

## Plasdagboek

### Patiënten informatie

1. Wat is een plasdagboek?
2. Hoeveel dagen moet ik een plasdagboek bijhouden?
3. Wat heb ik nodig om het plasdagboek in te vullen?
4. Hoe vul ik het plasdagboek in?
5. Voorbeeld plasdagboek

### Wat is een plasdagboek?

Een plasdagboek is een formulier waar op u bijhoudt hoeveel u op een dag en een nacht drinkt en plast. U houdt ook bij of u sterke aandrang had om te plassen. U houdt ook bij of u urineverlies heeft gehad op het moment van de aandrang of op andere momenten (b.v. tijdens activiteiten als hoesten, tillen e.d.).

Uw arts of bekkenfysiotherapeut kan de informatie van het plasdagboek gebruiken om de aard van de klachten in te schatten en wanneer u het dagboek na de behandeling opnieuw invult kunt u vergelijken en kijken of de klachten zijn verminderd. Zo ziet u of de behandeling effect heeft gehad.

### Hoeveel dagen moet ik een plasdagboek bijhouden?

Meestal is 3 dagen voldoende (Deze dagen hoeven niet persé achter elkaar te zijn) voorafgaand aan uw bezoek aan de kliniek. Sommige mensen vinden het fijn om het dagboek in het weekend bij te houden.

### Wat heb ik nodig om het dagboek in te vullen?

U heeft een maatbeker nodig van minimaal 500 ml. U moet ook bijhouden wat u drinkt. Op figuur 1 vindt u voorbeelden van hoeveel er in een glas of beker past, echter u moet de inhoud van uw eigen glas / beker nameten.

Figuur 1



### Hoe vul ik het plasdagboek in?

- *Drinken.* Elke keer als u iets drinkt, mag u de tijd, het soort drank (bijvoorbeeld thee of koffie) en de hoeveelheid opschrijven (in ml).
- *Urine.* Elke keer dat u plast, kunt u dat in de maatbeker doen zodat u kunt meten hoeveel u plast. Ook schrijft u op of u aandrang had en hoe sterk de aandrang was. De sterkte van de aandrang kunt u opschrijven met een cijfer: zie onder.

0 = geen aandrang

1 = u moet plassen, maar kan het nog gemakkelijk uitstellen om te gaan

2 = u moet zo nodig plassen dat u moeite heeft om af te maken waar u mee bezig bent.

3 = u moet zo nodig plassen, dat u direct moet stoppen met waar u mee bezig bent.

- *Urineverlies.* Als u urineverlies heeft voordat u bij het toilet bent, schrijf dan ‘ja’ in de goede kolom. Als u urineverlies heeft bij activiteit (hoesten, niezen, zwaar tillen, hardlopen, sporten) zet dan een sterretje neer en schrijf op wat u aan het doen was. Als u uw verband moet wisselen, schrijf dan een ‘P’ in de goede kolom. (P staat voor “pad”. Dat is Engels voor verband) U ziet het voorbeeld in het plasdagboek hieronder.

Blanco plasdagboeken kunt u downloaden via

[www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder\\_Diary\\_Chart.pdf](http://www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf)

Bezoek [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) voor meer informatie

**Sample Diary**

Hier is een voorbeeld van een ingevulde tabel om u te helpen uw eigen tabel in te vullen

<b>Datum</b>	<b>Drinken</b>		<b>Plassen</b>		<b>Urineverlies</b>		
Tijd	Soort urineverlies	Hoeveel (ml)	Hoeveel urine heeft u geplast (ml)	Hoe nodig moet u plassen 0-3, waarbij 3 het meest nodig is	Urineverlies bij aandrang	Urineverlies bij activiteit	Verband wissel
02.00 uur			150mls		Y		
07.00	Mok koffie	250mls	250mls				
08.00			60mls			Hoesten	P
09.00	Glaasje jus d'orange	200mls				Niezen	
10.00			100mls				
12.00	2 mokken koffie	500mls					
14.00			300mls		Y		
15.30	Kopje thee	200mls				Hardlopen	P
16.00			100mls				
18.00	Kopje thee	200mls					
19.00			100mls		Y		
20.00	Glas bier	200mls	20mls				
20.30	Glas wijn	50mls				Hoesten	
22.00							P

