|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Heure | Quantité urinée (mL) | Fuites( + / ++ / +++ ) | Circonstances( T / M / U / Insou autre remarque) | Boissons bues |
| Quantité (mL) | Type (eau, soda, café….) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Total quantité urinée | mL |  | Total quantité boissons | mL |

**Jour 1**: ……/……/……

*Heure de lever*: ………………. *Heure de coucher*: …………………

Nombre de protection(s) sur les 24h et type (protège-slip / protection épaisse / couche culotte) :

* la journée :
* la nuit :

Il vous a été demandé de faire un calendrier ou catalogue mictionnel.

Ce recueil de données a pour but d'étudier le plus précisément possible « le fonctionnement de votre vessie » dans votre vie quotidienne et ainsi de mieux comprendre les paramètres en cause de vos troubles urinaires.

Il peut également servir à contrôler ou surveiller le résultat d'un traitement médical et/ou chirurgical : **il ne faut donc** **pas modifier vos habitudes** alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes.

Pour effectuer ce calendrier mictionnel :

Il vous est demandé de le faire sur 3 jours (non obligatoirement consécutifs)

• du premier lever du matin (quand vous commencez votre journée)

• jusqu'au premier lever du lendemain matin (pendant 24 heures, nuit comprise)

Chaque jour, vous devez :

 • Noter l'heure à chaque fois que vous allez uriner en commençant par la première miction du matin avec intention de se lever (quand vous commencez votre journée)

• Mesurer la quantité de chaque miction en millilitres à l'aide d'un verre mesureur

• Faire l'addition de ces quantités mesurées par jour sur la ligne « TOTAL »

• Signaler dans la case « Fuites » :

• la survenue de fuites et leur importance (+, ++ ou +++)

• les circonstances de survenue de ces fuites (T = toux, M = marche, I = imperiosité, Ins = insensible, )

• le nombre de protections utilisées (1, 2, 3, 4, ...)

• Signaler dans la case « Remarques » tout autre symptôme qui vous semble anormal (nécessité de pousser, pipi « urgent », brûlures urinaires, etc..)

 Nous vous remercions de suivre attentivement ces conseils pour la réalisation la plus précise de votre catalogue mictionnel.