



# Nocturie Plaskalender

**FERRING**  
PHARMACEUTICALS

## Uw arts kan u vragen een mictiekalender in te vullen.

De mictiekalender geeft een goed beeld van hoeveel u gedurende een etmaal drinkt en weer uitplast en over de verhouding van de urineproductie overdag ten opzichte van 's nachts. Het is een handig hulpmiddel dat uw arts kan gebruiken om inzicht te krijgen in uw situatie.

Vul deze plaskalender **gedurende 3 dagen** in:

### 1. SLAPEN- ONTWAKEN

- Noteer het tijdstip van te gaan slapen met de bedoeling in slaap te vallen.
- Noteer het tijdstip van ontwaken met de bedoeling op te staan.

### 2. VOCHTINNAME

- Noteer het tijdstip van elke vochtinname.
- Noteer het volume van elke drank welke u inneemt. Het volume van een kop is ongeveer 150 ml en van een glas ongeveer 200 ml.
- Noteer ook het type drank vb. koffie, thee, soep of andere dranken.

### 3. VOLUME PLASSEN

- Noteer het tijdstip van elke plasbeurt.
- Meet het volume (de hoeveelheid) van elke plasbeurt. Elk type maatbeker kan hiervoor gebruikt worden.

### 4. URINEVERLIES

- Vink de kolom aan indien je niet in de mogelijkheid was het volume te meten.

