

PLASDAGBOEK

(instructies staan onder de lijst)

©www.bekkenbodemonline.nl

TIJDSTIP	Gedronken?	Moest je plassen?				Was er urineverlies?		
DAG	Wat heb je gedronken en hoeveel?	Hoeveel keer?	Hoeveel heb je geplast?	Deed je dit omdat je aandrang had	Wat was je aan het doen?	Had je een ongelukje of was je op tijd?	Hoeveel ben je verloren? (druppel, scheutje, volle blaas?)	Wat was je op dat moment aan het doen?
10.00 – 11.00	Koffie, 150ml	1	200 ml	Ja	Op visite	Net niet op tijd	scheutje	aerobics
07.00 – 08.00				Ja Nee				
08.00 – 09.00				Ja Nee				
09.00 – 10.00				Ja Nee				
10.00 – 11.00				Ja Nee				
11.00 – 12.00				Ja Nee				
12.00 – 13.00				Ja Nee				
13.00 – 14.00				Ja Nee				
14.00 – 15.00				Ja Nee				
15.00 – 16.00				Ja Nee				
16.00 – 17.00				Ja Nee				
17.00 – 18.00				Ja Nee				
18.00 – 19.00				Ja Nee				
19.00 – 20.00				Ja Nee				
20.00 – 21.00				Ja Nee				
21.00 – 22.00				Ja Nee				
22.00 – 23.00				Ja Nee				
23.00 – 24.00				Ja Nee				
24.00 – 01.00				Ja Nee				
01.00 – 02.00				Ja Nee				
02.00 – 03.00				Ja Nee				
03.00 – 04.00				Ja Nee				
04.00 – 05.00				Ja Nee				
05.00 – 06.00				Ja Nee				
06.00 – 07.00				Ja Nee				

Instructies voor het invullen van je plasdagboek:

We geven toe, het is even een gedoe, vooral als je buitenshuis werkt, maar het is zo belangrijk voor een dokter of bekkenfysiotherapeut om inzicht te krijgen in wat je blaas en jij nu eigenlijk samen doen.... Dat we hopen dat je de moeite wilt nemen om dit zo goed mogelijk op te schrijven. Probeer dit minimaal drie dagen te doen, waarbij je niet alleen de 'lekker makkelijk thuisdagen' gebruikt, maar juist ook dagen op je werk. En ja, dat laatste is een gedoe omdat je je urine steeds moet opvangen om te meten en je lijst bij je moet houden om in te vullen.

Dus wat heb je nodig?

Een litermaatje of als je niet zoveel plast is een halve liter maatje voldoende (sommigen plassen in de vroege ochtend wel 750 cc, maar dan ben je meestal nog wel thuis). Koop gewoon een goedkoop litermaatje dat je hier apart voor gebruikt.

Verder kun je vooraf het beste even een paar maten opschrijven: je kopje of mok waaruit je altijd drinkt, een bakje voor een eventueel toetje (yoghurtbakje), een kommetje waar je misschien altijd je ontbijt in neemt zoals yoghurt of melk met muesli, een limonade of melkglas en een wijnglas. Als je die maten eenmaal hebt hoeft je dat niet meer te doen.

Lees vervolgens goed het schema door en kijk naar de eerste regel waar we en voorbeeldje hebben ingevuld.

Bij drinken kun je ook denken aan yoghurt, en bij limonade moet je opschrijven wat het is, cola of vruchtensap, wel of geen prik en bij de koffie of het decafé is of niet.

Probeer je leven niet aan te passen, maar doe gewoon zoals je anders ook doet. Net zoveel of weinig als anders. Zo krijgen we echt een goed beeld van wat je blaas en jij samen aan het doen zijn.

Het bovenstaande schema is voor precies 24 uur. Je moet dit papier dus drie keer uitprinten! Mocht je daarna naar de dokter of bekkenfysiotherapeut gaan, dan zullen zij verrast zijn dat je dit al gedaan hebt!!! Wil je allemaal niet, bedenk dan dat je ook altijd een e-consult kunt aanvragen via de site.

Wil je liever een Excel bestand met deze invullijst zodat je het makkelijk op de computer kunt doen, dan kan dat ook. Gewoon even de andere link pakken.