

CALENDRIER MICTIONNEL

JOUR 1					JOUR 2					JOUR 3				
heure	urgence	fuite	boisson	miction	heure	urgence	fuite	boisson	miction	heure	urgence	fuite	boisson	miction
06:30			400	300										
07:00	+													
07:15	+++	+		200										
TOTAUX					TOTAUX					TOTAUX				

Comment s'en servir?

Je fais mon calendrier pendant 3 jours.

La journée est de 24 heures. Elle commence du lever le 1^{er} jour au lever du 2^{ème} jour, donc je note aussi ce qu'il se passe la nuit!

Chaque fois que j'urine, je note l'heure, le degré d'urgence, les fuites, le volume uriné.

+ : peu

++ : modérément

+++ : beaucoup

Je note la circonstance de survenue des fuites: toux, rire, effort, éternuement, urgence.

Je note la circonstance de survenue de la miction: besoin normal, urgence, précaution.

NB: Pour mesurer le volume uriné, vous pouvez utiliser un verre doseur de cuisine par exemple.

Après ces 3 premiers jours, j'évalue ma gêne par une croix sur la réglette ci-dessous.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 : pas de gêne

10: très gênée

Je fais le calcul des totaux sur chaque journée: volume en boisson, volume en miction, nombre de mictions, nombre de fuites, nombre d'envies urgentes.