

Dag: 1 - 2 - 3 (Kies de betreffende dag)

Datum:.....

	UUR 	DRANKEN   		URINE VOLUME (ml) 	NOODGEVOEL 					URINE VERLIES (X) 	VERANDERING VAN BESCHERMING (X) 
		VOLUME (ml)	SOORT: koffie, water...		0	1	2	3	4		
 WEKTIJD											
TOTAAL											

Codes aangaande de behoefte om te plassen:

- 0** U hebt geen behoefte om te plassen, maar u gaat uit voorzorg naar het toilet.
- 1** Normale behoefte om te plassen, maar niet dringend.
- 2** Dringende behoefte, maar voordat u naar toilet gaat, is die voorbij.
- 3** Hoogdringendheid, maar u geraakte op tijd aan het toilet zonder urine te verliezen.
- 4** Hoogdringendheid, maar u geraakte niet op tijd aan het toilet en verloor urine.

VOORBEELD VAN EEN GOEDE INGEVULDE TABEL

Dag: ① - 2 - 3 : datum: *Dinsdag 11 juli 2020*

	UUR 	DRANKEN   		URINE- VOLUME (ml) 	NOODGEVOEL 					URINE VERLIES (X) 	VERANDERING VAN BESCHERMING (X) 
		VOLUME (ml)	SOORT: koffie, water...		0	1	2	3	4		
 WEKTIJD	7u30			400				X		X X X	X
	8u	300	koffie								
	10u30			150				X			
	12u	200	water								
	13u30			200			X				
	19u	200	sinaasappelsap	140					X	X X	X
 BEDTIJD	22u30	200	kruidenthee								
	23u										
	2u			150					X	X X X	X

Aanbevelingen



Regelmatig bewegen



Regelmatige opsporing van chronische aandoeningen (type 2 diabetes,...) met overactieve blaas als gevolg



Vermindering van alcohol en van cafeïne (koffie, thee, soda) consumptie



Alleen naar het toilet gaan als men daartoe de behoefte voelt



Niet roken



Ten minste 2 liter water per dag drinken



Oefeningen leren om bekkenbodemspieren te versterken