

Geachte mevrouw,

In een plasdagboekje houdt u bij hoeveel urine u per 24 uur plast. Tevens schrijft u de hoeveelheid op die u gedurende een dag drinkt. Ook vragen we in het plasdagboekje hoe nodig u moet plassen (drang) en of u urine verliest zonder dat u op een toilet bent om te plassen. Deze informatie is nodig om uw eventuele plasklachten beter te begrijpen. Om een goede indruk te krijgen van de werking van uw blaas is het belangrijk om het plasdagboekje gedurende drie dagen in te vullen.

Uitleg voor het juist invullen van het plasdagboekje

Plassen

Het plasdagboekje houdt u op drie willekeurige dagen bij. Het is belangrijk om de urine, elke keer als u plast, op te vangen in een maatbeker. Schrijf vervolgens bij elke plas het tijdstip en de hoeveelheid urine in milliliters (ml) op in de kolommen "Tijd", "Urine Volume in ml" en "Drang". De urine kunt u vervolgens wegspoelen door het toilet.

Wanneer kunt u het beste beginnen met het bijhouden van het plasdagboekje?

Het beste is het om bij het opstaan te beginnen met het meten van de ochtend urine en dan de hele dag en nacht door te gaan tot aan de volgende ochtend. Kies een dag uit waarop het u lukt om de urine in een maatbeker af te lezen.

Hoeveel dagen moet u een plasdagboekje bijhouden?

Om een goede indruk te krijgen van de werking van uw blaas is het belangrijk drie dagen een plasdagboekje bij te houden.

Hoe nodig moet u plassen? (Aandrang)

Als u plast hebt u soms geen aandrang om te plassen (0) en soms moet u heel nodig en kunt u het niet uitstellen.

Aandrang: Vul in hoe de mate van aandrang is vlak voor het plassen:

0 = Geen: ik heb geen aandrang , 1 = Normaal: ik kan 30 min uitstellen, 2 = Sterk: ik kan max 10 min uitstellen, 3 = NU: ik kan niet meer uitstellen.

Geef bij de kolom "Drangscore" aan hoe nodig u moet plassen . Ook als er maar enkele druppels urine komen vul dan toch alle kolommen "Tijd", "Urine Volume in ml" en "Drang score" in.

Hoeveel drinkt u op een dag?

Er staan voorbeelden van de hoeveelheden milliliters per kopje, mok, etc. Maak hiervan gebruik om in te schatten hoeveel u per dag drinkt. Vul de hoeveelheden in in de kolommen "Tijd" en "Vochtiname in ml".

Verliest u urine?

In de kolom "Ongewild urineverlies" kunt u het type ongewild urineverlies aangeven. Enkele druppels (type 1), geringe hoeveelheid (type 2) en wisselen van kleding (veel urineverlies) (type 3) zijn de mogelijkheden waartussen u kunt kiezen in de tabel.

Gebruikt u opvang materiaal (incontinentie materiaal)?

Als u op de dag van de meting bescherming tegen urineverlies heeft gebruikt, geef dit dan aan in de kolom "Opvangmateriaal".

Vervolg

Nadat u drie dagen het plasdagboekje hebt bijgehouden is het de bedoeling dat de gegevens digitaal worden ingevoerd.

Er zijn verschillende mogelijkheden waarop u dit kunt doen:

- U neemt de ingevulde plasdagboekjes mee naar de polikliniek en vult zelf de waardes in op een i-pad die speciaal voor u beschikbaar is. Zoals te zien is op de achterzijde van dit blad staan er vetgedrukte letters naast de kolommen zoals **(V1)**, **(V2)** en **(V3)** etc.. Deze vetgedrukte letters komen overeen met de vragen op de i-pad vraag 1, vraag 2 en vraag 3 etc. Op deze wijze kunt u gemakkelijk de gegevens van het plasdagboekje overnemen op de i-pad.
of
- U vult samen met een verpleegkundige/arts de plasdagboekjes in op de i-pad.
of
- U stuurt de ingevulde plasdagboekjes terug met een antwoordenvolp. In het ziekenhuis worden de plasdagboekjes voor u ingevuld.

