

## Vochtbalans

U bent (of uw partner/familielid is) opgenomen in ZGT. Tijdens uw verblijf is er een vochtbalans gestart. Binnen ZGT wordt, indien uw medisch specialist daartoe heeft besloten, een vochtbalans gebruikt als hulpmiddel om goede zorg te leveren.

### Wat is een vochtbalans?

Op een vochtbalans wordt genoteerd hoeveel vocht u op een dag binnenkrijgt en hoeveel vocht u op een dag verliest. De vochtbalans wordt gebruikt om uw vochthuishouding en elektrolytenbalans in de gaten te houden. Elektrolyten zijn ionen (atomen/moleculen) die zich in het bloed bevinden. Uw lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Water zorgt er voor dat voedingsstoffen en afvalstoffen kunnen worden vervoerd. Elke dag verliest u vocht. Dit gebeurt via uw urine, ontlasting, ademhaling en transpiratie. Belangrijk is dat dit vocht weer wordt aangevuld. Dit kunt u doen door te eten en te drinken.

In normale omstandigheden, dus wanneer u niet ziek bent, is de inname en uitscheiding van vocht gelijk. Uw vochtbalans kan uit evenwicht raken door bijvoorbeeld koorts, (overmatig) transpireren, diarree, verminderde eetlust, verminderd dorstgevoel, overgeven of doordat u vocht vasthoudt. Of door een behandeling waarbij het belangrijk is dat u maar een bepaalde hoeveelheid vocht mag hebben.

### Het bijhouden van een vochtbalans

Het bijhouden van de vochtbalans gebeurt door de verpleegkundigen en zorgassistenten. Hierbij kunt u hen helpen en wij vragen daarvoor uw medewerking. Als u iets te drinken neemt, vragen wij u (of uw partner/familie) dit te noteren op de vocht-intake lijst.

**Let op:** het gaat alleen om het drinken dat u zelf pakt/gebruikt. Alles wat u van ons krijgt hoeft u niet te noteren. U noteert het product (bijvoorbeeld water/thee/yoghurt) en de hoeveelheid. Nadien noteert u de hoeveelheid die u daadwerkelijk heeft opgedronken. Op de

vocht-intakelijst staan de hoeveelheden die u mag noteren. (Zie voorbeeld aan het einde van deze folder.) Noteer de opgedronken hoeveelheid in de juiste kolom. Het is wel belangrijk dat u (of uw familielid) hierbij uw dieet volgt. Als het onduidelijk is of u iets mag hebben, vraag dit dan eerst aan de verpleegkundige. Wilt u erop letten welke dikte de vloeistof heeft (zie vocht-intakelijst). Het bijhouden van een vochtbalans gebeurt per 24 uur. U krijgt elke dag een nieuwe vocht-intakelijst.

### Eten en drinken

Op de vocht-intakelijst wordt niet alleen opgeschreven wat u drinkt, maar ook wat u eet aan vloeibare voeding zoals yoghurt, vla, pap en vruchtenmoes. Vloeibare producten bevatten veel vocht en moeten daarom meegerekend worden in uw vochtbalans.

### Het starten en stoppen van een vochtbalans

Het starten en stoppen van de vochtbalans gebeurt in overleg met uw behandelend medisch specialist en de verpleegkundige. Per dag wordt gekeken of bijhouden van de vochtbalans nog belangrijk is of dat het kan worden gestopt.

### Toiletgang

Als u zelf naar het toilet gaat, krijgt u van de verpleegkundige een urinaal of een po om in te plassen. De verpleegkundige meet na het plassen de hoeveelheid urine. Dit wordt digitaal in de vochtbalans in uw patiëntendossier gezet.

Als u een katheter heeft, dan loopt de urine via het slangetje in uw blaas naar een opvangzak. Deze zak wordt door de

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

verpleegkundige gelegd en de hoeveelheid wordt genoteerd in de digitale vochtbalans.

### **Infuus/sondevoeding**

Wanneer u vloeistof of voeding krijgt via het infuus of via een sonde, dan wordt dat bijgehouden door de verpleegkundige. Deze noteert de hoeveelheid in uw elektronische patiëntendossier. U hoeft hier zelf niet aan te denken.

### **Vochtbeperking**

Wanneer u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis een vochtbeperking krijgt van de medisch specialist, mag u maar een bepaalde hoeveelheid vloeistof per dag binnen krijgen. Dit kan nodig zijn als uw lichaam een grotere inname van vocht niet kan verwerken. De medisch specialist en de verpleegkundige bespreken dit dan met u. Heeft u een vochtbeperking dan wordt er met u overlegd over hoe u dit vocht over de dag kunt verdelen.

### **Vragen**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u terecht bij de verpleegkundige van de afdeling.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).

