Jour: 1 - 2 - 3 (Cochez le jour adéquat)
Date:........................

	HEURE	BOISSONS		VOLUME D'URINE (ml)	SENSATION DE BESOIN					FUITES URINAIRES (X)	CHANGE-MENT DE PROTECTION (X)
		VOLUME (ml)	TYPE: café, eau,...		0	1	2	3	4		
LEVER											
TOTAL											

Codes concernant la sensation de besoin :

0 Vous n'avez pas envie d'uriner, mais vous y allez par précaution.
1 Envie normale d'uriner sans urgence.
2 Besoin pressant, mais qui est passé avant que vous alliez aux toilettes.
3 Urgence, mais vous avez pu arriver aux toilettes sans avoir eu de fuites urinaires.
4 Urgence, mais vous n'êtes pas arrivé à temps aux toilettes et avez perdu des urines.

Exemple d'un tableau bien complété

Jour: [✓ 1] - 2 - 3 : date: *Mardi 11 juillet 2020*

	HEURE	BOISSONS		VOLUME D'URINE (ml)	SENSATION DE BESOIN					FUITES URINAIRES (X)	CHANGEMENT DE PROTECTION (X)
		VOLUME (ml)	TYPE: café, eau,...		0	1	2	3	4		
LEVER	*7h30*			*400*				*x*		*xxx*	*x*
	8h	*300*	*café*								
	10h30			*150*				*x*			
	12h	*200*	*eau*								
	13h30			*200*			*x*				
	19h	*200*	*jus d'orange*	*140*					*x*	*xx*	*x*
	22h30	*200*	*tisane*								
COUCHER	*23h*										
	2h			*150*					*x*	*xxx*	*x*

Recommandations

Faire régulièrement de l'exercice

Réduire la consommation d'alcool et de caféine (café, thé, sodas)

Eviter de fumer

Pratiquer des exercices pour renforcer le plancher pelvien

Se soumettre au dépistage régulier de maladies chroniques (type diabète) pouvant entraîner de l'hyperactivité vésicale

Aller à la toilette, s'il y a un besoin d'uriner

Consommer au moins 2 litres de liquide par jour

Editeur Responsable: GOODLIFE Pharma s.a./n.v., rue François Massart, 1450 Chastre - Belgique - info@goodlifepharma.be.