

# Plasdagboek



## Waarom een plasdagboek bijhouden?

Een plasdagboek helpt uw arts om uw blaasklachten beter te begrijpen.

Wat heeft u nodig?

- Dit plasdagboek en een pen
- Een maatbeker (een standaard keukenmaatbeker werkt prima)
- Iets om de tijd te meten

## Hoe vult u het in?

**Vul uw dagboek in gedurende 3 dagen:** kies de dagen die voor u het beste passen. Ze hoeven niet opeenvolgend te zijn.

**Vochtinname:** noteer elke dag wat u drinkt, hoeveel (in mL) en op welk tijdstip.

*Tip: Meet uw favoriete glas één keer, zodat u altijd weet hoeveel dit bevat.*

*Zie hieronder een overzicht van veelvoorkomende volumes:*

• Kopje .....	125 mL
• Glas/soepkom .....	200 mL
• Wijnglas .....	150 mL
• Glas bier/fris .....	250 mL
• Stuk fruit .....	75 mL
• Dessert .....	150 mL

**Toiletbezoeken:** elke keer wanneer u naar het toilet gaat, meet u met uw maatbeker de hoeveelheid urine (in mL) en noteert u het tijdstip.

**Plasdrang:** noteer hoe dringend u moest gaan.

1 = geen plasdrang

2 = even opgehouden

3 = haasten naar het toilet

4 = toilet niet op tijd bereikt

**Urineverlies:** Noteer hoeveel urine u heeft verloren.

1 = licht vochtig (enkele druppels)

2 = vochtig (merkbare natheid)

3 = erg nat (ondergoed/kleding behoorlijk nat)

*Noteer ook wanneer het gebeurde: tijdens het hoesten/niezen/beweging of omdat u het toilet niet kon bereiken.*

**Blaaspijn:** heeft u pijn bij het plassen ervaren? Geef een pijnscore van 0 tot 10.

0 = geen pijn

5 = oncomfortabel maar hanteerbaar

10 = zeer veel pijn

**Slaaptijden:** noteer wanneer u naar bed gaat en wanneer u 's ochtends opstaat en met uw dagelijkse activiteiten begint (niet enkel wanneer u wakker wordt). Vergeet uw eerste ochtendplas niet te meten met uw maatbeker.

**Nacht:** indien u 's nachts wakker wordt om te plassen, noteer het tijdstip en de hoeveelheid (in mL).

**Onthoud, hoe vollediger uw plasdagboek ingevuld werd, hoe beter uw arts u kan verder helpen.**

Heeft u vragen of is er iets onduidelijk? Vraag het gerust aan uw arts; die helpt u graag verder.







