

Wat is een blaasdagboek?

Een plasdagboek is een eenvoudige tabel waarin u urinatietijden, urinehoeveelheid, vochtinname en urineverlies bijhoudt. De arts gebruikt deze gegevens om uw plaspatroon te analyseren, een diagnose te stellen en de behandeling te volgen.

Begin met het plasdagboek in 24-uurs stappen.

Houd het dagboek bij zolang als uw arts aanbeveelt en neem het mee naar uw volgende afspraak. Voor een nauwkeurige registratie noteert u elke keer dat u plast en elke keer dat u vocht drinkt. Start de registratie zodra u 's ochtends voor het eerst wakker wordt en plast.

Handige tip voor het meten van uw urinevolume!

Gebruik een maatbeker of een container met schaalverdeling om uw urinevolume te meten. U kunt ook de inhoud van een wegwerp-koffiebeker als referentie gebruiken.

Veelvoorkomende kopgroottes:

- Kleine kop (≈150-200mL, bijvoorbeeld zwarte koffie of espresso)
- Middelgrote kop (≈250-300mL, bijvoorbeeld cappuccino of koffie verkeerd)
- Grote kop (≈350-400mL, bijvoorbeeld Americano of filterkoffie)

Vergelijkbare maten bij Starbucks: Short ≈240mL, Tall ≈355mL, Grande ≈475mL



Installeer de 'Bladderly App' om het urinevolume te meten zonder beker.

Zo houdt u een plasdagboek bij.

1. Tijd

Noteer de tijdstippen van urineren, opstaan en naar bed gaan.

Bijv.: 7:30 Opstaan



2. Vochtinname registreren

Noteer het type en de hoeveelheid gedronken vloeistof.

Bijv.: Sinaasappelsap, 250 mL



3. Urineren

Urineer in een maatbeker met schaalverdeling. Noteer de urinehoeveelheid en het tijdstip. Bijv.: 200 mL

Hoe sterk was uw plasdrang?

- **0** - Geen aandrang
- **1** - Aandrang, maar beheersbaar
- **3** - Zeer dringend, activiteit moest worden onderbroken



4. Urineverlies

Als er onvrijwillig urineverlies is opgetreden, noteer dan de ernst ervan.

- **Klein** - Enkele druppels urine
- **Middel** - Nat ondergoed
- **Groot** - Natte bovenkleding of urineverlies op de vloer



***Opmerking:** Noteer situaties die urineverlies hebben veroorzaakt, zoals hoesten of niezen. Noteer ook eventuele wijzigingen in medicatie of andere bijzonderheden.



Geen maatbeker. Geen gedoe.

Bladderly. Jouw mobiele plasdagboek.



Installeer de app en activeer je 14-daagse gratis proefperiode.

*Kortingscode: betterthanpdf

Wereldwijd geliefd.

- ✓ Actief in 51 landen wereldwijd
- ✓ Meer dan 850,000 geregistreeerde metingen

Meet je urinevolume met geluid.

Geen maatbeker nodig – AI analyseert het geluid en meet nauwkeurig je urinevolume. Open de app, volg de 3-2-1 countdown en begin met plassen.

Eenvoudige registratie van vochtinname.

Kies je drankje en registreer moeiteloos de hoeveelheid. Bladderly analyseert automatisch je vochtbalans.

Overzicht van vandaag in één oogopslag.

Duidelijk overzicht van je plasfrequentie en totale urineproductie.

Eenvoudig opslaan en afdrukken.

Bewaar en print al je gegevens.
Handig om mee te nemen naar je arts.

