

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.

DAG 1

Datum: _____ / _____ / _____

Hoe laat bent u naar bed gegaan? _____

Hoe laat bent u opgestaan en met uw dagelijkse activiteiten gestart? _____

Wat was het volume van uw ochtendplas (mL)? _____

Plasdrang: 1 = geen plasdrang; 2 = even opgehouden; 3 = haasten naar het toilet; 4 = toilet niet op tijd bereikt

Urineverlies: 1 = licht vochtig (enkele druppels); 2 = vochtig (merkbare natheid); 3 = erg nat (ondergoed/kleding behoorlijk nat)

Tip: voeg een notitie toe over het moment, bijv. tijdens hoesten/niezen/beweging

Blaaspijn: 0 = geen pijn; 5 = oncomfortabel maar hanteerbaar; 10 = zeer veel pijn

[illegible]

DAG 2

Datum: _____ / _____ / _____

Hoe laat bent u naar bed gegaan? _____

Hoe laat bent u opgestaan en met uw dagelijkse activiteiten gestart? _____

Wat was het volume van uw ochtendplas (mL)? _____

Plasdrang: 1 = geen plasdrang; 2 = even opgehouden; 3 = haasten naar het toilet; 4 = toilet niet op tijd bereikt

Urineverlies: 1 = licht vochtig (enkele druppels); 2 = vochtig (merkbare natheid); 3 = erg nat (ondergoed/kleding behoorlijk nat)

Tip: voeg een notitie toe over het moment, bijv. tijdens hoesten/niezen/beweging

Blaaspijn: 0 = geen pijn; 5 = oncomfortabel maar hanteerbaar; 10 = zeer veel pijn

[illegible]

DAG 3

Datum: _____ / _____ / _____

Hoe laat bent u naar bed gegaan? _____

Hoe laat bent u opgestaan en met uw dagelijkse activiteiten gestart? _____

Wat was het volume van uw ochtendplas (mL)? _____

Plasdrang: 1 = geen plasdrang; 2 = even opgehouden; 3 = haasten naar het toilet; 4 = toilet niet op tijd bereikt

Urineverlies: 1 = licht vochtig (enkele druppels); 2 = vochtig (merkbare natheid); 3 = erg nat (ondergoed/kleding behoorlijk nat)

Tip: voeg een notitie toe over het moment, bijv. tijdens hoesten/niezen/beweging

Blaaspijn: 0 = geen pijn; 5 = oncomfortabel maar hanteerbaar; 10 = zeer veel pijn

[illegible]

