

# Journal urinaire



## À QUOI SERT UN JOURNAL URINAIRE?

Nous vous demanderons de remplir ce journal à deux reprises : avant et après les classes d'exercices. Les données recueillies nous permettront de mieux comprendre vos symptômes d'incontinence ainsi que le fonctionnement de votre vessie. De plus, après les classes d'exercices, les informations recueillies permettront d'évaluer l'effet des traitements.

## COMMENT REMPLIR VOTRE JOURNAL URINAIRE?

Le journal urinaire est un document dans lequel vous devrez noter les moments de la journée où vous avez uriné, perdu des urines et lorsque vous avez changé votre protection. C'est très simple :

- Dans la colonne 1, vous devez apposer un « X » à l'heure correspondant au moment où vous avez uriné.
- Dans la colonne numéro 2, vous devez apposer un « X » devant l'heure correspondant au moment où vous avez eu une fuite d'urine.
- Dans la colonne numéro 3, vous devez noter le moment où un changement de protection (protège dessous, sous-vêtements) a été nécessaire.
- Dans la colonne numéro 4, vous devez décrire les circonstances associées à la fuite d'urine (ex : toux, éternuement, activités sportive, urgence).

Le journal urinaire s'effectue sur une période de trois jours consécutifs. Il est important qu'un de ces trois jours soit une journée de fin de semaine (samedi ou dimanche). De plus, il est essentiel de comptabiliser toutes les mictions, toutes les fuites d'urine ainsi que tous les changements de protection. Si vous sortez, apportez toujours votre journal et un crayon avec vous.

N'oubliez pas de rapporter ce journal urinaire lors de votre prochain rendez-vous le \_\_\_\_\_(date).

Pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec nous au 514 340-3540 poste 4129.

# Exemple

## INSTRUCTIONS :

**Colonne 1** : faites un X lorsque vous avez uriné

**Colonne 2** : faites un X lorsqu'une fuite d'urine s'est produite

**Colonne 3** : faites un X lors d'un changement de protection (protège dessous, sous-vêtements)

	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3
Temps	Miction	Fuite d'urine	Changement de protection
6h-8h	X		
8h-10h		X	X
10h-12h			
12h-14h	X	X	X
14h-16h		X	
16h-18h	X		
18h-20h		X	X
20h-22h			
22h-24h	X		
Pendant la nuit	X	X	X

**Colonne 4** : notez l'activité qui, selon vous, pourrait être associée à une fuite d'urine

Par exemple :

**Urgence** = Je ne pouvais pas me rendre aux toilettes à temps, envie pressante en insérant la clé dans la serrure de la porte, etc.

**Effort** = En toussant, en éternuant, en levant un poids lourd, en montant les escaliers, en marchant, en changeant de positions dans le lit, etc.

Colonne 4
Activité associée à la fuite d'urine : urgence ou effort
<i>Effort : en toussant</i>
<i>Urgence : je ne pouvais pas me rendre aux toilettes à temps</i>
<i>Effort : en montant les escaliers</i>
<i>Effort : en marchant</i>
<i>Urgence : je ne pouvais pas me rendre aux toilettes à temps</i>

# Jour 1

 (date : \_\_\_\_\_ )

## INSTRUCTIONS :

**Colonne 1** : faites un X lorsque vous avez uriné

**Colonne 2** : faites un X lorsqu'une fuite d'urine s'est produite

**Colonne 3** : faites un X lors d'un changement de protection (pro-tège dessous, sous-vêtements)

	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3
Temps	Miction	Fuite d'urine	Changement de protection
6h-8h			
8h-10h			
10h-12h			
12h-14h			
14h-16h			
16h-18h			
18h-20h			
20h-22h			
22h-24h			
Pendant la nuit			

**Colonne 4** : notez l'activité qui, selon vous, pourrait être associée à une fuite d'urine

Par exemple :

**Urgence** = Je ne pouvais pas me rendre aux toilettes à temps, envie pressante en insérant la clé dans la serrure de la porte, etc.

**Effort** = En toussant, en éternuant, en levant un poids lourd, en montant les escaliers, en marchant, en changeant de positions dans le lit, etc.

Colonne 4
Activité associée à la fuite d'urine : urgence ou effort

# Jour 2 (date : \_\_\_\_\_ )

## INSTRUCTIONS :

**Colonne 1** : faites un X lorsque vous avez uriné

**Colonne 2** : faites un X lorsqu'une fuite d'urine s'est produite

**Colonne 3** : faites un X lors d'un changement de protection (pro-tège dessous, sous-vêtements)

	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3
Temps	Miction	Fuite d'urine	Changement de protection
6h-8h			
8h-10h			
10h-12h			
12h-14h			
14h-16h			
16h-18h			
18h-20h			
20h-22h			
22h-24h			
Pendant la nuit			

**Colonne 4** : notez l'activité qui, selon vous, pourrait être associée à une fuite d'urine

Par exemple :

**Urgence** = Je ne pouvais pas me rendre aux toilettes à temps, envie pressante en insérant la clé dans la serrure de la porte, etc.

**Effort** = En toussant, en éternuant, en levant un poids lourd, en montant les escaliers, en marchant, en changeant de positions dans le lit, etc.

Colonne 4
Activité associée à la fuite d'urine : urgence ou effort

