Kalender 72 uur

Naam: ..... **Voornaam:** .....

Om de oorzaken van uw plasproblemen (en eventuele incontinentie) beter te begrijpen, is het belangrijk dat u deze kalender invult.

- Zonder uw levensstijl aan te passen
- Vul deze plaskalender gedurende 3 dagen en nachten in
- Noteer het tijdstip van elke plasbeurt
- Meet de hoeveelheid van elke plasbeurt in millimeter met behulp van een maatbeker
- Noteer het tijdstip van de vochtinname en druk de hoeveelheid uit in aantal glazen of kopjes

Datum: / /

Dag 1

Uur	Volume (ml) van elke plasbeurt	Hoeveel gedronken
Eerste plasbeurt van de ochtend niet meetellen		
Totaal ml		

Tijdstip van naar bed gaan met de bedoeling in slaap te vallen: .....

Nacht 1

Tijdstip van ontwaken met de bedoeling op te staan: .....

1ste ochtendplas (dag 2)

Totaal ml		

Kalender 72 uur

Naam: ..... **Voornaam:** .....

Datum: / /

Dag 2

Uur	Volume (ml) van elke plasbeurt	Hoeveel gedronken
Eerste plasbeurt van de ochtend niet meetellen		
Totaal ml		
Tijdstip van naar bed gaan met de bedoeling in slaap te vallen:		

Nacht 2

Tijdstip van ontwaken met de bedoeling op te staan:		
1ste ochtendplas (dag 3)		
Totaal ml		

Kalender 72 uur

Naam: ..... **Voornaam:** .....

Datum: / /

Dag 3

Uur	Volume (ml) van elke plasbeurt	Hoeveel gedronken
Eerste plasbeurt van de ochtend niet meetellen		
Totaal ml		
Tijdstip van naar bed gaan met de bedoeling in slaap te vallen:		

Nacht 3

Tijdstip van ontwaken met de bedoeling op te staan:		
1ste ochtendplas (dag 4)		
Totaal ml		