Journal des mictions

Nom :

Le *Journal des mictions* contient de l'information qui peut aider votre médecin à mieux comprendre votre condition.
Complétez ce journal et apportez-le à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous.

Instructions :

- Essayez de noter avec précision la quantité de liquide que vous consommez, la quantité de liquide uriné et la présence de fuites urinaires. Compilez ces résultats pendant au moins 3 jours et 3 nuits (3 périodes de 24 heures). Choisissez 3 journées où il vous est plus facile de mesurer les quantités d'urine.
- Mesurez l'urine à l'aide d'un contenant gradué ou d'un « chapeau »[1] : inscrivez la quantité d'urine en **mL, cc ou onces**, mais utilisez toujours la même unité de mesure. Entrez vos résultats dans la colonne « Quantité urinée » **(voir exemple)**.
- Si une fuite d'urine survient, notez l'heure de l'incident, la quantité d'urine (petite P, moyenne M, grande G) dans la colonne « Fuite », ainsi que le type d'activité pratiquée au moment de la fuite.
- Mesurez votre consommation de liquide en **ml, cc ou onces** et inscrivez-la dans la colonne « Apport de liquide ».

[1] **Chapeau :** Contenant pour recueillir et mesurer l'urine. On en trouve dans la plupart des pharmacies.

Exemple :

Jour 1 – Date : 26 août

Heure	Quantité urinée (ml, cc ou oz.)	Fuite* petite (P) moyenne (M) grosse (G)	Activité	Apport de liquide (ml, cc or oz.)
07h00	350 mL	----	----	250 mL café
08h30	----	S	jogging	150 mL eau

Jour 1 – Date :

Heure	Quantité urinée	Fuite*	Activité	Apport de liquide

Jour 2 – Date :

Heure	Quantité urinée	Fuite*	Activité	Apport de liquide

Jour 3 – Date :

Heure	Quantité urinée	Fuite*	Activité	Apport de liquide

* petite (P) : des gouttes moyenne (M) : mouillé, trempé grande (G) : vessie vidée

Veuillez noter que ce journal des mictions est un outil visant la promotion de la communication entre le médecin et sa patiente, et ne saurait aucunement se substituer à l'évaluation et au diagnostic médical. Consultez toujours un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.