

Plasdagboek voor plasklachten bij mannen

Naam:.....

Geboortedatum: Datum:

Tijd	Tijdstip plassen	Hoeveelheid urine (ml)	Tijdstip opstaan / naar bed gaan
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
24.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			

Totaal geplast volume	ml
Plasfrequentie overdag	keer
Plasfrequentie 's nachts	keer

Uitleg plasdagboek

Vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine (het volume) 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) bij hoeveelheid.

Voorbeeld:

Tijd	Tijdstip plassen	Hoeveelheid urine (ml)	Tijdstip opstaan / naar bed gaan
06.00			
07.00	7.30 uur	380 ml	7.25 uur opgestaan
08.00			
09.00			
10.00	10.15 uur	X en 110 ml	
11.00			
12.00	12.45 uur	275 ml	
13.00			
14.00	14.20 uur	?	
Etc.			