

Plasdagboek

Instructies

- Noteer gedurende 24 uur per uur hoeveel u drinkt en hoeveel u plast. Als u binnen 1 uur meerdere keren drinkt en plast, noteer dan alle gegevens apart
- U kunt de volgende hoeveelheden gebruiken als richtlijn: kopje = 125 ml, mok/kom = 200 ml, wijnglas = 150 ml, water/bierglas = 250 ml, fruit = 75 ml, toetje = 150 ml
- Als u moet plassen, plas dan in een maatbeker van 1 liter met ml aanduiding. Noteer het volume en spoel de urine dan gewoon weg in het toilet

Opstaan en gaan slapen

Datum: Opgestaan: Gaan slapen:

Drinken en plassen

Tijdstip	Drinken	Plassen	Aandrang	Urineverlies
	Hoeveel heeft u gedronken in ml?	Hoeveel heeft u geplast in ml?	Had u plots aan- drang of moeite met uitstellen? (0, +, ++, +++)	Had u last van onge- wenst urineverlies? (0, +, ++, +++)
07:00-08:00				
08:00-09:00				
09:00-10:00				
10:00-11:00				
11:00-12:00				
12:00-13:00				
13:00-14:00				
14:00-15:00				
15:00-16:00				
16:00-17:00				
17:00-18:00				
18:00-19:00				
19:00-20:00				
20:00-21:00				
21:00-22:00				
22:00-23:00				
23:00-24:00				
00:00-01:00				
01:00-02:00				
02:00-03:00				
03:00-04:00				
04:00-05:00				
05:00-06:00				
06:00-07:00				
Totaal geplast				