



Inleiding 24-uurs plaslijst

De 24-uurs plaslijst geeft waardevolle informatie over uw blaasfunctie en uw urineproductie en is een goede aanvulling op uw incocure-vragenlijst.

Instructie 24-uurs plaslijst

Druk deze pagina af (zo nodig 2x) en registreer uw plaslijst gedurende 24 uur. Te beginnen om 12 uur 's middags tot de volgende middag 12.00 uur. Eet, drink en plas zoals u gewend bent. Schrijf de tijdstippen op dat u naar de WC gaat om te plassen en plas dan in een (huishoud)maatbeker. Schrijf het volume van de geplaste portie op in milliliters (1 dl = 100 ml). Daarna kunt u deze portie weggooien. Als u tevens een verband wisselt kruis dit aan met een (+). Als u na 24 uur klaar bent met registreren tel dan alle geplaste porties op. Dan krijgt u het totaal geplaste volume in ml per 24 uur. Vul dit onderaan in. Kijk in de kolom 'Volume' naar de grootst geplaste portie en omcirkel deze.

Aantal WC bezoeken	tijdstip	Volume (in ml)	Verbandwissel (+)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
	Totaal volume:		

Conclusies

1. Normaal plast een volwassene bij normale activiteiten en temperaturen 1200 ml tot 2800 ml per 24 uur. Heeft u beduidend lager of hoger geregistreerd, controleer dan of u correct gemeten en opgeteld heeft. Normaal zijn 3 tot 7 WC bezoeken per 24 uur nodig. Heeft u meer dan 2800 ml geplast dan heeft u een hoge urine productie die altijd veroorzaakt wordt door een hoge vocht inname (drank, soep, fruit etc.). De *hoge urine productie* veroorzaakt dat u vaker moet plassen en dat uw blaas sneller gevuld is. Hierdoor treden vaker momenten met aandrang op en is er meer kans op urineverlies. Vocht beperking tot een urine productie van 2000 ml per 24 uur zal bij u snel leiden tot een vermindering van uw urineverlies en minder WC bezoek.

2. Normaal heeft een blaas een capaciteit van ca 500 ml. Is bij u de grootst geplaste portie groter dan 500 ml dan heeft u in ieder geval een ruim voldoende blaascapaciteit. Is uw grootst geplaste portie minder dan 300 ml dan heeft u mogelijk een *verminderde blaascapaciteit* en dat kan een reden zijn dat u vaker moet plassen. Blaastraining waarin geleerd wordt de plas langer op te houden kan helpen bij verminderen van aandrang en urineverlies door aandrang.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet deze met uw arts of continentie-verpleegkundige van het KCIV te bespreken. Neem de ingevulde plaslijst mee bij uw volgende bezoek. Meer informatie is te vinden op www.uro.nl/kcivlimburg