

RÉALISATION D'UN CALENDRIER MICTIONNEL

Votre praticien vous a demandé d'établir un calendrier ou un catalogue mictionnel.

Ce recueil de données a pour but d'étudier le plus précisément possible « le fonctionnement de la vessie » et ainsi de mieux comprendre les paramètres en cause lors de troubles urinaires.

Il peut également servir à contrôler ou surveiller le résultat d'un traitement médical et/ou chirurgical, et peut aussi être utilisé pour adapter le rythme des sondages intermittents.

Généralement, ce relevé est à réaliser sur **2 ou 3 jours** (pas forcément consécutifs) :

- **du premier lever du matin jusqu'au lever du lendemain matin**, soit pendant 24 heures, nuit comprise,
- **il faut utiliser 1 feuille de relevé par 24h** (Exemple : si on établit un catalogue mictionnel sur 3 jours, on utilisera 3 feuilles de relevé).

Il ne faut donc pas modifier vos habitudes alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes.

Chaque jour choisi, il faut :

- **Noter l'heure de chaque miction** (action d'uriner) et/ou sondage en commençant par la première miction de la journée avec intention de se lever (quand vous commencez votre journée).
- **Mesurer la quantité** de chaque miction en millilitres (s'aider si besoin d'un verre mesureur)
- **Signaler et coter les urgenturies*ou impériosités***(= besoin urgent d'uriner, de survenue brutale, parfois déclenchée par des stimulus comme le bruit de l'eau, le froid ou même l'introduction d'une clef dans la serrure. L'urgenturie ne s'accompagne souvent que d'une miction de faible quantité et peut être responsable de fuites urinaires incontrôlées)
- **Notifier l'importance des fuites** (de 1 à 3 gouttes) et si possible les circonstances de survenue de ces fuites dans la case correspondante (Exemple: T=toux, I= impériosité, M=marche, Ins = insensible, etc.)
- **Quantifier les « apports hydriques »** c'est à dire, les volumes de liquides (en millilitres) que vous buvez durant les 24h (s'aider des équivalences en légende).
- **Indiquer dans la case « remarques »**, toutes observations utiles au médecin comme la qualité de la miction (odeur, couleur des urines, présence de sang...) ; l'heure de pose et l'intensité de la stimulation si vous utilisez par exemple un appareil de neuro stimulation externe ; etc.

En lisant et en suivant attentivement ces conseils, vous établirez un calendrier mictionnel parfaitement exploitable et fournirez à votre praticien, toutes les informations qui l'aideront à mieux vous prendre en charge.

Exemple de Calendrier mictionnel renseigné :

Nom	CALENDRIER
Prénom	Mictionnelle
Date du jour	xx/xx/xxxx

Heure	Miction en mL		Urgenturies (Impériosités)				Fuites			Apports hydriques					Remarques
	N	S	0	1	2	3									
	Normale	Sondage	Aucune	Faible	Modérée	Forte				100 mL	150 mL	200 mL	330 mL	* mL	
06:10	390														
07:30	150		x						x				2		
09:00				x						1					
09:45			x						C						Running 4 km
11:00	300									1					
12:30														375	
13:30				x					T						

