

Datum: .....

Tijd	Drinken kopje / glas 125 ml / 200 ml K=☺ G=☹	Plassen Hoeveelheid in ml	Slapen / Opstaan S / O
12.00	1G	160 ml	
13.00			
14.00			
15.00	1G		
16.00			
17.00		200 ml	
18.00	1G		
19.00			
20.00	1K		
21.00	2G		
22.00			
23.00		200 ml	S
00.00			
01.00		200 ml	
02.00			
03.00		150 ml	
04.00			
05.00			
06.00		175 ml	
07.00			
08.00			O
09.00	1K		
10.00			
11.00			



Plasmoe?

## Nachtplasboekje (mictielijst)

Je wordt meerdere keren per nacht wakker om te plassen. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Misschien is er wel eenvoudig wat aan te doen. Dit Nachtplasboekje kan hiervoor een eerste stap zijn.

# Nachtplasboekje (mictielijst)

Met dit Nachtplasboekje hou je gedurende een etmaal (24 uur) bij hoeveel je drinkt en hoe vaak en hoeveel je moet plassen. Dit biedt jouw arts nuttige informatie voor het stellen van een eerste diagnose. En bij het bepalen van een mogelijke oplossing.

## Uitleg bij Nachtplasboekje (mictielijst)

- Kies bij voorkeur een 'gewone' dag in de week, en begin om 12 uur 's middags tot de volgende dag 12 uur.
- Vul het Nachtplasboekje in op een normale dag, dus niet op een dag dat je op reis gaat of ongewone dingen doet.
- Vul de datum bovenaan in, geef de tijdstippen aan waarop je gaat slapen (S) en opstaat (O).
- Ieder keer dat je iets drinkt, vul je de hoeveelheden in kopjes (K) of glazen (G) in de kolom *Drinken*. In de tabel staan de veel voorkomende hoeveelheden (125 ml in een kopje, 200 ml in een glas).
- Iedere portie urine moet je apart opvangen in een maatbeker. Zo kun je aflezen hoe groot de portie is (in milliliters). Vul het aantal milliliters in de kolom *Plassen* in.

Datum: .....			
Tijd	Drinken kopje / glas 125 ml / 200 ml K=☺ G=☒	Plassen Hoeveelheid in ml	Slapen / Opstaan S / O
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
00.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			

Datum: .....			
Tijd	Drinken kopje / glas 125 ml / 200 ml K=☺ G=☒	Plassen Hoeveelheid in ml	Slapen / Opstaan S / O
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
00.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			

Datum: .....			
Tijd	Drinken kopje / glas 125 ml / 200 ml K=☺ G=☒	Plassen Hoeveelheid in ml	Slapen / Opstaan S / O
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
00.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			