

### **Blaasvolumetest**

Deze test doe je op twee verschillende dagen. Deze test mag je niet doen op de dag dat je de drink- en plaslijst (24 uur meten) bijhoudt. Deze test laat zien hoeveel urine je maximaal in je blaas kan houden.

#### *Hoe werkt de maximale blaasvolumetest?*

Drink binnen een half uur 500 ml vocht (geen koolzuurhoudende dranken).

Probeer daarna je plas zo lang mogelijk op te houden. Zo lang, dat je er misschien bijna buikpijn van krijgt. Op het laatste moment ga je plassen, deze plas vang je op en ga je meten hoeveel ml plas eruit komt. Moet je binnen een half uur na deze plas ook plassen, dan vang je dit ook op en meet je dit ook.

Als je druppeltjes, of meer urine verliest in een inlegger, dan weeg je deze ook, en schrijf je dit ook op.

Succes!

<b>Datum</b>	<b>ml vocht in half uur</b>	<b>Minuten opgehouden</b>	<b>Geplaste volume</b>	<b>Incontinentie? Hoeveel?</b>