dit kan je samen met je ouders doen.









Hieronder staan tips en afkortingen die je helpen om de lijst goed in te vullen. Deze informatie is heel belangrijk om jouw plasprobleem goed te begrijpen, zodat we weten hoe we jou het beste kunnen helpen. Vul deze lijsten dan ook in op dagen dat je (zoveel mogelijk) thuis bent, zodat je goed kunt meten. Dit kunnen ook losse dagen zijn.

- **Drinken:** meet vooraf de hoeveelheid milliliter die in een glas of een beker zit die je vaak gebruikt. Ook soep en yoghurt of vla hoort bij drinken.
- **Plassen:** zet een passende kom of maatbeker in het toilet of houd de maatbeker onder je tijdens het plassen. Een maatbeker van 1 liter heeft een goede maatverdeling om (daarna) goed te meten.
- **Aandrang:** normaal (1), plotselinge aandrang (2), geen aandrang/naar de wc gestuurd (3).
- **Nat:** druppel (1), onderbroek (2), onder,- en bovenkleding (3).
- **Pijn:** kies welk cijfer het beste bij jouw pijn past (zowel bij plassen of poepen) en geef ook aan waar je pijn hebt en is het voor, tijdens of na het plassen en/of poepen.
- **Ontlasting:** kies welk cijfer het best bij de vorm van jouw poep past











	0	Olifantendrol, twee keer doorspoelen is nodig
	1	Losse harde keutels, zoals noten
	2	Als een worst, maar klonterig
	3	Als een worst of slang, barstjes aan buitenkant
	4	Als een worst of slang, glad en zacht
	5	Zachte keutels met duidelijke randen
	6	Zachte en papperige delen met niet duidelijke randen
	7	Waterig, geen vaste stukjes helemaal vloeibaar

Dag 1 Datum:

Tijdstip drinken	Drinken: aantal ml en wat?	Tijdstip plassen	Plassen: aantal ml?	Aandrag 1-4	Nat 1-3	Pijn 1-5 en waar?	Vorm ontlasting 1-7
							
	Totaal		Totaal				

Dag 2 Datum:

Tijdstip drinken	Drinken: aantal ml en wat?	Tijdstip plassen	Plassen: aantal ml?	Aandrang 1-4	Nat 1-3	Pijn 1-5 en waar?	Vorm ontlasting 1-7
							
	Totaal		Totaal				