

## Het invullen van een plas-poepdagboek

Het is belangrijk om een juist beeld te krijgen van de plas- en poepgewoonten van uw kind. Daarom vragen wij u om samen met uw kind vier aaneengesloten dagen een dagboek bij te houden. We willen graag een beeld krijgen van twee doordeweekse dagen en twee weekenddagen. De dagen dat u het boekje kan invullen zijn dus:

Do-vr-za-zo  
 Vr-za-zo-ma  
 Za-zo-ma-di

Het is een hele klus voor u en uw kind om dit zorgvuldig bij te houden. De informatie die wij hieruit kunnen halen is heel nuttig. Wij geven hieronder een aantal tips om het makkelijker te maken. Na deze tips volgt een voorbeeld van een ingevulde bladzijde uit het plas- en poepdagboek. Succes!

### Tips:

- Vul alle algemene gegevens iedere dag in.
- Vul het dagboek zorgvuldig in. Probeer alles zo normaal mogelijk te doen en stuur uw kind dus niet extra naar de wc. Geef uw kind niet minder drinken dan normaal en doe geen extra moeite doen om droog/schoon te blijven.
- Als uw kind op school of niet thuis is, hoeft uw kind niet in een maatbeker te plassen. Vraag wel of uw zoon/dochter onthoudt of hij/zij naar het toilet is geweest. Zet dan een kruisje bij de juiste tijd en kolom. Mogelijk kan de leerkracht uw kind daarbij helpen.
- Als plassen in de maatbeker niet lukt, kunt u een potje in de wc zetten
- Draagt uw kind een luier? Vergeet dan niet deze 's morgens te wegen op een keukenweegschaal. Zo meet u de hoeveel uw kind die nacht heeft geplast.
- Bekijk bij ieder plas- of poep moment of de onderbroek van uw kind nog droog en schoon is. Vul dat in de vierde en zevende kolom in.
- In de vijfde kolom (links) houdt u bij of uw kind veel (3), weinig (2) of een normale (1, afmeting frikadel) hoeveelheid ontlasting heeft.
- In de vijfde kolom (rechts) noteert u het nummer van de poepvorm (zie bijgevoegde lijst) waar de poep het meeste op lijkt.

# Voorbeeld plas-poep-dagboek

Invuldatum: 1-1-2011

Medicijnen: Ja / Nee

Welke: Forlax, 1 zakje

Dag van de week: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag / zondag \*1

		<b>Drink</b> volume in ml.	<b>Plas (A)</b> volume in ml.	<b>Aandrang plas (B)</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Nat *2 (C)</b> 1 = druppels 2 = flinke plek 3 = kletsnat	<b>Ontlasting (D)</b> hoeveelheid: 1 = frikadel 2 < frikadel 3 > frikadel	<b>Aandrang poep</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Poep in broek *2</b> 1 = veegje 2 = dun laagje 3 = hele poep
		inclusief: vla, yoghurt, soep	bij bedplassen netto gewicht luier <b>215 gram</b>			1,2 of 3 / type: zie plaatjes 1 - 8		
<b>Ochtend</b>	7 uur					/		
	8 uur	150 ml	50 ml	1		/		
	9 uur					/		
	10 uur	200 ml	110 ml	2		/		
	11 uur					/		
	12 uur					/		
<b>Middag</b>	13 uur	150 ml	160 ml	3	3	/		
	14 uur					/		
	15 uur					/		
	16 uur	75 ml	90 ml	1		/		
	17 uur					/		
	18 uur		50 ml	1	1	1 / 4	2	nee
<b>Avond</b>	19 uur	50 ml				/		
	20 uur		40 ml	1		/		
	21 uur					/		
	22 uur					/		
	23 uur					/		
<b>Nacht</b>	24 uur					/		
	1 uur					/		
	2 uur					/		
	3 uur					/		
	4 uur					/		
	5 uur					/		
	6 uur					/		
<b>Totaal</b>		625 ml	500 ml					

\*1 Was het een "gewone" dag?

\*2 Waar was je/uw kind mee bezig toen het misging?

