



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.
je blaas is de baas



JUIST

Jij beslist waar en
wanneer je urineert.
JIJ bent de baas

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