

Vochtbalans

Gynaecologie

Inleiding

Uw arts heeft voorgeschreven dat uw vochtbalans moet worden bijgehouden. Dit betekent dat per dag wordt bijgehouden wat u aan vocht binnenkrijgt en wat er wordt uitgeplast. Deze folder geeft u informatie over het bijhouden van de vochtbalans.

Bijhouden vochtbalans

U krijgt vocht binnen doordat u eet en drinkt. Doordat u plast, ontlasting hebt, transpireert en ademhaalt, scheidt u ook weer vocht uit.

Bent u gezond, dan is de vochtbalans van uw lichaam in evenwicht: uw lichaam krijgt evenveel vocht binnen als dat er weer uit gaat.

Uw vochtbalans kan verstoord worden door:

- koorts;
- (overmatig) transpireren;
- diarree;
- overgeven;
- vocht 'vasthouden' (dikke enkels / voeten).

Ook een operatie kan de vochtbalans verstoren. Uw lichaam kan dan (tijdelijk) de hoeveelheid vocht die u door infusen binnenkrijgt niet snel genoeg verwerken. Hierdoor kunnen klachten ontstaan, zoals benauwdheid, opgezette handen of een opgezet gezicht.

De arts of verpleegkundige bespreekt met u wat bij u de oorzaak van de verstoorde vochtbalans is. De arts bepaalt wanneer het bijhouden van de vochtbalans gestopt wordt.

Drinken

De verpleegkundigen en roomservicemedewerkers noteren op een lijst hoeveel vocht u via infuus en drinken krijgt en hoeveel u plast. Zij zien niet altijd wat u drinkt, daarom is het belangrijk dat u hier zelf ook op let. U krijgt een lijst waarop u zelf noteert wanneer u iets drinkt, bijvoorbeeld tijdens het bezoeken. Op deze manier zorgt u er samen met de verpleegkundigen en voedingsassistenten voor dat de vochtbalans compleet wordt.

Onder drinken verstaan wij ook pap, vla, yoghurt en appel- of vruchtenmoes.

Hoeveelheden

U kunt de volgende hoeveelheden vocht aanhouden.

1 kopje	120 ml
1 glas	150 ml
1 soepkom	150 ml
1 beker	170 ml
1 schaalje appel- / vruchtenmoes	100 ml
1 schaalje vla / yoghurt	150 ml

Invullen van de lijst

Heeft u bijvoorbeeld een glas water gepakt, noteer dan een 1 in het vakje 'bij'

Voorbeeld:

Datum: 7.00 - 15.00 uur

tijd	Gedronken	bij	in
10 uur	1 glas water	1	

Heeft u het glas leeg gedronken, zet dan een 1 in het vakje 'in'

Voorbeeld:

Datum: 7.00 - 15.00 uur

tijd	Gedronken	bij	in
10 uur	1 glas water	1	1

Heeft u het glas niet leeggedronken, maar bijvoorbeeld voor de helft, vul dan in vakje 'in' 1/2 in.

Voorbeeld:

Datum: 7.00 - 15.00 uur

tijd	Gedronken	bij	in
10 uur	1 glas water	1	1/2

De verpleegkundige telt aan het eind van zijn dienst de totale hoeveelheid vocht op en noteert dit in uw dossier. Tijdens de artsensite wordt dagelijks gekeken hoe uw vochtbalans de afgelopen 24 uur was. Aan de hand van de uitkomst kan de arts uw behandeling aanpassen.

Infusie of sondevoeding

Krijgt u vloeistof toegediend via een infuus of sonde, dan houdt de verpleegkundige uw vochtbalans bij.

Plassen

Kunt u zelf naar het toilet, dan verzoeken wij u om in een po of urinaal te plassen. De verpleegkundige geeft u de po of urinaal, meet naderhand de hoeveelheid vocht en noteert dit in de vochtbalans. Heeft u een katheter, dan leegt de verpleegkundige regelmatig de katheterzak en noteert de hoeveelheid vocht in de vochtbalans.

Positieve of negatieve vochtbalans

Komt er meer vocht het lichaam binnen dan dat er uit gaat, dan blijft er vocht achter in uw lichaam. Dit noemen we een positieve vochtbalans. Mogelijk schrijft de arts u dan medicijnen voor om het teveel aan vocht uit te plassen.

Scheidt u meer vocht uit dan dat u binnenkrijgt (bijvoorbeeld bij hevige diarree of braken), dan blijft er te weinig vocht achter in uw lichaam en ontstaat uitdroging. Dit noemen we een negatieve vochtbalans. U kunt dan een (extra) infuus krijgen om meer vocht binnen te krijgen.

Vochtbeperking

Met een vochtbeperking mag u slechts een bepaalde hoeveelheid vocht per dag drinken (bijvoorbeeld anderhalf liter per 24 uur). Dit kan nodig zijn als uw hart en / of nieren de hoeveelheid vocht die u binnenkrijgt niet goed kan / kunnen verwerken. Om geen andere gezondheidsproblemen te krijgen, is het belangrijk om u aan de aangegeven hoeveelheid vocht te houden.

Als uw maag en darmen niet goed werken of rust moeten krijgen, kan het zelfs zo zijn dat u helemaal niets mag eten en drinken. U krijgt dan vocht en voeding via een infuus of sonde (dunne buis).

Heeft u problemen met de vochtbeperking, bespreek dit dan met de verpleegkundige. Deze kan u uitleg geven of samen met u naar een oplossing zoeken.

Wegen

Dagelijks wegen is een goede aanvulling op de controle van de vochtbalans. Komt u niet aan, dan is uw vochtbalans in orde. Neemt uw gewicht toe, dan houdt u waarschijnlijk vocht vast. Valt u af, dan verliest u meer vocht dan u inneemt. Uw behandelend arts past afhankelijk van het gewicht de behandeling aan.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de gynaecoloog, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.