



## Blaasvolume test

Je hebt met je trainster afgesproken om de blaasvolume-test te doen. Deze test laat zien hoe groot jouw blaasvolume is door te meten hoeveel plas er in jouw blaas past. Deze test moet je 2x doen.

### Hoe gaat de Blaasvolume-test?

Om de blaasvolume-test te kunnen doen heb je een maatbeker en een kookwekker nodig.

- Ga naar de wc als je moet plassen.
- Plas in de maatbeker.
- Kijk op de klok en vul in de 1<sup>ste</sup> kolom in hoe laat het is.
- Vul in de 2<sup>de</sup> kolom in hoeveel je hebt geplast. Gooi de plas dan weg.
- Zet de kookwekker op 30 minuten. Drink binnen deze 30 minuten een halve liter.
- Vervolgens moet je je plas zo lang mogelijk proberen op te houden
- Voel je dat je moet plassen? Kijk dan hoe laat het is en schrijf de tijd op in de 3<sup>de</sup> kolom. Probeer het nog even op te houden.
- Kun je de plas echt niet meer ophouden? Ga dan naar de wc en plas weer in de maatbeker.
- Kijk weer op de klok hoe laat het is en schrijf dit op in de 4<sup>de</sup> kolom.
- Vul in de 5<sup>de</sup> kolom in hoeveel je hebt geplast.

Hoe laat heb je geplast?	Hoeveel heb je geplast?	Hoe laat voelde je dat je moest plassen?	Hoe laat heb je geplast?	Hoeveel heb je geplast?
1.           uur	ml.	uur	uur	ml.
2.           uur	ml.	uur	uur	ml.