

[illegible]

Mode d'emploi

Remplissez le tableau pendant **3 jours** dont un jour travaillé et un jour de repos.
Gardez vos habitudes alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes.

À chaque fois que vous urinez, que vous allez à la selle ou que vous buvez, **notez l'heure et remplissez les colonnes**

Évaluez le type d'envie :

- A** : pas envie mais j'y vais par précaution
- B** : envie sans urgence
- C** : urgence, sans fuite
- D** : urgence, avec fuite

Chronométrez
le temps nécessaire

Si vous avez eu des **fuites** :

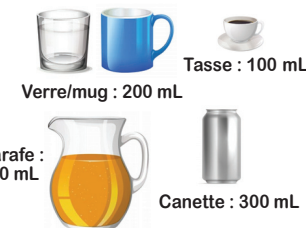
- préciser la nature de la fuite :
« U » Urine / « S » Selles / « G » Gaz
- évaluez son importance +/++/+++
- décrivez les circonstances
(toux, marche, effort, non ressenti, bruit d'eau, arrivée devant la porte, etc. ...).

JOUR N° Travail - Loisirs	ENVIE	MICTION ET SELLES			FUITES		BOISSONS NATURE ET QUANTITÉ	OBSERVATIONS
		Volume	Type	Durée	Nature et Quantité	Circonstances		
07-08 h								
08-09 h								
09-10 h								
10-11 h								
11-12 h								
12-13 h								
13-14 h								
14-15 h								
15-16 h								
16-17 h								
17-18 h								
18-19 h								

Évaluez le type de selles en fonction de l'échelle ci-dessous :



Mesurez le volume des urines avec un récipient gradué ou en utilisant +/++/+++.



Noter : couleur, odeur, douleurs, efforts de poussée, réveil nocturne, aide à la sortie des selles, changement de protection...

