

# Plasdagboek

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Datum: .....

Tijdstip van opstaan: .....

Tijdstip van naar bed gaan: .....

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies Druppels (x)/weinig (xx)/veel (xxx)
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	
<b>Nacht</b>			
1		ml	
2		ml	
3		ml	
4		ml	
5		ml	

Totaal geplaste hoeveelheid	ml
Aantal keren geplast overdag	keer
Aantal keren geplast 's nachts	keer

## Uitleg plasdagboek

- Vang elke plas op in een maatbeker. Schrijf het tijdstip en de hoeveelheid urine op de lijst.
- Gebruik voor elke dag een afzonderlijke lijst.
- Als u een plas niet heeft kunnen opvangen, vul dan wel het tijdstip in en zet een vraagteken (?) bij hoeveelheid.
- Als u incontinent bent geweest (ongewild urineverlies heeft gehad), vul dan het tijdstip daarvan in en zet een kruis (X) in de laatste kolom.  
Probeer een inschatting te maken van de hoeveelheid, druppels (X)/weinig (XX)/veel (XXX).

Voorbeeld:

Overdag	Tijd	Hoeveelheid urine (ml)	Urineverlies Druppels (x)/weinig (xx)/veel (xxx)
1	<b>7.30</b>	<b>225</b> ml	
2	<b>10.15</b>	<b>110</b> ml	<b>X</b>
3	<b>12.45</b>	<b>275</b> ml	
4	<b>15.00</b>	<b>?</b> ml	<b>X X X</b>
5	etc.	ml	

# Hoe vaak plas ik? (plasdagboek)

---

## In het kort

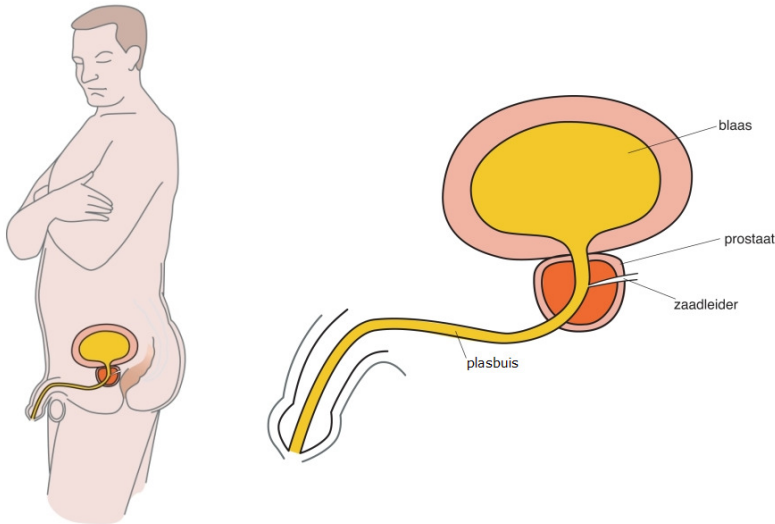
---

- Veel mannen krijgen plasklachten, zoals vaker plassen, een zwakkere straal, en nadruppelen.
- Om te weten hoe vaak u 's nachts en overdag moet plassen en hoeveel u per keer plast, kunt u een [plasdagboek](#) bijhouden.
- Het dagboek geeft een indruk over de werking van uw blaas: hoeveel plas verzamelt zich in uw blaas voordat u aandrang krijgt om te plassen?
- Het dagboek laat zien of u 's nachts veel urine aanmaakt.

## Wat zijn plasklachten bij mannen?

---

Veel mannen hebben plasklachten. Van alle mannen die ouder zijn dan 40 jaar heeft bijna een kwart (25%) matige tot ernstige plasklachten. Met de jaren kunnen de klachten erger worden.



## Waarom een plasdagboek bijhouden?

---

Om uw klachten beter te kunnen beoordelen, kan de huisarts u vragen een [plasdagboek](#) in te vullen. Hierdoor wordt duidelijk hoe vaak u overdag plast en hoe vaak 's nachts. Soms is uw blaas nog niet vol terwijl u toch duidelijk voelt dat u weer moet plassen.

## Hoe houd ik een dagboek bij voor mijn plasklachten?

---

- Kies een dag waarop u (vrijwel) de hele dag thuis bent.
- In het [dagboek](#) schrijft u op hoe laat u bent opgestaan.
- Na elke keer dat u geplast heeft, schrijft u op hoe laat het is en hoeveel u geplast heeft.
- Noteer ook wanneer u naar bed gaat. En hoe vaak u 's nachts plast.

## Metten van de hoeveelheid urine

Om te weten hoeveel u plast, kan de huisarts u vragen uw plas op te vangen in een maatbeker. Daarna leest u de hoeveelheid urine in milliliter (ml = cc) af. Deze waarde noteert u in het [dagboek](#). Daarna spoelt u de urine door de wc. De volgende keer dat u moet plassen, vangt u opnieuw de urine op in de maatbeker en

noteert u de hoeveelheid.

U meet zo elke keer dat u plast, meestal gedurende 2 keer 24 uur. U begint 's ochtends na de eerste ochtendplas en gaat door tot en met de eerste ochtendplas de volgende dag.

## Hoe lang moet ik het plasdagboek bijhouden?

---

Spreek af hoe lang u het [dagboek](#) invult, meestal is twee dagen voldoende. Maak voor het invullen eerst een aantal kopieën of prints van de dagboekpagina. Voor elke dag gebruikt u een nieuwe kopie. Leg de dagboekprints op een plek waar u ze goed kunt zien, zodat u er ook aan denkt om het in te vullen. Eventueel kunt u zelfs een kopie of printje bij u dragen.

## Hoe gaat het verder na bijhouden van het plasdagboek?

---

Wanneer u het [plasdagboek](#) heeft ingevuld, kunt u deze met uw huisarts bespreken. Soms blijken de klachten bij uw leeftijd te passen. De klachten kunnen ook te maken hebben met plasgewoontes of met de werking van uw blaas. U bespreekt samen wat de volgende stappen zijn en wat u kunt doen om de klachten te verminderen.

## Meer informatie over plasklachten bij mannen

---

De informatie over plasklachten is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de NHG-Standaard [Mictieklachten bij mannen](#) (mictieklachten betekent plasklachten).

**Bron-URL:** <https://www.thuisarts.nl/plasklachten-bij-mannen/hoe-vaak-plas-ik-plasdagboek>