

Mijn blaasdagboek

Zijn er momenten waarop jouw blaas je belemmert om de dingen te doen waar je van geniet? Plan je jouw dagelijkse activiteiten rond jouw blaassymptomen? Red je het om op tijd het toilet te bereiken (of net op tijd)? Word je 's nachts vaak wakker om te plassen?

Door deze vragen te stellen kun je patronen ontdekken betreffende jouw blaasproblemen, die vaak moeilijk te beantwoorden zijn.

Het blaasdagboek is een goede hulp om jouw gewoonten vast te leggen en zicht te krijgen op deze vragen wanneer je over jouw blaascontrole praat met jouw verpleegkundige of arts.

Door het blaasdagboek in te vullen heb je alle informatie voorhanden en hoeft je niet te onthouden hoe jouw blaas zich gedraagt. Vul het blaasdagboek in voor het aantal dagen dat jouw zorgprofessional heeft aangegeven (zowel overdag als 's nachts). Begin je dagboek als je 's ochtends opstaat en vul dit in voor de volledige 24 uur. Omcirkel de tijd dat je bent opgestaan en wanneer je naar bed bent gegaan. Bespreek de resultaten met jouw verpleegkundige of arts.

Tip! Vang jouw urine op in een maatbeker. Hierdoor kan je de hoeveelheid urine goed aflezen.

Blaasdagboek						
 Tijd	 Vochtiname in ml (1 glas = ~250 ml)	 Type vocht (bijv. koffie, water, sap)	 Hoe vaak moet je naar het toilet?	 Hoeveel heb je geplast in ml	 Hoeveelheid urineverlies 1 = enkele druppels 2 = weinig 3 = veel	 Notities
 06.00						
 07.00						
 08.00						
 09.00						
 10.00						
 11.00						
 12.00						
 13.00						
 14.00						
 15.00						
 16.00						
 17.00						
 18.00						
 19.00						
 20.00						
 21.00						
 22.00						
 23.00						
 24.00						
 01.00						
 02.00						
 03.00						
 04.00						
 05.00						