

Plasdagboek



HUISARTSPRAKTIJK
ZeistWest

Naam

Geboortedatum

Datum

Tijdstip van opstaan

Tijdstip van naar bed gaan

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies <i>Druppels</i> (x)/weinig (xx)/veel (xxx)
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	
6		ml	
7		ml	
8		ml	
9		ml	
10		ml	
11		ml	
12		ml	
13		ml	
14		ml	
15		ml	
Nacht			
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	

Totaal geplaste hoeveelheid	ml
Aantal keren geplast overdag	keer
Aantal keren geplast 's nachts	keer

Vitaliteit in Zeist

De Clomp 1910, 3704 KS Zeist t 030 - 696 05 24 e info@huisartspraktijkzeistwest.nl i www.huisartspraktijkzeistwest.nl

Uitleg Plasdagboek



HUISARTSPRAKTIJK
ZeistWest

- Vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst.
- Gebruik voor elke dag een afzonderlijke lijst.
- Als u een plas niet heeft kunnen opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken (?) bij hoeveelheid.
- Als u incontinent bent geweest (ongewild urineverlies heeft gehad), vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis (X) in de laatste kolom.
- Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid, druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX).

Voorbeeld

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)		Urineverlies Druppels (x)/weinig (xx)/veel (xxx)
1	7.30	225	225 ml	
2	10.15	110	110 ml	X
3	12.45	275	275 ml	
4	14.20	?	? ml	
5	15.00		ml	XXX
6	<i>etc</i>		ml	

Meer informatie over plasklachten bij mannen en vrouwen is te vinden op www.thuisarts.nl.

Vitaliteit in Zeist

De Clomp 1910, 3704 KS Zeist t 030 - 696 05 24 e info@huisartspraktijkzeistwest.nl i www.huisartspraktijkzeistwest.nl