**PLASLIJST**

Het is de bedoeling dat u gedurende 3 dagen telkens als u gaat plassen, meet hoeveel u hebt geplast en dit noteert in onderstaande tabel.   
U start met het meten van u ochtendplas en meet tot en **MET** de ochtendplas van de volgende ochtend.   
Plasvolumes mogen worden genoteerd in ml.   
De 3 dagen hoeven niet opeenvolgend te zijn.

De ingenomen dranken mogen genoteerd worden in ml. Hierbij wordt ook het type drank genoteerd (plat water – bruisend water- koffie – thee, -cola )

**Naam:**

**Geboortedatum:**

**Datum:**

**Dag 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overdag**  (tijd) | **Drinken**  (ml) | **Plassen**  (ml) | **Urineverlies**  Druppels (+), weinig (++) veel(+++) |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Nacht** |  |  |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Ochtendplas** | ML | ML |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Totaal geplaste hoeveelheid** | ML |
| **Aantal keren geplast overdag** | Keer |
| **Aantal keren geplast ‘s nachts** | Keer |

**Dag 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overdag**  (tijd) | **Drinken**  (ml) | **Plassen**  (ml) | **Urineverlies**  Druppels (+), weinig (++) veel(+++) |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Nacht** |  |  |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Ochtendplas** | ML | ML |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Totaal geplaste hoeveelheid** | ML |
| **Aantal keren geplast overdag** | Keer |
| **Aantal keren geplast ‘s nachts** | Keer |

**Dag 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overdag**  (tijd) | **Drinken**  (ml) | **Plassen**  (ml) | **Urineverlies**  Druppels (+), weinig (++) veel(+++) |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Nacht** |  |  |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
|  | ML | ML |  |
| **Ochtendplas** | ML | ML |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Totaal geplaste hoeveelheid** | ML |
| **Aantal keren geplast overdag** | Keer |
| **Aantal keren geplast ‘s nachts** | Keer |