

Plasdagboek

Twee of drie dagen meten. Daarna weet je waar je staat.

Waarom meten?

Gevoel bedriegt. Bijna iedereen zit ernaast als het gaat om hoe vaak en hoeveel hij plast. Twee of drie dagen meten geeft feiten: hoe vaak je werkelijk gaat, hoeveel er per keer komt, hoeveel 's nachts, en of dat past bij wat je drinkt.

Zo doe je het

1. Kies twee of drie gewone dagen. Het hoeven geen aansluitende dagen te zijn.
2. Neem voor elke dag één dagpagina. Begin bij het opstaan en ga door tot het opstaan van de volgende dag. De eerste plas na het opstaan hoort nog bij de nacht.
3. Schrijf **elke keer** dat je plast de tijd op, ook 's nachts.
4. Meet de hoeveelheid met een maatbeker. Urine is schoner dan je denkt; afspoelen is genoeg.
5. Geef de aandrang een cijfer van 0 tot 10 (zie hiernaast).
6. Zet een kruisje als je ging zonder aandrang: voor de zekerheid, voor je wegging, voor het slapen.
7. Verloor je urine? Zet een kruisje in de kolom Verlies en schrijf erbij hoeveel ongeveer: druppels, een scheutje, of meer. Meten lukt hier niet; een schatting is goed genoeg.
8. Schrijf op wat je drinkt, hoeveel en hoe laat.

De aandrangschaal

Dit is de meest leerzame kolom. Leg straks de sterkte van de aandrang naast de hoeveelheid die daarna kwam.

0 tot 2

Geen of nauwelijks aandrang. Je gaat omdat het uitkomt.

3 tot 5

Rustig seintje. Je kunt het makkelijk uitstellen.

6 tot 8

Sterke aandrang. Je gaat liever nu.

9 tot 10

Nood. Je haalt het nét, of net niet.

Waar je op let

Niet je blaas bepaalt wanneer je moet, maar je brein. Je blaas geeft door hoe vol hij is; je brein beslist of dat een seintje is of een alarm. Sterke aandrang (8) bij een kleine hoeveelheid (50 ml) is daarom geen bericht van je blaas. Het is je brein dat te vroeg alarm slaat.

Wat je ermee doet

Ga je naar je huisarts? Neem dit dagboek mee. Het maakt het gesprek concreet. Dit dagboek is een hulpmiddel om je eigen patroon te zien. Het stelt geen diagnose.

Wacht niet op een dagboek bij deze klachten

Kun je plotseling niet meer plassen? **Bel direct** je huisarts of de huisartsenspoedpost. Plasklachten met koorts, koude rillingen, pijn in je zij of een ziek gevoel: **bel dezelfde dag**. Laat beoordelen: bloed in je urine, pijn die aanhoudt, moeilijk uitplassen, voortdurend urine verliezen, nieuw bedplassen, of veel urine met veel dorst.

Dag 1

Datum _____ Opgestaan om _____ Naar bed om _____

Tijd	Geplast in ml	Aandrang 0 tot 10	Voor de zekerheid kruisje	Verlies kruisje + druppels, scheutje, meer	Gedronken wat en hoeveel (ml)	Opmerking bijv. sleutel in het slot, onderweg, stromend water
OVERDAG, VANAF HET OPSTAAN						
'S NACHTS, UIT BED TOT EN MET DE EERSTE PLAS NA HET OPSTAAN						

Aantal keer overdag	Aantal keer 's nachts	Geplast overdag (ml)	Geplast 's nachts (ml)	Totaal geplast (ml)	Totaal gedronken (ml)
---------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

Dag 2

Datum _____ Opgestaan om _____ Naar bed om _____

Tijd	Geplast in ml	Aandrang 0 tot 10	Voor de zekerheid kruisje	Verlies kruisje + druppels, scheutje, meer	Gedronken wat en hoeveel (ml)	Opmerking bijv. sleutel in het slot, onderweg, stromend water
OVERDAG, VANAF HET OPSTAAN						
'S NACHTS, UIT BED TOT EN MET DE EERSTE PLAS NA HET OPSTAAN						

Aantal keer overdag	Aantal keer 's nachts	Geplast overdag (ml)	Geplast 's nachts (ml)	Totaal geplast (ml)	Totaal gedronken (ml)
---------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

Dag 3

Datum _____ Opgestaan om _____ Naar bed om _____

Tijd	Geplast in ml	Aandrang 0 tot 10	Voor de zekerheid kruisje	Verlies kruisje + druppels, scheutje, meer	Gedronken wat en hoeveel (ml)	Opmerking bijv. sleutel in het slot, onderweg, stromend water
OVERDAG, VANAF HET OPSTAAN						
'S NACHTS, UIT BED TOT EN MET DE EERSTE PLAS NA HET OPSTAAN						

Aantal keer overdag	Aantal keer 's nachts	Geplast overdag (ml)	Geplast 's nachts (ml)	Totaal geplast (ml)	Totaal gedronken (ml)
---------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

Wat zie je?

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Aantal keer geplast overdag			
Aantal keer 's nachts (uit bed)			
Totaal aantal keer per 24 uur			
Kleinste plas (ml)			
Grootste plas (ml)			
Geplast overdag (ml)			
Geplast 's nachts (ml), met de eerste ochtendplas			
Totaal geplast per 24 uur (ml)			
Aandeel 's nachts (nacht gedeeld door totaal)			
Totaal gedronken (ml)			
Keren "voor de zekerheid"			
Keren aandrang 8 of hoger bij minder dan 100 ml			
Keren urineverlies			

Vier vragen

1. Past het aantal bij wat je drinkt?

Wie twee liter drinkt, plast vaker dan wie één liter drinkt. Meer drinken is vaker plassen. Dat is geen klacht, dat is het gevolg. Plas je meer dan je drinkt? Daar schrikken mensen van, maar het is normaal. In eten zit veel vocht (groente, fruit, soep, yoghurt) en je lichaam maakt bij de verbranding zelf water aan. Andersom verdwijnt een deel via zweet en adem. Een verschil van een halve liter zegt dus niets.

2. Hoeveel komt er per keer?

Komt er per keer veel, zeg meer dan 200 ml? Dan ga je vaak omdat je veel urine maakt. Kijk dan naar wat je drinkt en naar het aandeel 's nachts. Komt er per keer weinig, minder dan 100 ml, terwijl de aandrang hoog was? Dan ga je vaak omdat je brein te vroeg alarm slaat.

3. Past de aandrang bij de hoeveelheid?

Kijk naar de keren met een aandrangcijfer van 8 of hoger. Hoeveel kwam er toen? Veel aandrang bij weinig urine betekent dat je brein alarm slaat waar het rustig had kunnen wachten.

4. Hoeveel plas je 's nachts?

Tel de nachtelijke plassen op, met de eerste plas na het opstaan erbij. Deel dat door het totaal van 24 uur. Ben je ouder dan 65 en is dat meer dan een derde? Of ben je jonger en is het meer dan een vijfde? Dan maakt je lichaam 's nachts te veel urine. Daar is meestal een medische reden voor. Bespreek dat met je huisarts, met dit dagboek erbij.

Wat zegt het getal?

Er is geen vast getal waarboven het te vaak is. Twee vragen wegen zwaarder: hindert het je, en is het veranderd? Valt je aantal binnen het gebruikelijke en heb je er geen last van? Dan hoeft er niets. Zie je sterke aandrang bij kleine beetjes? Dan is er iets te herstellen. Rust in je blaas. Via je brein. stopurineverliesnu.nl