



MAATSCHAP FYSIOTHERAPIE DAALMEER

Kies de komende week twee dagen om het dagboek in te vullen, een doordeweekse dag/werkdag en een dag in het week-end/thuisdag.

In de kolom "tijdstip" geeft u aan de tijd wanneer u naar het toilet gaat om te plassen. Meet alleen overdag. De hoeveelheid urine (incl. avond- en ochtendplas) kunt u met een maatbeker meten.

Let op: Op een werkdag buitenhuis hoeft u niet te meten, maak dan een inschatting of het een kleine-, een gewone- of een grote plas betreft.

Plaats een kruisje in de de kolom preventief plassen als u bent gaan plassen zonder aandrang, dus b.v. uit voorzorg.

Wanneer u gedronken heeft, vul dan steeds een vakje in de kolom "hoeveelheid gedronken" in. De inhoud van een mok of een limonadeglas is ongeveer 150 ml., een kopje of een wijnglas ongeveer 100 ml. Het tijdstip waarop u gedronken heeft, hoeft u niet in te vullen.

Zaterdag of zondag/thuisdag				(datum)	
tijdstip		Hoeveelheid urine (milliliters)	Preventief plassen	Hoeveelheid gedronken (milliliters)	
				100 ml	150 ml
	1			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	5			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	7			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	8			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	12			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	13			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				+	
	14				
Totaal			ml	Totaal ml	

Doordeweekse dag/werkdag				(datum)	
tijdstip		Hoeveelheid urine Klein/gewoon/groot	Preventief plassen	Hoeveelheid gedronken (milliliters)	
				100	150
	1			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	5			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	7			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	8			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	12			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	13			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				+	
	14				
Totaal			ml	Totaal ml	