

pour remplir votre calendrier en toute simplicité

1

NOTEZ SANS STRESS

Essayez d'être le plus précis possible, sans oublier de noter la nuit. Mais pas de stress, même une journée partielle est utile à votre soignant.



2

BUVEZ COMME D'HABITUDE

L'objectif est de refléter votre quotidien, pas de « bien faire ».



3

SOYEZ PRÉCIS

Indiquez fuites, envies pressantes, les boissons prises et toutes autres informations utiles.

Astuce : utilisez un verre doseur pour quantifier vos urines.



4

PARTAGEZ-LE

Apportez-le à votre prochain rendez-vous : c'est un support d'échange.



Chaque geste compte pour votre confort et votre santé.

Régularité

Hydratation

Vidange complète

Observation

Partage

