**Dagboek**



Naam:

Datum: Datum:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd..: | **Plas**  **….ml** | Aan-  drang | Ontlas-  ting | Urine-  verlies | Ver-  band  wissel | **Drinken…..ml** | Tijd.: | **Plas**  **...….ml** | Aan-  drang | Ontlas-  ting | Urine-  verlies | Ver-  band  wissel | **Drinken…..ml** |
| 6 uur |  |  |  |  |  |  | 6 uur |  |  |  |  |  |  |
| 7 uur |  |  |  |  |  |  | 7 uur |  |  |  |  |  |  |
| 8 uur |  |  |  |  |  |  | 8 uur |  |  |  |  |  |  |
| 9 uur |  |  |  |  |  |  | 9 uur |  |  |  |  |  |  |
| 10 uur |  |  |  |  |  |  | 10 uur |  |  |  |  |  |  |
| 11 uur |  |  |  |  |  |  | 11 uur |  |  |  |  |  |  |
| 12 uur |  |  |  |  |  |  | 12 uur |  |  |  |  |  |  |
| 13 uur |  |  |  |  |  |  | 13 uur |  |  |  |  |  |  |
| 14 uur |  |  |  |  |  |  | 14 uur |  |  |  |  |  |  |
| 15 uur |  |  |  |  |  |  | 15 uur |  |  |  |  |  |  |
| 16 uur |  |  |  |  |  |  | 16 uur |  |  |  |  |  |  |
| 17 uur |  |  |  |  |  |  | 17 uur |  |  |  |  |  |  |
| 18 uur |  |  |  |  |  |  | 18 uur |  |  |  |  |  |  |
| 19 uur |  |  |  |  |  |  | 19 uur |  |  |  |  |  |  |
| 20 uur |  |  |  |  |  |  | 20 uur |  |  |  |  |  |  |
| 21 uur |  |  |  |  |  |  | 21 uur |  |  |  |  |  |  |
| 22 uur |  |  |  |  |  |  | 22 uur |  |  |  |  |  |  |
| 23 uur |  |  |  |  |  |  | 23 uur |  |  |  |  |  |  |
| 24 uur |  |  |  |  |  |  | 24 uur |  |  |  |  |  |  |
| 1 uur |  |  |  |  |  |  | 1 uur |  |  |  |  |  |  |
| 2 uur |  |  |  |  |  |  | 2 uur |  |  |  |  |  |  |
| 3 uur |  |  |  |  |  |  | 3 uur |  |  |  |  |  |  |
| 4 uur |  |  |  |  |  |  | 4 uur |  |  |  |  |  |  |
| 5 uur |  |  |  |  |  |  | 5 uur |  |  |  |  |  |  |
| Totaal |  |  |  |  |  |  | Totaal |  |  |  |  |  |  |

Aan u werd gevraagd om een dagboek bij te houden.

Om een juiste diagnose te kunnen stellen is het nodig om inzicht te krijgen in hoe vaak u plast en hoeveel. Het is daarom belangrijk om gedurende 2 maal 24 uur nauwkeurig een dagboek bij te houden waarin u deze gegeven noteert.

**Het noteren van de gegevens**:

Tijd:

De tijdstippen rond u gemakshalve af, meet zowel overdag als ’s nachts.

Plas:

De hoeveelheid urine kunt u meten met behulp van een maatbeker. Meestal kunt u deze in het toilet plaatsen en dan gewoon plassen zoals u gewend bent.

Aandrang:

De mate van aandrang kunt u als volgt aangeven:

0=geen

1=vullingsgevoel

2=wens om te plassen

3= erg nodig

Ontlasting:

Hier zet u een X indien u ontlasting heeft gehad.

Urineverlies:

De mate van urineverlies kunt u als volgt aangeven:

1=druppels

2=scheutje

3=behoorlijk

4=(bijna) volledige blaasinhoud

Verbandwissel:

Hier noteert u wanneer u verband wisselt.

Drinken:

Voor het drinken meet u de inhoud van uw kopje, beker en/of glas.

U geeft aan hoeveel u heeft gedronken.