

HET PLAS DAGBOEK

Naam:				Datum:			
Geboortedatum:				Medicatie:			
Tijd drinken:	Aantal ml.	Plassen ml.	Nat 1 / 2 / 3	Tijd drinken:	Aantal ml.	Plassen ml.	Nat 1 / 2 / 3
1:00				1:00			
2:00				2:00			
3:00				3:00			
4:00				4:00			
5:00				5:00			
6:00				6:00			
7:00			Gewicht Luiet:	7:00			Gewicht Luiet:
8:00				8:00			
9:00				9:00			
10:00				10:00			
11:00				11:00			
12:00				12:00			
13:00				13:00			
14:00				14:00			
15:00				15:00			
16:00				16:00			
17:00				17:00			
18:00				18:00			
19:00				19:00			
20:00				20:00			
21:00				21:00			
22:00				22:00			
23:00				23:00			
0:00				0:00			

DRINKAFSPRAAK:

Ontbijt:	2 bekers drinken
Pauze school:	1 grote beker drinken
Middagpauze:	2 bekers drinken
Na school:	2 bekers drinken
Avondeten:	1 beker drinken

PLASAFSPRAAK: Wanneer ga ik plassen?

1. Voor school
2. In de pauze
3. In de middagpauze
4. Na school
5. Voor / na het avondeten
6. Voor het slapen

Let op je houding bij het plassen:

Hoe ga ik zitten?

- * Rechtop en toch zo goed mogelijk ontspannen (slappe billen).
- * Voeten plat op de grond, eventueel met voetenbankje.
- * Benen uit elkaar, dus broek en onderbroek op de enkels.
- * Armen losjes langs het lichaam of op schoot.

Hoe plas ik dan?

- * Goed het plaspoortje loslaten.
- * Eventueel fluiten of hele slappe wangen maken.
- * Neem rustig de tijd.
- * Zorg dat je goed leeg plast.



POEPAFSPRAAK: Wanneer ga ik op het toilet zitten?

1. Na het ontbijt
2. Na het middageten
3. Na het avondeten
4. Voelen is gaan

Let op je houding bij het poepen:

Hoe ga ik zitten?

- * Rechtop met een ronde bolle rug (niet voorover hangen).
- * Voeten plat en de knieën iets omhoog (met een voetenbankje).
- * Benen uit elkaar, dus broek en onderbroek op de enkels.
- * Armen losjes langs je lichaam of op schoot.

Hoe ga ik poepen?

- * Ga rustig ontspannen (met slappe billen) zitten.
- * Als het nodig is om te persen (duwen) dan maak je een ballon in je onderbuik en tegelijkertijd maak je je poeppoortje open door een klein beetje naar beneden te duwen. **Niet te hard en je hoofd mag geen ballon worden!!!**
- * Rustig en langzaam ademhalen (eventueel met rolfluit).

