



Plasdagboek

afdeling urologie en gynaecologie

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Hoe gebruikt u dit dagboek

U houdt 2 keer 24 uur (dus dag en nacht) bij hoeveel u plast en hoeveel u drinkt. Dit mogen 2 dagen na elkaar zijn, maar dat hoeft niet.

U begint met meten als u 's ochtends opstaat en gaat dan door tot aan de volgende ochtend. Werkt u onregelmatig of bijvoorbeeld ook 's nachts? Start dan met het opschrijven van hoeveel u plast en hoeveel u drinkt op het tijdstip dat u opstaat.

Schrijf ook in de plaslijst op hoe laat u opstaat en hoe laat u naar bed gaat

Meet in een schone maatbeker de hoeveelheid vocht die u drinkt. En ook de hoeveelheid vloeibare voeding die u eet. Zoals bijvoorbeeld vla, pap, appelmoes en soep. Schrijf deze hoeveelheid op in de lijst en ook wat u drinkt.

Plas elke keer in een maatbeker en schrijf de hoeveelheid die u geplast heeft op in de lijst.

Schrijf in de lijst op:

- **Datum:** dag waarop u de lijst bijhoudt.
- **Tijd:** het tijdstip waarop u heeft geplast, gedronken, opstaat en naar bed gaat.
- **Hoeveelheid:** de hoeveelheid die u heeft geplast of gedronken. Dit mag u afronden op 25 ml. Schrijf er ook bij wat u heeft gedronken en wat u vloeibaar heeft gegeten.
- **Urineverlies:** dit hoeft alleen te worden ingevuld als u last heeft van ongewild urineverlies. U vult in of u in de periode tussen 2 plassen urineverlies heeft gehad.
= geen verlies, + weinig verlies, ++ veel verlies, +++ drijfnat. Schrijf daar ook ongeveer een tijd bij.

- **Andere opmerking:** schrijf hierbij hoe laat u bent gaan slapen en hoe laat u bent opgestaan.
- **Optellen:**
 - Aan het eind van de 24 uur telt u op hoeveel u geplast heeft.
 - Aan het eind van de 24 uur telt u op hoeveel u gedronken heeft.
- **Verband:** Gebruikt u verband? Zo ja, welke? (bv. Tena Lady Extra / Depend Normaal)
Schrijf hier op welk verband u gebruikt: _____

Hoeveelheid

Gemiddeld zit er in een: kopje 125 ml, toetje 150 ml, glas bier/fris 200 ml, mok/soepkom 200 ml, wijnglas 150 ml. Maar de inhoud in een glas, kopje of schaalpje die u thuis gebruikt kan erg verschillend zijn. Meet dus altijd alles na wat u drinkt en vloeibaar eet.

Inhoudsmaten: 1liter (l) = 10 deciliter (dl) = 100 centiliter (cl) = 1000 milliliter (ml)

Voorbeeld van een ingevuld plasdagboek

Datum	Tijd	Hoeveel u plast in milliliter (ml)	Hoeveel u drinkt of vloeibaar eet in milliliter (ml)	In deze kolom kunt u vermelden: dat u bent opgestaan, naar bed bent gegaan, urineverlies heeft gehad of ander opmerking.
25-02-20	08.00	ml	ml	Opgestaan
	08.01	500 ml	ml	
	08.10	ml	250 ml	Glas thee
	10.00			Urineverlies ++
	12.00	ml	200 ml	Schaaltje yoghurt
	--	ml	ml	
	22.30	ml	ml	Naar bed gegaan
Totaal		+ 500 ml	+ 450 ml	

