

Plasdagboek

THUISARTS.NL |



Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies <i>Druppels (x)/weinig (xx)/veel (xxx)</i>
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	
6		ml	
7		ml	
8		ml	
9		ml	
10		ml	
11		ml	
12		ml	
13		ml	
14		ml	
15		ml	
Nacht			
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	

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

Uitleg plasdagboek

- Vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst.
- Gebruik voor elke dag een afzonderlijke lijst.
- Als u een plas niet heeft kunnen opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken (?) bij hoeveelheid.
- Als u incontinent bent geweest (ongewild urineverlies heeft gehad), vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis (X) in de laatste kolom.
Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid, druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX).

Voorbeeld:

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies <i>Druppels (x)/weinig (xx)/veel (xxx)</i>
1	7.30	225 ml	
2	10.15	110 ml	X
3	12.45	275 ml	
4	14.20	? ml	
5	15.00	ml	X X X
6	etc	ml	

Meer informatie over plasklachten bij mannen en vrouwen is te vinden op www.thuisarts.nl.