

Plasdagboek

Datum van invullen:

Waarom een plaslijst bijhouden?

Het is belangrijk om een lijst bij te houden van hoe vaak en hoeveel u plast.

Zo krijgt de arts een duidelijk beeld van:

- hoeveel u drinkt,
- hoe vaak u plast,
- hoeveel u per keer plast,
- hoeveel urine u in totaal per dag maakt,
- of u soms urine verliest (incontinentie).

Hoe lang bijhouden?

Het is genoeg om dit één keer 24 uur achter elkaar te doen.

Wat heeft u nodig?

Een maatbeker om op te meten hoeveel u plast.

Hoe doet u dit?

- Begin 's ochtends met de eerste plas nadat u echt bent opgestaan.
- Vang elke plas van die dag en nacht op in de maatbeker.
- Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid op in de lijst.

Wat schrijft u op?

- **Tijd:** het tijdstip waarop u plast of drinkt.
- **Hoeveelheid drinken:** noteer hoeveel u drinkt in milliliter (ml). U kunt ongeveer zo rekenen:
 - kopje = 125 ml
 - glas/mok = 200 ml
 - soepkom = 200 ml
 - toetje = 150 ml
 - stuk fruit = 75 ml
- **Hoeveelheid urine:** noteer hoeveel u plast in ml. Gebruik hiervoor de maatbeker op het toilet.
 - Als u niet op tijd bij het toilet bent en al wat urine verliest, meet dan wat u nog wel kunt opvangen. Het verloren beetje telt u niet mee.
- **Einde van de dag:** tel op hoeveel u in totaal gedronken en geplast heeft. Schrijf dit onderaan de lijst.
- **Bijzonderheden:** noteer welk incontinentiemateriaal u gebruikt (bijv. inlegkruisje of Tena), hoe laat u naar bed gaat en opstaat, en andere zaken die voor de arts belangrijk kunnen zijn.

