

Plasdagboek

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

Hoe laat opgestaan:

Hoe laat naar bed gegaan:

Overdag	Hoe laat	Hoeveel plas in milliliters (ml)	Hoeveel plas in uw ondergoed <i>1 = een paar druppels 2 = weinig plas 3 = veel plas</i>
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	
6		ml	
7		ml	
8		ml	
9		ml	
10		ml	
11		ml	
12		ml	
13		ml	
14		ml	
15		ml	
Nacht			
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	

Hoeveel plas totaal	ml
Hoe vaak overdag geplast	keer
Hoe vaak 's nachts geplast	keer

Uitleg plasdagboek

- Schrijf elke keer dat u plast op hoe laat het was en hoeveel milliliter u heeft geplast.
- Gebruik voor elke dag een nieuwe lijst.
- Heeft u een plas niet kunnen opvangen? Vul dan wel het tijdstip in. En zet een vraagteken bij hoeveel plas.
- Is er plas in uw ondergoed gekomen? Vul dan het tijdstip in. En zet 1, 2 of 3 bij hoeveel plas in uw ondergoed.
 - 1 = een paar druppels
 - 2 = weinig plas
 - 3 = veel plas

Voorbeeld:

Overdag	Hoe laat	Hoeveel plas in milliliters (ml)	Hoeveel plas in uw ondergoed <i>1 = een paar druppels</i> <i>2 = weinig plas</i> <i>3 = veel plas</i>
1	7.30	225 ml	
2	10.15	110 ml	1
3	12.45	275 ml	
4	14.20	? ml	
5	15.00	ml	3
6	en zo verder	ml	

Op [Thuisarts.nl](#) kunt u meer lezen over [problemen met plassen bij mannen](#) en [problemen met plassen bij vrouwen](#).