

**PLASLIJST**

**Kolom A** = De hoeveelheid die U geplast hebt. Dit meet U af in een maatbeker.

Nadien ledigt U de maatbeker in het toilet

**Kolom B**= De hoeveelheid die U gedronken hebt en welke substantie

(bv 1 glas water, 2 glazen cola, 1 glas fruitsap etc.)

**Kolom C** = Geef hier een mogelijke episode van urineverlies aan (druppels, natte broek)

en of er een uitlokkende factor was (bv: niezen, heffen)



Geef tevens aan wanneer U ging slapen en wanneer U opstond

UUR	A	B	C	A	B	C
06u00						
07u00						
08u00						
09u00						
10u00						
11u00						
12u00						
13u00						
14u00						
15u00						
16u00						
17u00						
18u00						
19u00						
20u00						
21u00						
22u00						
23u00						
24u00						
01u00						
02u00						
03u00						
04u00						
05u00						