

DATUM	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	URINE-VERLIES*	URINE-KLEUR	DATUM	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	URINE-VERLIES*	URINE-KLEUR
8.00			1 2 3	1 2 3	20.00			1 2 3	1 2 3
8.30			1 2 3	1 2 3	20.30			1 2 3	1 2 3
9.00			1 2 3	1 2 3	21.00			1 2 3	1 2 3
9.30			1 2 3	1 2 3	21.30			1 2 3	1 2 3
10.00			1 2 3	1 2 3	22.00			1 2 3	1 2 3
10.30			1 2 3	1 2 3	22.30			1 2 3	1 2 3
11.00			1 2 3	1 2 3	23.00			1 2 3	1 2 3
11.30			1 2 3	1 2 3	23.30			1 2 3	1 2 3
12.00			1 2 3	1 2 3	00.00			1 2 3	1 2 3
12.30			1 2 3	1 2 3	00.30			1 2 3	1 2 3
13.00			1 2 3	1 2 3	1.00			1 2 3	1 2 3
13.30			1 2 3	1 2 3	1.30			1 2 3	1 2 3
14.00			1 2 3	1 2 3	2.00			1 2 3	1 2 3
14.30			1 2 3	1 2 3	2.30			1 2 3	1 2 3
15.00			1 2 3	1 2 3	3.00			1 2 3	1 2 3
15.30			1 2 3	1 2 3	3.30			1 2 3	1 2 3
16.00			1 2 3	1 2 3	4.00			1 2 3	1 2 3
16.30			1 2 3	1 2 3	4.30			1 2 3	1 2 3
17.00			1 2 3	1 2 3	5.00			1 2 3	1 2 3
17.30			1 2 3	1 2 3	5.30			1 2 3	1 2 3
18.00			1 2 3	1 2 3	6.00			1 2 3	1 2 3
18.30			1 2 3	1 2 3	6.30			1 2 3	1 2 3
19.00			1 2 3	1 2 3	7.00			1 2 3	1 2 3
19.30			1 2 3	1 2 3	7.30			1 2 3	1 2 3
* URINEVERLIES 1: enkele druppels 2: gering (vochtig ondergoed) 3: behoorlijk (kleding wisselen noodzakelijk)					*URINEKLEUR 1: helder 2: rosé 3: bloederig				
<ul style="list-style-type: none"> • Elke keer wanneer u plast doet u dit in een maatbeker en kijkt u hoe laat het is. • Het aantal ml dat u plast vult u in onder de kolom urinevolume in ml, achter de tijd dat u geplast heeft. Dit moet u dus 24 uur lang, elke keer wanneer u plast, invullen. • In de kolom urineverlies vult u in: een 1, 2 of 3, afhankelijk van de hoeveelheid urine die u verliest 									

DATUM	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	URINE-VERLIES*	URINE-KLEUR	DATUM	DRINK VOLUME IN ML	URINE VOLUME IN ML	URINE-VERLIES*	URINE-KLEUR
8.00			1 2 3	1 2 3	20.00			1 2 3	1 2 3
8.30			1 2 3	1 2 3	20.30			1 2 3	1 2 3
9.00			1 2 3	1 2 3	21.00			1 2 3	1 2 3
9.30			1 2 3	1 2 3	21.30			1 2 3	1 2 3
10.00			1 2 3	1 2 3	22.00			1 2 3	1 2 3
10.30			1 2 3	1 2 3	22.30			1 2 3	1 2 3
11.00			1 2 3	1 2 3	23.00			1 2 3	1 2 3
11.30			1 2 3	1 2 3	23.30			1 2 3	1 2 3
12.00			1 2 3	1 2 3	00.00			1 2 3	1 2 3
12.30			1 2 3	1 2 3	00.30			1 2 3	1 2 3
13.00			1 2 3	1 2 3	1.00			1 2 3	1 2 3
13.30			1 2 3	1 2 3	1.30			1 2 3	1 2 3
14.00			1 2 3	1 2 3	2.00			1 2 3	1 2 3
14.30			1 2 3	1 2 3	2.30			1 2 3	1 2 3
15.00			1 2 3	1 2 3	3.00			1 2 3	1 2 3
15.30			1 2 3	1 2 3	3.30			1 2 3	1 2 3
16.00			1 2 3	1 2 3	4.00			1 2 3	1 2 3
16.30			1 2 3	1 2 3	4.30			1 2 3	1 2 3
17.00			1 2 3	1 2 3	5.00			1 2 3	1 2 3
17.30			1 2 3	1 2 3	5.30			1 2 3	1 2 3
18.00			1 2 3	1 2 3	6.00			1 2 3	1 2 3
18.30			1 2 3	1 2 3	6.30			1 2 3	1 2 3
19.00			1 2 3	1 2 3	7.00			1 2 3	1 2 3
19.30			1 2 3	1 2 3	7.30			1 2 3	1 2 3
* URINEVERLIES 1: enkele druppels 2: gering (vochtig ondergoed) 3: behoorlijk (kleding wisselen noodzakelijk)					*URINEKLEUR 1: helder 2: rosé 3: bloederig				
Het mictiedagboek (plasdagboek) is bedoeld om voor u en voor ons inzicht te krijgen over: • Hoeveel u drinkt • Hoeveel ml u plast • Hoeveel keer per dag u plast • Urineverlies					Voor de vochtinname geldt per: • kopje = circa 125 ml • mok / soepkom = circa 200 ml • wijnglas = circa 150 ml • glas bier / fris = circa 200 ml • fruit = circa 75 ml • toetje = circa 150 ml				
NOTITIES:									
.....									
.....									