

Plasdagboek

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip naar bed:

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	
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

Uitleg plasdagboek

- Vang altijd je plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst.
- Gebruik voor elke dag een aparte lijst.
- Wanneer je een plas niet kon opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken (?) neer bij hoeveelheid.
- Op het moment dat je incontinent was (ongewild urineverlies hebt 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).