

# Plasdagboek

## Afdeling urologie

**De arts/ Physician assistant vraagt u om nauwkeurig een plasdagboek bij te houden. Het plasdagboek geeft inzicht in uw plaspatroon. Om diagnose te kunnen stellen en tot een behandelplan te komen, is het van belang dat deze lijst zorgvuldig invult.**

- Begin met invullen als u uit bed komt, tot de volgende ochtend dat u weer opstaat (24 uur)
- Schrijf ook op wanneer u naar bed gaat en wanneer u weer opstaat.
- Zet een oude maatbeker op het toilet. Elke plas die u doet, doet u in de maatbeker.
- Na elke plas noteert u: de tijd dat u naar het toilet ging en de hoeveelheid die in de maatbeker zit. Daarna gooit u de maatbeker leeg voor de volgende plas.
- Leg het plasdagboek goed in zicht, bijvoorbeeld op het toilet.
- Aan het einde van de 24 uur telt u op hoeveel u geplast heeft en hoeveel u gedronken heeft.



- **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 schaalje 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
<b>Totaal</b>		<b>500 ml</b>	<b>450 ml</b>	



**Naam:**

**Geboortedatum:**

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.
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	
	--	ml	ml	

**Totaal**

**+ ml**

**+ ml**

