

Hoeveel plas jij 's nachts?

Graag willen we weten hoeveel jij 's nachts nu precies plast. Je hebt hiervoor een maatbeker en een weegschaal nodig. We willen graag dat je dit 4 nachten meet.



Wat moet je doen?

Stap 1: Voordat je gaat slapen, ga je eerst naar de WC om te plassen. Deze plas tellen we dus niet mee.

Stap 2: Zet de maatbeker klaar bij de WC.

Stap 3: Daarna weeg je de 'lege luier'. Schrijf het gewicht op in het schema hieronder.

Stap 4: Je trekt de luier aan en je gaat slapen.

Stap 5: Als je ouders of verzorgers je wakker maken (wekken of opnemen noemen we dat) om te plassen, moet je die plas in de maatbeker doen. In het schema hieronder schrijf je op hoeveel je hebt geplast in de maatbeker.

Stap 6: Als je 's ochtends wakker wordt, ga je direct naar de WC en plas je in de maatbeker. In het schema hieronder schrijf je op hoeveel je hebt geplast.

Stap 7: Daarna weeg je de (volle) luier die je 's nachts hebt aangehad. Schrijf het gewicht van de luier nu dit ook in het schema.

Stap 8: Is je bed ook nat geworden? Dan moet je het laken en/of matje ook wegen voor en na het slapen. Dit doe je precies zoals met je luier.

Wat?	Hoeveel: gewicht in gram / aantal ml.			
Gewicht van de lege luier				
Gewicht van de volle luier				
Hoeveelheid plas bij wekken				
Hoeveelheid 1ste ochtendplas				
Gewicht nat laken en/of matje				
Gewicht droog laken en/of matje				
TOTAAL (in te vullen door trainster van de PLOP-poli)				

LET OP: De laatste plas voordat je gaat slapen telt dus niet mee. De eerste ochtendplas wel!