

Met het plasdagboek breng je incontinentieklachten in kaart

Heb je vaker problemen met plassen? Misschien heb je moeite met plas ophouden, of moet je heel vaak naar het toilet. Dan kan het handig zijn om een plasdagboek bij te houden. Je huisarts of continëntieverpleegkundige kan hier naar vragen.

Maar waar gebruik je zo'n plasdagboek nu voor? Bijvoorbeeld om te kijken:

- hoe erg je klachten zijn;
- of je klachten na een behandeling zijn verminderd;
- hoe vaak je overdag en 's nachts plast;
- of je door aandrang 's nachts geregeld wakker wordt;
- of je vaker moet plassen dan voorheen;
- of je na het plassen nadruppelt;
- of je een slappere straal hebt dan je gewend bent.

De huisarts of continëntieverpleegkundige spreekt met je af wat je in het dagboek invult.

HOVEEL URINE VERLIES JE?



Als je af en toe enkele druppels tot een scheutje urine verliest dan noemen we dit lichte incontinentie, je moet dan denken aan zo'n 25 tot 100 ml urineverlies per vier uur tijd.



Bij matige incontinentie verlies je scheuten urine, je moet dan denken aan zo'n 100 tot 200 ml urineverlies per 4 uur. Naast het urineverlies blijft er ook urine achter in je blaas, waardoor je nog naar het toilet kan gaan om te plassen.



Als je geen controle meer over je blaas hebt en je je volledige blaasinhoud verliest spreken we van zware incontinentie, dit komt overeen met ongeveer tussen de 200 en 300 ml urineverlies per 4 uur.

Hoe vul je het plasdagboek in?

Stap 1 - Kies de juiste dag(en) uit - Het is belangrijk dat je het plasdagboek invult op een dag waarop je (bijna) de hele dag thuis bent.

Stap 2 - Leg het dagboek klaar - Voordat je begint met het invullen van het plasdagboek is het handig dat je eerst een paar kopieën maakt. Voor elke dag kan je dan een nieuwe kopie gebruiken. Zorg dat je het plasdagboek goed in het zicht legt. Zo denk je er ook aan om het elke keer in te vullen. Ben je van plan om van huis te gaan? Zorg dan dat je een kopie meeneemt.

Stap 3 - Houd het plasdagboek bij - Ten eerste schrijf je op hoe laat je bent opgestaan. Daarna schrijf je na elke keer dat je geplast hebt op hoeveel je hebt geplast en hoe laat het is. Was het niet mogelijk om de plas op te houden voordat je bij het toilet was? Schrijf dit dan ook op, inclusief de tijd. Schrijf tenslotte op wanneer je naar bed gaat. Houd ook bij hoeveel je in de nacht plast.

Stap 4 - Meet hoeveel je plast - Hoe weet je nu hoeveel je in totaal plast? Dat kan je gelukkig makkelijk meten. Je kunt je plas namelijk opvangen in een maatbeker! Na het plassen kijk je hoeveel milliliter er in de maatbeker zit. Dit schrijf je op in het plasdagboek. Na het meten van de hoeveelheid urine spoel je de plas weer door het toilet. Dit proces herhaal je elke keer dat je moet plassen.

Hoe lang moet je het plasdagboek invullen?

In de meeste gevallen is 3 dagen en nachten genoeg. Het is belangrijk dat je dit goed afstemt met je huisarts. Heb je het plasdagboek helemaal ingevuld? Dan bespreek je dit met je huisarts. Samen gaan jullie kijken wat er aan jouw klachten gedaan kan worden.

