

Plasdagboek

Invullen van het plasdagboek.

Om uw klachten beter te kunnen beoordelen, vragen we u een plasdagboek in te vullen. Hierin houdt u bij hoe laat en hoeveel u plast. Huisartsen en urologen vragen mannen met plasklachten meestal ook om een plasdagboek in te vullen. Kies voor het invullen van het dagboek een dag waarop u (vrijwel) de hele dag thuis bent.

Hoe houdt u een dagboek bij voor uw plasklachten?

1) U vult een (uitgeprint) plasdagboek in:

- U houdt 24 uur lang alle keren dat u naar het toilet gaat bij; na elke keer dat u geplast heeft, schrijft u op hoe laat het is en hoeveel u geplast heeft.
- Begin bij de eerste plas in de ochtend en eindig met de eerste plas de volgende ochtend.
- Noteer ook wanneer u naar bed gaat en wanneer u opstaat.
- *Meten van de hoeveelheid urine*
Plas in een maatbeker. Een gewone maatbeker is hiervoor geschikt. Daarna leest u de hoeveelheid urine in milliliter (ml = cc) af. Deze waarde noteert u in het [dagboek](#).
- Heeft u een plas niet kunnen opvangen? Vul dan wel het tijdstip in.
- Het is belangrijk om het plasdagboek volledig in te vullen!
- Heeft u ongewild urineverlies gehad? Vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis (X) in de laatste kolom. Probeer te schatten hoeveel urine u daarbij verloor: druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX).
- Wilt u meer uitleg en informatie over het invullen van een plasdagboek, dan kunt u dit vinden op: <https://www.thuisarts.nl/plasklachten-bij-mannen/hoe-vaak-plas-ik-plasdagboek>

U kunt het plasdagboek hier uitprinten en alvast invullen. Heeft u geen printer? Dan kunt u alles op een wit vel papier noteren.

([formulier blanco plasdagboek](#))

2) Bij deelname aan het onderzoek vragen we u in de App om dit ingevulde plasdagboek op het scherm over te nemen.

Heeft u alles van het 24-uurs plasdagboek op het scherm overgenomen? Klik dan op 'versturen' om verder te gaan. Klik pas op versturen als u alles heeft ingevuld.

Plasdagboek

Naam:.....

Geboortedatum:.....

Datum:.....

Tijdstip van opstaan:

Tijdstip van naar bed gaan:

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

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