

# PLAS JIJ VERKEERD?

✘ 6 veelgemaakte fouten

&

Hoe ze te corrigeren

✔

## FOUT

Je adem inhouden  
of persen



## JUIST

"Laat los" en ontspan je  
bekkenbodemspieren

## FOUT

"Stop en start"  
plassen



## JUIST

Laat de urine stromen in een  
stevige en vloeiende stroom

## FOUT

Jezelf dringend naar  
de badkamer haasten



## JUIST

Jij beslist waar en  
wanneer je urineert

## FOUT

Minder dan 2 uur of meer dan  
4 uur tussen toilet bezoeken  
*(gezonde volwassenen zonder medische aandoeningen)*



## JUIST

Overdag om de 3-4 uur  
plassen

## FOUT

's Nachts meer dan één  
keer moeten gaan  
*(tenzij zwanger of ouder dan 65 jaar)*



## JUIST

Slaap idealiter de hele  
nacht door

## FOUT

Te geconcentreerde urine



## JUIST

Blijf gehydrateerd zodat  
je urine gezond is