

Plasrapport

1	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		2	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		3	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd	
	ml.	Om	ml.		Om	ml.	Om				
4	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		5	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		6	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd	
	ml.	Om	ml.		Om	ml.	Om				
7	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		8	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd		9	Datum	Hoeveelheid plassen en tijd	
	ml.	Om	ml.		Om	ml.	Om				

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ml.									
300									
290									
280									
270									
260									
250									
240									
230									
220									
210									
200									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									

Plasrapport van

Geboortedatum

Uitleg

Eenmaal per week doe je een trainingsdag. Je schrijft die dag van alle plassen de hoeveelheid en het tijdstip op. Je probeert nadat je aandrang voelt elke keer het plassen iets langer uit te stellen.

Het gemiddelde van de plassen op de trainingsdag reken je uit en registreer je op de grafiek hiernaast.

Dit document bespreek je bij het volgende contact met de arts of begeleider.