\*3 Heb je/heeft uw kind deze dag pijn gehad: ja / nee ? Zoja, waar, wanneer, waardoor?

**Uitleg**

- A) Weeg de lege luier  
Weeg de volle luier  
Verminder het gewicht van de volle luier met de lege luier  
Vul dat getal in
  
- B) Gestuurd= niet uit zichzelf of door ouders gestuurd
  
- C) Op een doordeweekse dag als uw kind op school zit, hoeft de plas gedurende de schooltijd niet opgemeten te worden. Als uw kind wel heeft geplast, graag een kruisje zetten op de lijst.
  
- D) Eerst meet u de hoeveelheid poep, daarna kijkt u naar de vorm van de poep.

# Plas-poep-dagboek

Invuldatum: .....

Medicijnen: Ja / Nee

Welke: .....

Dag van de week: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag / zondag \*1

		<b>Drink</b> volume in ml.	<b>Plas (A)</b> volume in ml.	<b>Aandrang plas (B)</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Nat *2 (C)</b> 1 = druppels 2 = flinke plek 3 = kletsnat	<b>Ontlasting (D)</b> hoeveelheid: 1 = frikadel 2 < frikadel 3 > frikadel	<b>Aandrang poep</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Poep in broek *2</b> 1 = veegje 2 = dun laagje 3 = hele poep
		inclusief: vla, yoghurt, soep	bij bedplassen netto gewicht luier ..... gram			1,2 of 3 / type: zie plaatjes 1 - 8		
<b>Ochtend</b>	7 uur					/		
	8 uur					/		
	9 uur					/		
	10 uur					/		
	11 uur					/		
	12 uur						/	
<b>Middag</b>	13 uur					/		
	14 uur					/		
	15 uur					/		
	16 uur					/		
	17 uur					/		
	18 uur						/	
<b>Avond</b>	19 uur					/		
	20 uur					/		
	21 uur					/		
	22 uur					/		
	23 uur						/	
<b>Nacht</b>	24 uur					/		
	1 uur					/		
	2 uur					/		
	3 uur					/		
	4 uur					/		
	5 uur					/		
	6 uur						/	
<b>Totaal</b>								

\*1 Was het een "gewone" dag?

\*2 Waar was je/uw kind mee bezig toen het misging?

\*3 Heb je/heeft uw kind deze dag pijn gehad: ja / nee ? Zoja, waar, wanneer, waardoor?

# Plas-poep-dagboek

Invuldatum: .....

Medicijnen: Ja / Nee

Welke: .....

Dag van de week: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag / zondag \*1

		<b>Drink</b> volume in ml.	<b>Plas (A)</b> volume in ml.	<b>Aandrang plas (B)</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Nat *2 (C)</b> 1 = druppels 2 = flinke plek 3 = kletsnat	<b>Ontlasting (D)</b> hoeveelheid: 1 = frikadel 2 < frikadel 3 > frikadel	<b>Aandrang poep</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Poep in broek *2</b> 1 = veegje 2 = dun laagje 3 = hele poep
		inclusief: vla, yoghurt, soep	bij bedplassen netto gewicht luier ..... gram			1,2 of 3 / type: zie plaatjes 1 - 8		
<b>Ochtend</b>	7 uur					/		
	8 uur					/		
	9 uur					/		
	10 uur					/		
	11 uur					/		
	12 uur					/		
<b>Middag</b>	13 uur					/		
	14 uur					/		
	15 uur					/		
	16 uur					/		
	17 uur					/		
	18 uur					/		
<b>Avond</b>	19 uur					/		
	20 uur					/		
	21 uur					/		
	22 uur					/		
	23 uur					/		
<b>Nacht</b>	24 uur					/		
	1 uur					/		
	2 uur					/		
	3 uur					/		
	4 uur					/		
	5 uur					/		
	6 uur					/		
<b>Totaal</b>								

\*1 Was het een "gewone" dag?

\*2 Waar was je/uw kind mee bezig toen het misging?

