

Plaslijst Bekkencentrum

Waarom een plaslijst invullen?

Bijhouden hoeveel u drinkt, hoe vaak en hoeveel u plast, en evt. de hoeveelheid urineverlies geeft inzicht in uw plasprobleem. De plaslijst helpt u en uw therapeut bij de aanpak van uw klachten.

Wat in te vullen? Houd de plaslijst (bij voorkeur) 3 aaneengesloten dagen bij (3 x 24 uur, dus ook 's nachts).

Gedronken: Noteer hoeveel [in ml] en wat u drinkt [bv k=koffie] bij het corresponderende tijdstip. Het meest nauwkeurig is om uw eigen kopjes af te meten in een maatbeker, zodat u het exacte volume kunt noteren.

Geplast: Elke keer dat u plast, noteert u dit op de lijst bij het corresponderende tijdstip. Hoeveel u per keer plast meet u door in een Liter-maatbeker te plassen en noteert u in ml.

Aandrang, pijn en urineverlies: Voor de mate hiervan staat onder aan de tabel nader toegelicht wat de afkortingen betekenen.

Activiteit: Als er sprake is van ongewenst urineverlies, noteert u de activiteit waarbij u urine verloor. Bijv. hoesten, tillen, bij aandrang, etc. Wanneer er sprake is van verlies zonder dat u het merkt, noteert u 'spontaan'.

Verbandwissel: Wanneer u uw verband verwisselt, noteert u dit met een kruisje 'x' bij het corresponderende tijdstip. Noteer eenmaal in deze kolom welk soort verband u gebruikt, bijv. inlegkruisje, Tena Lady normaal, etc.

Totaal: Tel onderaan de lijst alle hoeveelheden drinken en plassen bij elkaar op. Tel ook het aantal keren urineverlies en verbandwissels op.

Opstaan en naar bed gaan: Omcirkel het tijdstip waarop u opstaat en naar bed gaat.

Veel succes met het invullen van de lijst! Bij vragen kunt u terecht bij uw bekkenfysiotherapeut.

Wilt u liever digitaal een plaslijst invullen? Ga dan naar: <http://ip-plaslijst.nl/> [voor Iphone].

Naam:		Medicatie + tijdstip inname:					
Tijd in uren	Gedronken (ml) *	Geplast (ml)	Aandrang (0-3)**	Pijn (0-3) ***	Urineverlies (1-4)****	Activiteit	Verband soort/wissel
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
0							
1							
2							
3							
4							
5							
TOTAAL							

* Gedronken: kopje = 125 ml mok/soep = 200 ml glas = 200 ml fruit = 75 ml toetje = 150 ml
 ** Aandrang: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel. *** Pijn: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel
 **** Urineverlies: 1 = druppels 2 = natte plek 3 = zeer nat 4 = doorweekt

Naam:		Medicatie + tijdstip inname:					
Tijd in uren	Gedronken (ml) *	Geplast (ml)	Aandrang (0-3)**	Pijn (0-3) ***	Urineverlies (1-4)****	Activiteit	Verband soort/wissel
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
0							
1							
2							
3							
4							
5							
TOTAAL							

* Gedronken: kopje = 125 ml mok/soep = 200 ml glas = 200 ml fruit = 75 ml toetje = 150 ml
 ** Aandrang: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel. *** Pijn: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel
 **** Urineverlies: 1 = druppels 2 = natte plek 3 = zeer nat 4 = doorweekt

Naam:		Medicatie + tijdstip inname:					
Tijd in uren	Gedronken (ml) *	Geplast (ml)	Aandrang (0-3)**	Pijn (0-3) ***	Urineverlies (1-4)****	Activiteit	Verband soort/wissel
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
0							
1							
2							
3							
4							
5							
TOTAAL							

* Gedronken: kopje = 125 ml mok/soep = 200 ml glas = 200 ml fruit = 75 ml toetje = 150 ml
 ** Aandrang: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel. *** Pijn: 0 = geen 1 = weinig 2 = matig 3 = veel
 **** Urineverlies: 1 = druppels 2 = natte plek 3 = zeer nat 4 = doorweekt