Samen met uw arts/verpleegkundige kunt u een keuze maken hoe de gegevens van het plasdagboekje in te voeren.

De gegevens van het plasdagboekje zijn belangrijk om een goede indruk te krijgen van de werking van uw blaas. Het plasdagboekje helpt uw arts om eventuele plas of verzakkingsklachten beter te begrijpen en in kaart te brengen. Neem de ingevulde plasdagboekjes daarom mee naar de afspraak bij uw arts of verpleegkundige. Neem gerust contact met ons op als u vragen hebt bij het invullen van dit plasdagboekje via telefoonnummer: 043-3874800.

Met vriendelijke groet,

Medewerkers polikliniek Gynaecologie

Samenwerkend in het Pelvic Care Centrum Maastricht van het MUMC+

Dag 1 - Plasdagboekje 3 dagen

Datum dag 1: - -

Naam patiënte: _____ (geboorte datum):

DAG 1 - Plassen

	Tijd	Urine volume in ml	Drang score
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

* Geef in de kolom "Drang score" aan hoe nodig u moet plassen. Gebruik een score van 0 t/m 3. Hiervoor geldt:
 0 = Geen drang
 1 = Normaal (kan 30 min uitstellen)
 2 = Sterk (kan 10 min uitstellen)
 3 = NU (ik moet nu plassen.)

* Vul bij "maximale volume" de grootste hoeveelheid van volume in van 1 keer plassen . Bij minimale de minste hoeveelheid van volume van 1 keer plassen.

* "Totaal aantal keer naar de toilet 's nachts" betekent hoe vaak u uit bed heeft moeten opstaan om te gaan plassen

(V1)	Totale productie in ml		Totaal score drang	
(V2)	Minimale volume in ml		Minimale drang score	(V6)
(V3)	Maximale volume in ml		Maximale drang score	(V7)
(V4)	Totaal aantal keer naar de toilet	Overdag:		(V8)
(V5)	Totaal aantal keer naar de toilet	s nachts:		

DAG 1 - Drinken

	Tijd	vochtinname in ml
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

(V9) Totale vochtinname in ml

*Een aantal voorbeelden:

glas = 150 ml, kopje = 150 ml, mok = 200 ml, soepkom 200 ml, toetje 150 ml, fruit 75 ml

Dag 1 - Ongewild urineverlies

Hoe vaak heeft u last gehad van urineverlies? Als richtlijn kunt u de volgende schatting gebruiken:

1 = enkele druppels 2 = geringe hoeveelheid 3 = veel (wisselen van kleding)

DAG 1 - Ongewild urineverlies

	Tijd	type 1	type 2	type 3	Totaal
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					(V13)

(V10) (V11) (V12)

Dag 1 - Opvang materiaal

Als u opvang materiaal of bescherming tegen lekken heeft gebruikt geef dan aan welke en hoeveel u hiervan gebruikt heeft gedurende de dag van de meting.

DAG 1 - Opvangmateriaal

	inleg kruisje	klein maandverband	incontinentieverband	luiers	onderleggers
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					

(V14)

Dag 2 - Plasdagboekje 3 dagen

Datum dag 2: - -

Naam patiënte: _____ (geboorte datum):

DAG 2 - Plassen

	Tijd	Urine volume in ml	Drang score
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

* Geef in de kolom "Drang score" aan hoe nodig u moet plassen. Gebruik een score van 0 t/m 3. Hiervoor geldt:
 0 = Geen drang
 1 = Normaal (kan 30 min uitstellen)
 2 = Sterk (kan 10 min uitstellen)
 3 = NU (ik moet nu plassen.)

* Vul bij "maximale volume" de grootste hoeveelheid van volume in van 1 keer plassen. Bij minimale de minste hoeveelheid van volume van 1 keer plassen.

