

Hoe vul ik deze kalender in?

Je moet het minstens 3 of 4 dagen lang elke dag doen, en vergeet niet de tijd bij te houden.

Gebruik één pagina voor elke dag (24 uur). Het is belangrijk om te beginnen zodra je 's ochtends opstaat en te stoppen zodra je de volgende dag opstaat.

Tijd: Noteer het tijdstip van urineren (plassen) en het tijdstip waarop je hebt gedronken.

Volume urine: Gebruik een maatbeker om de urine op te vangen. In uitzonderlijke gevallen, als je plast zonder dat je de urine kunt opvangen, geef dit dan aan in dezelfde kolom door een x te plaatsen.

Behoefte om te plassen: Afhankelijk van hoe je je voelt, geef je 0 tot 4 aan wanneer je naar het toilet bent geweest:

0: je voelt geen behoefte om te plassen, maar je bent uit voorzorg naar het toilet gegaan, bijvoorbeeld vlak voordat je naar buiten gaat of uit angst om geen water te kunnen vinden.

toiletten.

1: Je hebt een normale aandrang om te plassen zonder aandrang.

2: Je hebt een dringende behoefte, maar die is al weg voordat je bij het toilet bent.

3: Je hebt een noodgeval, maar je kon naar het toilet zonder te lekken.

4: Je hebt een noodgeval, maar je bent niet op tijd naar het toilet gegaan en hebt urine verloren.

Urinelekkage: Geef aan of u last hebt van urineverlies en kwantificeer het volume (+, ++ of +++). U kunt een opmerking toevoegen om de omstandigheden te specificeren (bijv. naar het toilet gaan, hoesten, enz.).

Volume drankjes: Noteer het volume aan vloeistoffen dat je gedurende de dag hebt ingenomen. Soepen tellen ook als drank. 1dl = koffiekopje

2 dl = glas water

3 dl = theemok of -kom

Soort drank: Noteer het soort drank dat werd geconsumeerd: thee, koffie, plat of bruisend water, frisdrank, wijn, bier, soep, enz.

verhogen	
Bedtijd	

Patiënt	
Dag 2	

[illegible]

Patiënt	
Dag 3	

[illegible]

Patiënt	
Dag 4	

[illegible]