

Invulinstructies

Het noteren van de gegevens gebeurt op de volgende manier:

- in de kolom tijd noteert u het tijdstip, waarop iets plaatsvindt (bijv. 8.00) Begin met het invullen van de lijst als u opstaat tot aan het opstaan van de volgende dag. Noteer telkens als u iets drinkt de tijd en de hoeveelheid dat u drinkt. Noteer ook de tijd wanneer u plast of urineverlies heeft.
- in de kolom urine/hoeveelheid schrijft u op hoeveel u uitplast (in milliliters bijv. 100ml) u vangt de urine op in een maatbeker. Vergeet niet de tijd te vermelden. Noteer ook of u (ongewild) urineverlies heeft gehad en de tijd erbij. De hoeveelheid is in dit geval natuurlijk niet precies te meten, noteer in dat geval de hoeveelheid behulp van de onderstaande cijfers:
 - 1: enkele druppels
 - 2: geringe hoeveelheid
 - 3: veel (verwisselen kleding)
- In de kolom drinken/ hoeveelheid schrijft u op hoeveel u drinkt.

Beker/mok	200 ml
Glas	150 ml
Kopje	125 ml
Fruit	75 ml
Toetje	150 ml

- Noteer ook wanneer u een verband wisselt.