

Journal mictionnel



Pourquoi tenir un journal mictionnel ?

Un journal mictionnel aide votre médecin à mieux comprendre vos symptômes urinaires.

Ce dont vous aurez besoin :

- Ce journal mictionnel et un stylo
- Un récipient gradué (un verre doseur de cuisine convient parfaitement)
- Un moyen de vérifier l'heure

Comment le remplir :

Complétez votre journal pendant 3 jours : choisissez les jours qui vous conviennent le mieux – ils n'ont pas besoin d'être consécutifs.

Liquides ingérés : notez tout ce que vous buvez, la quantité (en mL) et l'heure.

Astuce : Mesurez votre verre préféré une fois, ainsi vous saurez toujours combien il contient.

Veillez trouver ci-dessous un aperçu des volumes les plus courants.

• Tasse	125 mL
• Bol	200 mL
• Verre à vin	150 mL
• Verre à bière / soda	250 mL
• Un fruit	75 mL
• Dessert	150 mL

Passages aux toilettes : chaque fois que vous allez aux toilettes, utilisez votre récipient gradué pour noter la quantité (en mL) et l'heure.

Urgence : indiquez le degré d'urgence.

1 = pas d'urgence (pouvait attendre confortablement)

2 = pouvait attendre un court moment

3 = ai dû se précipiter aux toilettes

4 = mouillé(e) avant d'arriver aux toilettes

Fuites urinaires : notez la quantité d'urine que vous avez perdue.

1 = légèrement humide (quelques gouttes)

2 = humide (mouillé(e) de façon notable)

3 = très mouillé(e) (sous-vêtements/vêtements bien mouillés)

Précisez quand cela s'est produit : en toussant/en éternuant/en faisant de l'exercice ou parce que vous n'avez pas pu arriver à temps.

Douleur vésicale : si vous avez ressenti une douleur, évaluez-la de 0 à 10.

0 = aucune douleur

5 = inconfortable mais supportable

10 = douleur très intense

Heures de sommeil : notez l'heure à laquelle vous vous couchez et celle à laquelle vous vous levez le matin et commencez vos activités (pas seulement quand vous vous réveillez). N'oubliez pas de mesurer votre première miction du matin.

Pendant la nuit : si vous vous levez pour uriner, notez l'heure et la quantité (en mL).

Rappelez-vous : plus votre journal est complet, mieux votre médecin pourra vous aider.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre professionnel de santé.

