

# Réalisez votre calendrier mictionnel

Ce suivi permettra à votre médecin ou à votre infirmier(ère) d'observer vos habitudes de sondage. Il (elle) pourra ainsi vous aider à adapter la fréquence ou les horaires de vos sondages et déceler les problèmes éventuels. Il est important que vous complétiez le plus précisément possible votre calendrier (ou catalogue) mictionnel.

**Ne modifiez pas vos habitudes alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes pendant son remplissage.**

## Comment le remplir ?

1. Notez la **date du jour**.
2. Indiquez l'heure et la **quantité de boissons bues** depuis le dernier sondage en millilitres.
3. Indiquez l'heure et mesurez la **quantité de chaque miction** (action d'aller uriner) en millilitres, en commençant par la première miction du matin . Pour cela, utilisez un verre doseur ou une poche à urine graduée.
4. **Signalez l'heure de la survenue éventuelle de fuites** et leur importance (+ quelques gouttes, ++ importantes ou +++ très importantes)
5. **Précisez les circonstances de survenue de ces fuites** (Toux, marche, effort, sensation urgente d'uriner, insensibilité...).
6. Indiquez dans la case "Commentaires" toute **autre symptôme ou information remarquable**.

Calendrier mictionnel du ____/____/____				
 Quantité de boissons bues (en ml) et horaire	 Quantité urinée (en ml) et horaire	 Fuites éventuelles (+, ++ ou +++) et horaire	 Circonstances des fuites	 Commentaires
<b>TOTAL/24h:</b>	<b>TOTAL/24h:</b>			

Faites l'addition de ces quantités mesurées par jour, pour obtenir la quantité d'urine par 24 heures.

Calendrier mictionnel du ____/____/____				
 Quantité de boissons bues (en ml) et horaire	 Quantité urinée (en ml) et horaire	 Fuites éventuelles (+, ++ ou +++) et horaire	 Circonstances des fuites	 Commentaires
<b>TOTAL/24h:</b>	<b>TOTAL/24h:</b>			

Faites l'addition de ces quantités mesurées par jour, pour obtenir la quantité d'urine par 24 heures.

**Si vous avez besoin d'aide pour compléter ce calendrier, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre infirmier(ère).**