

## Uitleg bij gebruik van het plasdagboek

Geachte mevrouw,

Om een indruk te krijgen van uw plas- en drinkpatroon willen wij u vragen om gedurende 2 x 24 uur een plasdagboek, ook wel mictielijst genoemd, bij te houden. Een plasdagboek geeft inzicht in hoe vaak u naar toilet moet, hoe groot de porties zijn die u plast en de mate van urineverlies.

Vul het plasdagboek in op een normale dag. Dus niet als u een dagje uit bent of dingen doet die u normaal niet doet. De urine die u plast vangt u op met een maatbeker.

Invulinstructies:

- In de eerste kolom 'tijd' noteert u het tijdstip dat iets gebeurt
- In de tweede kolom 'hoeveel gedronken' noteert u hoeveel u drinkt
- In de kolom 'hoeveel plas' noteert u hoeveel u heeft geplast
- Of u aandrang had om te plassen kunt u aangeven in de kolom 'aandrang'
- Hoeveel urine u ongewild verliest, kunt u noteren bij 'hoeveel plas in uw ondergoed'.
- In de kolom bijzonderheden kunt u aangeven of u bijvoorbeeld uit voorzorg ging plassen.
- Heeft u een plas niet op kunnen vangen? Vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken bij hoeveel plas.
- Gebruik voor elke dag een nieuw lijst
- Tel aan het einde van de 24 uur bij elkaar op hoeveel u totaal gedronken heeft en hoeveel u totaal geplast heeft. Doe dit ook voor het aantal keren dat u geplast heeft overdag en 's nachts.

De ingevulde lijst neemt u mee naar het spreekuur. De arts zal het plasdagboek samen met u doorlopen en u uitleggen wat de bevindingen zijn.

Vriendelijk dank voor het invullen van het plasdagboek!

**Plasdagboek**

Naam:.....

Geboortedatum:..... BSN Nummer:.....

Datum:.....

Tijd:	Hoeveel gedronken (in ml)	Hoeveel plas (in ml)	Aandrang 0= geen 1= gering 2= matig 3= sterk	Hoeveel plas in uw ondergoed? 0 = niks 1= een paar druppels 2= weinig plas 3 = veel plas	Bijzonderheden

Hoeveelheden:      Glas = 150 ml                      Mok = 200 ml                      Kopje = 150 ml

Totaal gedronken	ml	Totaal geplast	ml
Hoe vaak geplast overdag?	keer	Hoe vaak geplast 's nachts?	keer