

Plasdagboek



Waarom een plasdagboek?

Heb je last van urineverlies? Alvorens je naar de dokter stapt, is het handig om inzicht te verkrijgen in je plas- en drinkpatroon. Met een plasdagboek kan de arts beter een inschatting maken van het soort plasprobleem.

Uitleg plasdagboek

- Vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst. Je hoeft de urine niet te bewaren.
- Gebruik voor elke dag een afzonderlijke lijst. Doe dit gedurende minstens 3 dagen.
- Als je een plas niet hebt kunnen opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken bij 'hoeveelheid urine (ml)'.
...
- Als je incontinent bent geweest, vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis in de laatste kolom. Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid: druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx).
- Aandrang: voelde je de aandrang om te plassen?
- Opmerkingen: wat is de oorzaak van je urineverlies? Bv. een lachbui, iets gehoffen, gesport, ...

Voorbeeld:

Overdag	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1	8u10		200 ml		Ja	
2	8u30	250ml				
3	10u00		140 ml	x	Nee	Ik moest hard lachen
4	12u00	250ml				
5	12u35		260 ml		Ja	
6	14u35		185 ml	xxx	Nee	
7	15u50		? ml		Ja	

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

Overdag	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			
6		ml	ml			
7		ml	ml			
8		ml	ml			
9		ml	ml			
10		ml	ml			
11		ml	ml			
12		ml	ml			
13		ml	ml			
14		ml	ml			
15		ml	ml			

Nacht	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			

Totaal gedronken hoeveelheid	ml
Totaal geplaste hoeveelheid	ml
Aantal keren geplast overdag	keer
Aantal keren geplast 's nachts	keer

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

Overdag	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			
6		ml	ml			
7		ml	ml			
8		ml	ml			
9		ml	ml			
10		ml	ml			
11		ml	ml			
12		ml	ml			
13		ml	ml			
14		ml	ml			
15		ml	ml			

Nacht	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			

Totaal gedronken hoeveelheid	ml
Totaal geplaste hoeveelheid	ml
Aantal keren geplast overdag	keer
Aantal keren geplast 's nachts	keer

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

Overdag	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			
6		ml	ml			
7		ml	ml			
8		ml	ml			
9		ml	ml			
10		ml	ml			
11		ml	ml			
12		ml	ml			
13		ml	ml			
14		ml	ml			
15		ml	ml			

Nacht	Tijd	Drinken (ml)	Hoeveel urine (ml)	Urineverlies Druppels (x) / weinig (xx) / veel (xxx)	Aandrang ja/nee	Opmerkingen?
1		ml	ml			
2		ml	ml			
3		ml	ml			
4		ml	ml			
5		ml	ml			

Totaal gedronken hoeveelheid	ml
Totaal geplaste hoeveelheid	ml
Aantal keren geplast overdag	keer
Aantal keren geplast 's nachts	keer