* "Totaal aantal keer naar de toilet 's nachts" betekent hoe vaak u uit bed heeft moeten opstaan om te gaan plassen

(V1)	Totale productie in ml		Totaal score drang	
(V2)	Minimale volume in ml		Minimale drang score	(V6)
(V3)	Maximale volume in ml		Maximale drang score	(V7)
(V4)	Totaal aantal keer naar de toilet	Overdag:		(V8)
(V5)	Totaal aantal keer naar de toilet	s nachts:		

DAG 2 - Drinken

	Tijd	vochtinname in ml
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
(V9)	Totale vochtinname in ml	

*Een aantal voorbeelden:
 glas = 150 ml, kopje = 150 ml, mok = 200 ml,
 soepkom 200 ml, toetje 150 ml, fruit 75 ml

Dag 2 - Ongewild urineverlies

Hoe vaak heeft u last gehad van urineverlies? Als richtlijn kunt u de volgende schatting gebruiken:

1 = enkele druppels 2 = geringe hoeveelheid 3 = veel (wisselen van kleding)

DAG 2 - Ongewild urineverlies

	Tijd	type 1	type 2	type 3	Totaal
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					

(V10) (V11) (V12) (V13)

Dag 2 - Opvang materiaal

Als u opvang materiaal of bescherming tegen lekken heeft gebruikt geef dan aan welke en hoeveel u hiervan gebruikt heeft gedurende de dag van de meting.

DAG 2 - Opvangmateriaal

	inleg kruisje	klein maandverband	incontinentieverband	luiers	onderleggers
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					

(V14)

Dag 3 - Plasdagboekje 3 dagen

Datum dag 3: - -

Naam patiënte: _____ (geboorte datum):

DAG 3 - Plassen

	Tijd	Urine volume in ml	Drang score
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

* Geef in de kolom "Drang score" aan hoe nodig u moet plassen. Gebruik een score van 0 t/m 3. Hiervoor geldt:
 0 = Geen drang
 1 = Normaal (kan 30 min uitstellen)
 2 = Sterk (kan 10 min uitstellen)
 3 = NU (ik moet nu plassen.)

* Vul bij "maximale volume" de grootste hoeveelheid van volume in van 1 keer plassen. Bij minimale de minste hoeveelheid van volume van 1 keer plassen.

* "Totaal aantal keer naar de toilet 's nachts" betekent hoe vaak u uit bed heeft moeten opstaan om te gaan plassen

(V1)	Totale productie in ml		Totaal score drang	
(V2)	Minimale volume in ml		Minimale drang score	(V6)
(V3)	Maximale volume in ml		Maximale drang score	(V7)
(V4)	Totaal aantal keer naar de toilet	Overdag:		(V8)
(V5)	Totaal aantal keer naar de toilet	s nachts:		

DAG 3 - Drinken

	Tijd	vochtinname in ml
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

(V9) Totale vochtinname in ml

*Een aantal voorbeelden:
 glas = 150 ml, kopje = 150 ml, mok = 200 ml,
 soepkom 200 ml, toetje 150 ml, fruit 75 ml

Dag 3 - Ongewild urineverlies

Hoe vaak heeft u last gehad van urineverlies? Als richtlijn kunt u de volgende schatting gebruiken:

1 = enkele druppels 2 = geringe hoeveelheid 3 = veel (wisselen van kleding)

DAG 3 - Ongewild urineverlies

	Tijd	type 1	type 2	type 3	Totaal
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					(V13)

(V10) (V11) (V12)

Dag 3 - Opvang materiaal

Als u opvang materiaal of bescherming tegen lekken heeft gebruikt geef dan aan welke en hoeveel u hiervan gebruikt heeft gedurende de dag van de meting.

DAG 3 - Opvangmateriaal					
	inleg kruisje	klein maandverband	incontinentieverband	luiers	onderleggers
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Totaal aantal keren					

(V14)