Calendrier mictionnel

Pourquoi ?

Votre calendrier mictionnel vous permet d'évaluer votre gêne et de contrôler ou surveiller le résultat de votre traitement

Trucs et astuces

Je mesure le volume uriné avec un simple récipient gradué en mL, type mesureur de cuisine.
Une journée commence au lever (à J) et se termine au lever du jour suivant (à J+1).
Je ne change rien à mes habitudes de boissons et à mon mode de vie.

Informations

Comment ?

C'est très simple ! Pendant 3 jours, chaque fois que vous urinez, notez le degré d'urgence, les fuites, et le volume uriné, comme dans cet exemple :

Heure	Urgence 0 à +++	Fuite 0 à +++	Volume en mL	Observations / Circonstances
11h 15	+++	++	350 mL	Syndrome de la clé dans la serrure
12h 23	0	0	120 mL	Par précaution avant de sortir

Contexte

☐ J'évalue ma gêne AVANT mon traitement

☐ J'évalue mes progrès APRÈS mon traitement

Jour 1

Date	Heure du lever	Heure du coucher	Volume bu dans la journée
... / ... /	... h ...	... h ...	.....

Heure	Urgence 0 à +++	Fuite 0 à +++	Volume en mL	Observations / Circonstances

Jour 2

Date	Heure du lever	Heure du coucher	Volume bu dans la journée
… / … / ……	… h …	… h …	……

Heure	Urgence 0 à +++	Fuite 0 à +++	Volume en mL	Observations / Circonstances

Jour 3

Date	Heure du lever	Heure du coucher	Volume bu dans la journée
… / … / ……	… h …	… h …	……

Heure	Urgence 0 à +++	Fuite 0 à +++	Volume en mL	Observations / Circonstances