



# Vochtdagboekje

naam : .....

Een vochtdagboek kan gebruikt worden om de vochtinname te evalueren. De behoefte aan vloeistoffen is zeer individueel en wordt beïnvloed door leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, omgeving, activiteit, ziekte... . Bespreek dit dagboekje met uw zorgprofessional. Zij zijn op de hoogte van de individuele behoefte.



glas = 150 ml

glas leeg → kleur het glas helemaal  
½ glas leeg → kleur het glas halfvol  
2 à 3 slokjes → kleur alleen de onderkant

dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	
dag 7	