

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 (✓) / weinig (✓✓) / veel (✓✓✓).
- Aandrang: voelde je de aandrang om te plassen?
- Opmerkingen: wat is de oorzaak van je urineverlies? Bv. Een lachbui, iets geheven, gesport, ...

voorbeeld:

overdag	tijd	drinken (ml)	hoeveel urine (ml)	urineverlies druppels ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrang ja/nee	opmerkingen?
1	8u10		200 ml		ja	
2	8u30	250ml				
3	10u00		140 ml	✓	nee	Ik moest hard lachen.
4	12u00	250ml				
5	12u35		260 ml		ja	
6	14u35		185 ml	✓✓✓	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 ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrang	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	
6		ml	ml		ja nee	
7		ml	ml		ja nee	
8		ml	ml		ja nee	
9		ml	ml		ja nee	
10		ml	ml		ja nee	
11		ml	ml		ja nee	
12		ml	ml		ja nee	
13		ml	ml		ja nee	
14		ml	ml		ja nee	
15		ml	ml		ja nee	

nacht	tijd	drinken (ml)	hoeveel urine (ml)	urineverlies druppels ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrag ja/nee	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	

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 ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrang	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	
6		ml	ml		ja nee	
7		ml	ml		ja nee	
8		ml	ml		ja nee	
9		ml	ml		ja nee	
10		ml	ml		ja nee	
11		ml	ml		ja nee	
12		ml	ml		ja nee	
13		ml	ml		ja nee	
14		ml	ml		ja nee	
15		ml	ml		ja nee	

nacht	tijd	drinken (ml)	hoeveel urine (ml)	urineverlies druppels ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrag ja/nee	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	

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 ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrang	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	
6		ml	ml		ja nee	
7		ml	ml		ja nee	
8		ml	ml		ja nee	
9		ml	ml		ja nee	
10		ml	ml		ja nee	
11		ml	ml		ja nee	
12		ml	ml		ja nee	
13		ml	ml		ja nee	
14		ml	ml		ja nee	
15		ml	ml		ja nee	

nacht	tijd	drinken (ml)	hoeveel urine (ml)	urineverlies druppels ✓ weinig ✓✓ veel ✓✓✓	aandrag ja/nee	opmerkingen?
1		ml	ml		ja nee	
2		ml	ml		ja nee	
3		ml	ml		ja nee	
4		ml	ml		ja nee	
5		ml	ml		ja nee	

totaal gedronken hoeveelheid	ml
totaal geplaste hoeveelheid	ml
aantal keren geplast overdag	keer
aantal keren geplast 's nachts	keer