

PLASDAGBOEK

Vul dit plasdagboek drie dagen in. Noteer elke plas en alles wat u drinkt, zowel overdag als 's nachts. Schrijf ook op om hoe laat u opstaat en gaat slapen en meet de hoeveelheid ochtendplas die volgt op de nacht.

Drinken

Noteer welke drank u drinkt (bv. koffie, water, soep, alcohol, cola, frisdrank) en de hoeveelheid die u drinkt in ml.

Plas

Gebruik een bidet of maatbeker om te meten hoeveel milliliter u plast.*

Kinderen, vrouwen of mannen die zittend plassen, plassen in het bidet.

U moet ontspannen op de toiletbril kunnen zitten om te plassen.

Mannen die rechtstaand plassen, kunnen rechtstreeks in de maatbeker plassen.

Urineverlies

Urineverlies kunt u op verschillende manieren meten.

Methode 1

Weeg het opvangmateriaal op een elektronische keukenweegschaal.

Gewicht nat verband - gewicht droog verband = urineverlies

Bv. Nat verband = 25 gram, droog verband = 10 gram, urineverlies = 15 gram

Als er geen urineverlies is, noteert u 0 gram.

Methode 2

Geef een score aan het urineverlies:

1 = een beetje urineverlies

2 = tamelijk veel urineverlies

3 = veel urineverlies

* Als u geen bidet hebt, plaats dan een lege plastic doos van 2,5 liter (bv. een doos van schepijs) in het toilet. De urine wordt opgevangen in de doos. Giet de urine nadien over in een maatbeker.

DAG 1

Datum: ____ / ____ / ____

Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			
10 uur			
11 uur			
12 uur			
13 uur			
14 uur			
15 uur			
16 uur			
17 uur			
18 uur			
19 uur			
20 uur			
21 uur			
22 uur			
23 uur			
24 uur			
1 uur			
2 uur			
3 uur			
4 uur			
5 uur			
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			

Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: ____ uur

Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: ____ ml

DAG 2

Datum: ____ / ____ / ____

Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			
10 uur			
11 uur			
12 uur			
13 uur			
14 uur			
15 uur			
16 uur			
17 uur			
18 uur			
19 uur			
20 uur			
21 uur			
22 uur			
23 uur			
24 uur			
1 uur			
2 uur			
3 uur			
4 uur			
5 uur			
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			

Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: ____ uur

Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: ____ ml

DAG 3

Datum: ____ / ____ / ____

Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			
10 uur			
11 uur			
12 uur			
13 uur			
14 uur			
15 uur			
16 uur			
17 uur			
18 uur			
19 uur			
20 uur			
21 uur			
22 uur			
23 uur			
24 uur			
1 uur			
2 uur			
3 uur			
4 uur			
5 uur			
6 uur			
7 uur			
8 uur			
9 uur			

Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: ____ uur

Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): ____ uur

Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: ____ ml