

Plasdagboek



Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies Druppels (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	
Nacht			
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	
6		ml	

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

- Vang elke plas op in een maatbeker. Noteer 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 ongewild urine heeft verloren, vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis in de laatste kolom. Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid:
druppels X
weinig XX
veel XXX.

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies Druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX)
1	7.30	250 ml	
2	10.00	100 ml	X
3	12.30	300 ml	
4	15.00	? ml	XXX
5	Etc.	ml	
6		ml	
7		ml	

Wilt u meer weten over plasklachten bij mannen en vrouwen? Kijk op www.abena.nl voor meer informatie, of bel Vera of Miranda van het Abena Adviesteam. Zij helpen u graag. Vera en Miranda zijn op maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren bereikbaar op nummer 0485 58 11 50.