Calendrier mictionnel

Le calendrier mictionnel est un outil qui permet de mieux cerner votre problématique urinaire et de vous donner des conseils personnalisés.

Remplissez le calendrier pour trois jours, consécutifs ou non.

Notez approximativement le volume des liquides que vous consommez de même que le type, par exemple 250 ml (1 tasse) de café. La soupe est considérée comme un liquide.

Quant au volume d'urine, vous pouvez le mesurer avec une tasse graduée ou le catégoriser approximativement (petit, moyen, élevé). Une quantité moyenne devrait correspondre à environ 250 ml d'urine.

Exemple :

JOUR 1 DATE : 2020-01-01		HEURE DU LEVER : 8h00 HEURE DU COUCHER : 23h00			
Heure	Volume et type de liquide bu	Volume d'urine	Urgence (oui/non)	Incontinence (petite, moyenne ou grande)	Contexte de l'incontinence (ex. : toux, course, …)
exemple : 8h00	*250 mL café*				
8h30		*300 mL*	*oui*	*moyenne*	*en arrivant à la toilette*
9h15				*petite*	*en soulevant une boîte*

JOUR 1 DATE :			HEURE DU LEVER : HEURE DU COUCHER :		
Heure	Volume et type de liquide bu	Volume d'urine	Urgence (oui/non)	Incontinence (petite, moyenne ou grande)	Contexte de l'incontinence (ex. : toux, course, …)

JOUR 2 DATE :		HEURE DU LEVER : HEURE DU COUCHER :			
Heure	Volume et type de liquide bu	Volume d'urine	Urgence (oui/non)	Incontinence (petite, moyenne ou grande)	Contexte de l'incontinence (ex. : toux, course, …)

éd PHYSIOTHÉRAPIE

JOUR 3 DATE :			HEURE DU LEVER : HEURE DU COUCHER :		
Heure	Volume et type de liquide bu	Volume d'urine	Urgence (oui/non)	Incontinence (petite, moyenne ou grande)	Contexte de l'incontinence (ex. : toux, course, …)