Invullen van een plasdagboek

51.061N

Om zo precies mogelijke informatie te verkrijgen over het functioneren van je blaas in het dagelijkse leven, vragen we je om gedurende drie dagen een plasdagboek bij te houden. Zo kunnen we de oorzaak van je plasproblemen achterhalen, of controleren of je huidige behandeling aanslaat.

Het is dus van belang dat je voor deze test je dagelijkse gewoonten (m.b.t. voeding, drank, WC-bezoeken) niet aanpast. De bedoeling is net om een realistisch beeld te krijgen van je blaasfunctie.

Hoe ga je te werk?

Je houdt **gedurende 3 dagen** (dat hoeven geen opeenvolgend dagen te zijn) je **toiletbezoeken en vochtinnames** bij. Een dag start vanaf de ochtendplas tot en met de eerste plas van de volgende ochtend, 24 uur dus. Noteer ook de eventuele toiletbezoeken gedurende die nacht.

1. Plasgegevens noteren (toiletbezoek)

- Noteer elk uur waarop je plast.
- Vermeld de hoeveelheid plas in ml, meet af met behulp van een maatbeker.
- Geef aan of het om een dringend toiletbezoek ging of niet:
  Ja: ik was bang urine te verliezen / **Neen**: ik kon het nog ophouden
- Controleer ook telkens je onderbroek of inlegverband op urineverlies en geef de hoeveel verlies aan door: **+** enkele druppels / **++** verband nat / **+++** kledij nat
- Merkte dat urineverlies op tijdens het hoesten, niezen, rechtstaan of andere? Noteer dat ook even in de voorziene kolom met de aangegeven codes.
- Draag je specifiek incontinentiemateriaal? Dan kun je een pad-test doen.
  Weeg het verband eerst in droge toestand. Na het urineverlies weeg je deze opnieuw. Noteer het verschil tussen beide gewichten op het blad.

2. Vochtinname noteren (drinken)

- Noteer in de eerste kolom het uur waarop je iets drinkt.
- Noteer vervolgens de hoeveelheid in ml in de kolom ‘vochtinname’ of omschrijf als glas, tas, beker,.... In de laatste kolom schrijf je vervolgens op wat je dronk.

3. Dagindeling noteren

Noteer wanneer je opstaat en gaat slapen.

Bedankt voor je medewerking.
dr. M. Beysens en dr. A. Verbrugghe

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net • 057 35 35 35
www.yperman.net •

Jan Yperman Ziekenhuis

DAG 1

Datum: ……/……../……

Uur opstaan: …… Uur slapengaan: ……..

Start: eerste ochtendplas. **Wanneer?** …… uur / **Hoeveel?** …… ml

	PLASGEGEVENS					VOCHTINNAME	
Uur	**Hoeveelheid geplast** (ml)	**Dringend** Ja / neen	**Urineverlies?** + /++/+++	**Urineverlies bij:** Hoesten (H) Niezen (N) Rechtstaan (R) Andere (A)	**Pad-test** (verschil in gewicht tussen droog en nat incontinentiemateriaal in gram)	**Vochtinname** (ml)	**Soort drank**

Ochtendplas van de dag 2. **Wanneer?** …… uur / **Hoeveel?** …… ml

DAG 2

Datum: ……/……../……

Uur opstaan: …… Uur slapengaan: ……..

	PLASGEGEVENS					VOCHTINNAME	
Uur	**Hoeveelheid geplast** (ml)	**Dringend** Ja / neen	**Urineverlies?** + /++/+++	**Urineverlies bij:** Hoesten (H) Niezen (N) Rechtstaan (R) Andere (A)	**Pad-test** (verschil in gewicht tussen droog en nat incontinentiemateriaal in gram)	**Vochtinname** (ml)	**Soort drank**

Ochtendplas van dag 3. **Wanneer?** …… uur / **Hoeveel?** …… ml

DAG 3

Datum: ……/……../……

Uur opstaan: …… Uur slapengaan: ……..

	PLASGEGEVENS					VOCHTINNAME	
Uur	**Hoeveelheid geplast** (ml)	**Dringend** Ja / neen	**Urineverlies?** + /++/+++	**Urineverlies bij:** Hoesten (H) Niezen (N) Rechtstaan (R) Andere (A)	**Pad-test** (verschil in gewicht tussen droog en nat incontinentiemateriaal in gram)	**Vochtinname** (ml)	**Soort drank**

Ochtendplas van de dag 4. **Wanneer?** …… uur / **Hoeveel?** …… ml