

# PLASKALENDER

DATUM

## VOORBEELD

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Eerste plasbeurt na het wakker worden, <b>niet</b> meetellen			
9:00u	125 ml		
9:30u		150 ml	koffie
11:30u	200 ml		
12:00u		200 ml	water
13:30u	150 ml		
14:00u		200 ml	water
16:00u	200 ml		
18:00u		200 ml	cola zero
20:00u	150 ml		
22:00u		200 ml	water
22:30u	175 ml		
<b>TOTAAL</b>	<b>1000 ml</b>	<b>volume urine dag</b>	

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Tijdstip van te gaan slapen met de bedoeling in slaap te vallen: <b>23u</b>			
0:30u	100 ml		
3:00u	100 ml		
5:00u	125 ml		
<b>TOTAAL</b>	<b>325 ml</b>	<b>N1</b>	
Tijdstip van te ontwaken met de bedoeling op te staan: <b>7u</b>			
1 <sup>ste</sup> ochtendplas na nacht 1			
	100 ml	<b>N2</b>	
Totaal volume nachtelijke urine ( <b>N1 + N2</b> )			
	<b>425 ml</b>	<b>volume urine nacht</b>	

TOTAAL	Totaal volume urine 24u (dag + nacht)	
	<b>1425 ml</b>	<b>Volume urine 24u = dag + nacht</b>

% nachtelijke urinevolume		
<b>volume urine nacht:</b>	$\frac{425 \text{ ml}}{1425 \text{ ml}} \times 100 =$	<b>30%</b>
<b>Volume urine 24u:</b>		

DATUM

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Eerste plasbeurt na het wakker worden, <b>niet</b> meetellen			
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
<b>TOTAAL</b>	<b>ml</b>	<b>volume urine dag</b>	

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Tijdstip van te gaan slapen met de bedoeling in slaap te vallen: .....			
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
<b>TOTAAL</b>	<b>ml</b>	<b>N1</b>	
Tijdstip van te ontwaken met de bedoeling op te staan: .....			
1 <sup>ste</sup> ochtendplas na nacht			
	ml	<b>N2</b>	
Totaal volume nachtelijke urine ( <b>N1 + N2</b> )			
	<b>ml</b>	<b>volume urine nacht</b>	

TOTAAL	Totaal volume urine 24u (dag + nacht)	
	<b>ml</b>	<b>Volume urine 24u = dag + nacht</b>

% nachtelijke urinevolume		
<b>volume urine nacht:</b>	$\frac{\text{ml}}{\text{ml}} \times 100 =$	<b>%</b>
<b>Volume urine 24u:</b>		

DATUM

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Eerste plasbeurt na het wakker worden, <b>niet</b> meetellen			
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
<b>TOTAAL</b>	<b>ml</b>	<b>volume urine dag</b>	

Uur	Volume plassen?	Volume drank?	Type drank?
Tijdstip van te gaan slapen met de bedoeling in slaap te vallen: .....			
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
	ml	ml	
<b>TOTAAL</b>	<b>ml</b>	<b>N1</b>	
Tijdstip van te ontwaken met de bedoeling op te staan: .....			
1 <sup>ste</sup> ochtendplas na nacht			
	ml	<b>N2</b>	
Totaal volume nachtelijke urine ( <b>N1 + N2</b> )			
	<b>ml</b>	<b>volume urine nacht</b>	

TOTAAL	Totaal volume urine 24u (dag + nacht)	
	<b>ml</b>	<b>Volume urine 24u = dag + nacht</b>

% nachtelijke urinevolume		
<b>volume urine nacht:</b>	$\frac{\text{ml}}{\text{ml}} \times 100 =$	<b>%</b>
<b>Volume urine 24u:</b>		

**Indien % nachtelijke urinevolume meer is dan 20 à 30% (van het totale 24u urinevolume)<sup>1</sup> = NACHTELIJKE POLYURIE**

1. Van Kerrebroeck et al Neurology and Uroynamics 2002; (21):179-183



## HOE KAN U DE PLASKALENDER INVULLEN?

### UW ARTS HEEFT U GEVRAAGD EEN PLASKALENDER IN TE VULLEN.

De plaskalender is een handig hulpmiddel dat uw arts kan gebruiken om inzicht te krijgen in uw situatie en geeft een goed beeld van:

- Hoeveel u gedurende een etmaal (dag + nacht) drinkt en plast
- De verhouding van de urineproductie overdag ten opzichte van urineproductie 's nachts
- het aantal plasbeurten die u nodig hebt op een dag en nacht
- De hoeveelheid (volume) u plast per plasbeurt

### ENKELE BELANGRIJKE PUNTEN DIE NODIG ZIJN OM DE PLASKALENDER JUIST IN TE VULLEN:

Start het invullen van een plaskalender op dag 1 na uw eerste plasbeurt 's morgens.

Dus: de ochtendplas van dag 1 dient u niet te noteren in de plaskalender.

#### • VOLUME PLASSEN

- Noteer het tijdstip van elke plasbeurt
- Meet het volume (de hoeveelheid) van elke plasbeurt  
Elke type maatbeker kan hiervoor gebruikt worden
- Volume dag: som van alle plasvolumes gedurende de hele dag
- Volume nacht: som van alle plasvolumes 's nachts + 1<sup>ste</sup> ochtendplas van de volgende dag
- 24u-plasvolume: som van alle plasvolumes dag en nacht

#### • VOCHTINNAME

- Noteer het tijdstip van elke vochtinname.
- Noteer het volume van elke drank die u drinkt  
Het volume van een kop is ongeveer 150 ml / Het volume van een glas is ongeveer 200 ml

#### • SLAPEN - ONTWAKEN

- Noteer het tijdstip van naar bed te gaan met de bedoeling in slaap te vallen
- Noteer het tijdstip van ontwaken met de bedoeling op te staan



## DRINK- EN EETADVIES BIJ NOCTURIE



Cafeïne (in thee en koffie) stimuleert de productie van urine. Beperk de inname van cafeïne voor het slapengaan, dit kan u helpen om 's nachts minder op te moeten staan om te gaan plassen.



Alcohol kan eveneens de overmatige productie van nachtelijke urine beïnvloeden.



De spijsvertering stimuleert de urineproductie, laat op de avond eten is dus af te raden.



Overmatig drinken net voor het slapengaan kan aanleiding geven tot nachtelijke polyurie.