

# MON JOURNAL DES MICTIONS

De nombreux médecins vous demanderont de consigner vos habitudes mictionnelles avant de diagnostiquer une vessie hyperactive. Aidez votre médecin à mieux comprendre le fonctionnement de votre vessie en tenant un journal de vos mictions. Suivez les directives ci-dessous et rappelez-vous d'apporter votre journal dûment rempli lors de votre prochaine visite chez le médecin.

Pour pouvoir « rééduquer » votre vessie, vous devez prendre note de l'heure à laquelle vous urinez, buvez ou avez eu une fuite d'urine accidentelle, etc. Ce journal sur trois jours vous aidera à le faire. Il suffit de noter l'heure à laquelle vous avez uriné ou de consigner si vous avez eu une fuite accidentelle. Notez aussi ce que vous buvez et l'heure à laquelle vous le faites. Tous ces renseignements vous aideront à mieux comprendre vos habitudes mictionnelles, afin d'établir un « horaire prédéterminé des mictions ». Si vous souhaitez y ajouter des journées, veuillez tout simplement imprimer des pages additionnelles à partir du site [www.vessiehyperactive.ca](http://www.vessiehyperactive.ca).



JOUR 1			
Heure	Ce que j'ai bu et en quelle quantité	Quantité d'urine	Ai-je eu des fuites?

JOUR 2			
Heure	Ce que j'ai bu et en quelle quantité	Quantité d'urine	Ai-je eu des fuites?

JOUR 3			
Heure	Ce que j'ai bu et en quelle quantité	Quantité d'urine	Ai-je eu des fuites?

Nombre de protections utilisées aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Intervalle de temps le plus court entre les mictions :  
 Moins d'une heure     Plus d'une heure

Remarques quotidiennes : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Nombre de protections utilisées aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Intervalle de temps le plus court entre les mictions :  
 Moins d'une heure     Plus d'une heure

Remarques quotidiennes : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Nombre de protections utilisées aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Intervalle de temps le plus court entre les mictions :  
 Moins d'une heure     Plus d'une heure

Remarques quotidiennes : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_