

## Comment réaliser votre calendrier mictionnel ?

Vous ne changez rien à vos habitudes de boissons et à votre mode de vie.

Le calendrier doit être mesuré sur trois jours minimum.

Vous avez besoin d'un récipient gradué en "ml" (type verre doseur de cuisine).

Vous marquez à chaque fois que vous allez uriner :

◆ l'heure, le volume mesuré, la qualité de la miction et la nature du besoin qui vous a poussé à aller uriner :

Vous décrivez ainsi : **N** = besoin normal **P** = précaution (sans envie d'uriner, poussée par les circonstances) **I** = impériosité, **D** = miction difficile etc..

◆ Notez également vos heures de coucher et de lever.

◆ Vous pouvez noter la survenue de **Fuites et leur importance (+, ++ ou +++)**, suivi des circonstances de survenue de ces fuites : (T = toux, M = marche, I = impériosité, Ins = insensible, etc...). Veuillez préciser le nombre de protections utilisées lors de leur changement (1, 2, 3, 4, ...). Les jours peuvent ne pas être consécutifs.

**Service de chirurgie urologique**  
secrétariat **01 44 12 38 21**

**Chef de service**  
Pr Xavier Durand

**Chirurgiens**  
Dr Shahed Borojeni  
Dr Martin Brenier

Dr Kevin Caillet  
Dr Ala Chebbi  
Dr Quentin Manach  
Dr Christophe Michaud  
Dr Constance Michel

**Kinésithérapeute**  
Sylvie Billecocq

**Infirmières**  
Marie Coffinet  
Laurence Hervé