\*3 Heb je/heeft uw kind deze dag pijn gehad: ja / nee ? Zoja, waar, wanneer, waardoor?

# Plas-poep-dagboek

Invuldatum: .....

Medicijnen: Ja / Nee

Welke: .....

Dag van de week: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag / zondag \*1

		<b>Drink</b> volume in ml.	<b>Plas (A)</b> volume in ml.	<b>Aandrang plas (B)</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Nat *2 (C)</b> 1 = druppels 2 = flinke plek 3 = kletsnat	<b>Ontlasting (D)</b> hoeveelheid: 1 = frikadel 2 < frikadel 3 > frikadel	<b>Aandrang poep</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Poep in broek *2</b> 1 = veegje 2 = dun laagje 3 = hele poep
		inclusief: vla, yoghurt, soep	bij bedplassen netto gewicht luier ..... gram			1,2 of 3 / type: zie plaatjes 1 - 8		
<b>Ochtend</b>	7 uur					/		
	8 uur					/		
	9 uur					/		
	10 uur					/		
	11 uur					/		
	12 uur					/		
<b>Middag</b>	13 uur					/		
	14 uur					/		
	15 uur					/		
	16 uur					/		
	17 uur					/		
	18 uur					/		
<b>Avond</b>	19 uur					/		
	20 uur					/		
	21 uur					/		
	22 uur					/		
	23 uur					/		
<b>Nacht</b>	24 uur					/		
	1 uur					/		
	2 uur					/		
	3 uur					/		
	4 uur					/		
	5 uur					/		
	6 uur					/		
<b>Totaal</b>								

\*1 Was het een "gewone" dag?

\*2 Waar was je/uw kind mee bezig toen het misging?

\*3 Heb je/heeft uw kind deze dag pijn gehad: ja / nee ? Zoja, waar, wanneer, waardoor?

# Plas-poep-dagboek

Invuldatum: \_\_\_\_\_

Medicijnen: Ja / Nee

Welke: \_\_\_\_\_

Dag van de week: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag / zondag \*1

		<b>Drink</b> volume in ml.	<b>Plas (A)</b> volume in ml.	<b>Aandrang plas (B)</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Nat *2 (C)</b> 1 = druppels 2 = flinke plek 3 = kletsnat	<b>Ontlasting (D)</b> hoeveelheid: 1 = frikadel 2 < frikadel 3 > frikadel	<b>Aandrang poep</b> 1 = geen of gestuurd 2 = beetje 3 = hoge nood	<b>Poep in broek *2</b> 1 = veegje 2 = dun laagje 3 = hele poep
		inclusief: vla, yoghurt, soep	bij bedplassen netto gewicht luier ..... gram			1,2 of 3 / type: zie plaatjes 1 - 8		
<b>Ochtend</b>	7 uur					/		
	8 uur					/		
	9 uur					/		
	10 uur					/		
	11 uur					/		
	12 uur						/	
<b>Middag</b>	13 uur					/		
	14 uur					/		
	15 uur					/		
	16 uur					/		
	17 uur					/		
	18 uur						/	
<b>Avond</b>	19 uur					/		
	20 uur					/		
	21 uur					/		
	22 uur					/		
	23 uur						/	
<b>Nacht</b>	24 uur					/		
	1 uur					/		
	2 uur					/		
	3 uur					/		
	4 uur					/		
	5 uur					/		
	6 uur						/	
<b>Totaal</b>								

\*1 Was het een "gewone" dag?

\*2 Waar was je/uw kind mee bezig toen het misging?

\*3 Heb je/heeft uw kind deze dag pijn gehad: ja / nee ? Zoja, waar, wanneer, waardoor?

## Hoe ziet jouw poep eruit?

1



HARDE KLEINE  
KEUTELS

5



ZACHTE, LOSSE  
STUKKEN

2



HARD EN KEUTELIG

6



BRIJ

3



WORSTVORM MET  
ONREGELMATIG  
OPPERVLAK

7



WATERDUN

4



NORMALE VORM  
EN ZACHT

8



OLIFANTENDROL,  
2X DOORSPOELEN