

# Plasdagboek

Datum .....

Naam .....

Geboortedatum .....

## DAG 1

Noteer METEEN de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.

Noteer METEEN de TIJD EN hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.

(zie hieronder voor maten).

Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.

Mok / soepkom 200 ml.

Wijn glas 150 ml.

Glas bier / fris 200 ml.

Fruit 75 ml.

Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

± gering (enkele druppels)

++ matig (vochtig ondergoed)

+++ behoorlijk (kleding verwisselen noodzakelijk)

### Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!

Huisartsenpraktijk J.B. van Ditmarsch, Lindenlaan 30A, 1271 BB Huizen. Tel. 035-3030390.

[www.hhhpraktijk.nl](http://www.hhhpraktijk.nl)

# Plasdagboek

Datum .....  
 Naam .....  
 Geboortedatum .....

## DAG 2

Noteer METEEN de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.  
 Noteer METEEN de TIJD EN hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.  
 (zie hieronder voor maten).  
 Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.  
 Mok / soepkom 200 ml.  
 Wijnglas 150 ml.  
 Glas bier / fris 200 ml.  
 Fruit 75 ml.  
 Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

+ gering (enkele druppels)  
 ++ matig (vochtig ondergoed)  
 +++ behoorlijk (kleding verwisselen noodzakelijk)

### Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!

*Huisartsenpraktijk J.B. van Ditmarsch, Lindenlaan 30A, 1271 BB Huizen. Tel. 035-3030390.*  
[www.hhhpraktijk.nl](http://www.hhhpraktijk.nl)

# Plasdagboek

Datum .....  
Naam .....  
Geboortedatum .....

## DAG 3

Noteer **METEEN** de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.

Noteer **METEEN** de **TIJD EN** hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.  
(zie hieronder voor maten).

Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.  
Mok / soepkom 200 ml.  
Wijn glas 150 ml.  
Glas bier / fris 200 ml.  
Fruit 75 ml.  
Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

**+** gering (enkele druppels)  
**++** matig (vochtig ondergoed)  
**+++** behoorlijk (kleding verwisselen noodzakelijk)

## Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!

Huisartsenpraktijk J.B. van Ditmarsch, Lindenlaan 30A, 1271 BB Huizen. Tel. 035-3030390.

[www.hhhpraktijk.nl](http://www.hhhpraktijk.nl)

# Plasdagboek

Datum .....  
Naam .....  
Geboortedatum .....

## DAG 4

Noteer **METEEN** de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.

Noteer **METEEN** de TIJD EN hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.  
(zie hieronder voor maten).

Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.  
Mok / soepkom 200 ml.  
Wijn glas 150 ml.  
Glas bier / fris 200 ml.  
Fruit 75 ml.  
Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

+ gering (enkele druppels)  
++ matig (vochtig ondergoed)  
+++ behoorlijk (kleding verwisselen noodzakelijk)

### Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!

*Huisartsenpraktijk J.B. van Ditmarsch, Lindenlaan 30A, 1271 BB Huizen. Tel. 035-3030390.  
[www.hhhpraktijk.nl](http://www.hhhpraktijk.nl)*

# Plasdagboek



Datum .....  
Naam .....  
Geboortedatum .....

## DAG 5

Noteer **METEEN** de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.  
Noteer **METEEN** de **TIJD EN** hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.  
(zie hieronder voor maten).  
Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.  
Mok / soepkom 200 ml.  
Wijn glas 150 ml.  
Glas bier / fris 200 ml.  
Fruit 75 ml.  
Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

+ gering (enkele druppels)  
++ matig (vochtig ondergoed)  
+++ behoorlijk (kleding verwisselen noodzakelijk)

**Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!**

# Plasdagboek

Datum .....  
 Naam .....  
 Geboortedatum .....

## DAG 6

Noteer **METEEN** de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.  
 Noteer **METEEN** de TIJD EN hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml.  
 (zie hieronder voor maten).  
 Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje: 125 ml.  
 Mok / soepkom 200 ml.  
 Wijnglas 150 ml.  
 Glas bier / fris 200 ml.  
 Fruit 75 ml.  
 Toetje 150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

+	gering	(enkele druppels)
++	matig	(vochtig ondergoed)
+++	behoorlijk	(kleding verwisselen noodzakelijk)

### Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!

# Plasdagboek

Datum .....

Naam .....

Geboortedatum .....

## DAG 7

Noteer **METEEN** de tijd en de hoeveelheid van elke plas die u deze dag doet in ml.

Noteer **METEEN** de **TIJD EN** hoeveelheid van iedere drank die u deze dag heeft gedronken in ml. (zie hieronder voor maten).

Tel aan het eind van dag op hoeveel u totaal overdag en 's nachts heeft gedronken en geplast.

### Overdag (7.00 – 24.00 uur)

### 's Nachts (24.00 – 7.00 uur)

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

Tijd	Hoeveelheid drinken in ml.	Hoeveelheid plassen in ml.	Urine verlies
<b>TOTAAL</b>			

### Maten:

Kopje:	125 ml.
Mok / soepkom	200 ml.
Wijn glas	150 ml.
Glas bier / fris	200 ml.
Fruit	75 ml.
Toetje	150 ml.

### Voor urineverlies geldt:

+	gering	(enkele druppels)
++	matig	(vochtig ondergoed)
+++	behoorlijk	(kleding verwisselen noodzakelijk)

**Neem het ingevulde plasdagboek mee naar uw huisarts!**