

Comment remplir ce calendrier ?

Vous devez le compléter chaque jour pendant au moins 3 ou 4 jours, et ne pas oublier de regarder l'heure

Utilisez une page pour chaque jour (24 h). Il est important de commencer dès le lever et d'arrêter le lendemain au lever.

Heure : Notez aussi bien l'heure de la miction (évacuation des urines) que celle où vous avez consommé une boisson.

Volume d'urine : Utilisez un récipient gradué pour les récolter. Exceptionnellement, si vous urinez sans pouvoir récolter les urines, signalez-le dans la même colonne en mettant une croix (x).

Sensation de votre besoin d'uriner : En fonction de votre sensation, indiquer 0 à 4 quand vous êtes allé aux toilettes:

0: vous n'avez pas envie d'uriner, mais vous êtes allé aux toilettes par précaution, par exemple juste avant de sortir ou par peur de ne pas trouver de toilettes.

1: vous avez une envie normale d'uriner sans urgence.

2: vous avez un besoin pressant, mais qui est passé avant que vous alliez aux toilettes.

3: vous avez une urgence, mais vous avez pu arriver aux toilettes sans avoir eu de fuites urinaires.

4: vous avez une urgence, mais vous n'êtes pas arrivé à temps aux toilettes et avez perdu des urines.

Fuites d'urine : Indiquer si vous constatez des fuites d'urine, en quantifiant le volume (+, ++ ou +++). Vous pouvez ajouter un commentaire, pour préciser les circonstances (exemple : en allant aux toilettes, en toussant...).

Volume de boissons : Notez le volume des liquides absorbés sur la journée. Les soupes et potages font également partie des boissons.

1dl = tasse à café

2 dl = verre d'eau

3 dl = mug à thé ou bol

Type de boissons : Notez le type de boissons consommées: thé, café, eau plate ou gazeuse, soda, vin, bière, soupe, etc.

Lever	
Coucher	

[illegible]

Lever	
Coucher	

[illegible]

Lever	
Coucher	

[illegible]

Lever	
Coucher	

[illegible]