Tamboerijnstraat 40, 6217 VX Maastricht
Leidenlaan 14, 6229 EZ Maastricht
Akerstraat 108, 6417 BN Heerlen centrum
Hei Grindelweg 82, 6414 BT Heerlen
Breusterstraat 14, 6245 EJ Eijsden
T: 043 347 35 55
E: info@iclfysio.nl
W: www.iclfysio.nl

Plasdagboek

Handleiding voor het invullen

Met behulp van dit dagboek willen we zoveel mogelijk te weten komen over uw eventuele plasproblemen. Het is daarom belangrijk dat u onderstaande instructie nauwkeurig leest en opvolgt. Alleen uit een goed ingevuld dagboek kunnen we conclusies trekken.

- **Datum:** noteer boven elke dag de datum. Kies drie dagen die u goed uitkomen; het hoeven niet persé op elkaar volgende dagen te zijn, liefst wel twee werkdagen en een vrije dag.

- **Tijd:** noteer het tijdstip van drinken, plassen en het tijdstip van ongewild verlies; schrijf dit op in uren en minuten, bijvoorbeeld 8.15.

- **Hoeveelheid drinken:** dit noteert u in ml. We hanteren de volgende maten:
  1 stuks fruit = 75 ml
  1 kopje = 125 ml
  1 glas / portie soep / mok = 200 ml
  1 mok / groot glas = 250 ml
  1 blikje = 330 ml

- **Hoeveelheid urine geplast:** noteer de hoeveelheid urine die u per keer geplast heeft. Gebruik hiervoor een maatbeker om de urine op te vangen en lees de hoeveelheid zorgvuldig af. Schrijft deze hoeveelheid in ml. op achter het tijdstip dat u geplast heeft.

- **Hoeveelheid urineverlies:** met behulp van een letter geeft u aan hoeveel urine u ongewild verloren bent en wel als volgt:
  D = druppels
  S = scheutje
  B = behoorlijk veel

- **Aandrang:** vul hier in of u wel of niet aandrang voelde vóór het verlies van urine.

- **Pijn bij plassen:** vul hier in of u wel of niet pijn voelde tijdens het plassen.

- **Wisselen verband:** vul hier in of u wel of niet verband wisselde.

Tamboerijnstraat 40, 6217 VX Maastricht
Leidenlaan 14, 6229 EZ Maastricht
Akerstraat 108, 6417 BN Heerlen centrum
Hei Grindelweg 82, 6414 BT Heerlen
Breusterstraat 14, 6245 EJ Eijsden
T: 043 347 35 55
E: info@iclfysio.nl
W: www.iclfysio.nl

Plasdagboek

Naam:	**Geboortedatum:**

DAG 1 Datum:

Tijd	Hoeveelheid drinken In ml.	Hoeveelheid urine geplast In ml.	Hoeveelheid urine verlies	Aandrang? Ja / nee	Pijn bij plassen? Ja / nee	Wisselen verband? Ja / nee

Tamboerijnstraat 40, 6217 VX Maastricht
Leidenlaan 14, 6229 EZ Maastricht
Akerstraat 108, 6417 BN Heerlen centrum
Hei Grindelweg 82, 6414 BT Heerlen
Breusterstraat 14, 6245 EJ Eijsden
T: 043 347 35 55
E: info@iclfysio.nl
W: www.iclfysio.nl

DAG 2 Datum:

Tijd	Hoeveelheid drinken In ml.	Hoeveelheid urine geplast In ml.	Hoeveelheid urine verlies	Aandrang? Ja / nee	Pijn bij plassen? Ja / nee	Wisselen verband? Ja / nee

Tamboerijnstraat 40, 6217 VX Maastricht
Leidenlaan 14, 6229 EZ Maastricht
Akerstraat 108, 6417 BN Heerlen centrum
Hei Grindelweg 82, 6414 BT Heerlen
Breusterstraat 14, 6245 EJ Eijsden
T: 043 347 35 55
E: info@iclfysio.nl
W: www.iclfysio.nl

.

DAG 3 Datum:

Tijd	Hoeveelheid drinken In ml.	Hoeveelheid urine geplast In ml.	Hoeveelheid urine verlies	Aandrang? Ja / nee	Pijn bij plassen? Ja / nee	Wisselen verband? Ja / nee