

# Qu'est-ce qu'un journal de la vessie ?

Un **journal mictionnel** est un tableau simple où sont enregistrés les heures de miction, les volumes urinaires, la quantité de liquide ingérée et les éventuelles fuites urinaires tout au long de la journée. Le médecin utilise ce journal pour analyser les habitudes urinaires du patient, établir un diagnostic et élaborer un plan de traitement. Il est également un outil précieux pour surveiller l'efficacité du traitement.

### Commencez au réveil.

Tenez un journal mictionnel pendant la durée recommandée par votre médecin et apportez-le à votre prochain rendez-vous. Pour une précision optimale, notez chaque miction et chaque prise de liquide immédiatement après l'événement. Enregistrez les données sur une période de 24 heures, en commençant par votre réveil et votre première miction du matin.

### Astuce pour mesurer la quantité d'urine !

Utilisez un gobelet gradué pour mesurer votre volume urinaire. Vous pouvez également vous référer aux volumes des tasses à café courantes.

**Starbucks**- Short ≈240mL, Tall ≈355mL, Grande ≈475mL



Installez l'application **Bladderly** pour mesurer votre volume urinaire sans gobelet.

## Méthode d'enregistrement facile

### 1. Heure

Notez l'heure de la miction, du réveil et du coucher.



*Ex. : 7h30 Réveil*

### 2. Boisson

Notez le type et la quantité de liquide consommé.



*Ex. : Jus d'orange, 250mL*

### 3. URINATION

Urinez dans un récipient gradué. Notez le volume urinaire et l'heure de la miction. *Ex. : 200mL*  
Sélectionnez le niveau d'urgence urinaire parmi les trois options suivantes.

- **0** : Pas d'urgence
- **1** : Urgence légère, contrôlable
- **3** : Forte urgence, besoin d'aller immédiatement aux toilettes.



### 4. Fuite urinaire

Si une fuite urinaire involontaire s'est produite, notez son intensité.

- **Petite** – Quelques gouttes d'urine
- **Moyenne** – Sous-vêtements mouillés
- **Grande** – Vêtements extérieurs mouillés ou fuite jusqu'au sol



\*Notieren Sie alle Auslöser für Inkontinenz, wie Husten, Niesen usw. Notieren Sie auch alle Änderungen bei der Medikation, alles Ungewöhnliche und allgemeine Notizen über Ihren Tag.



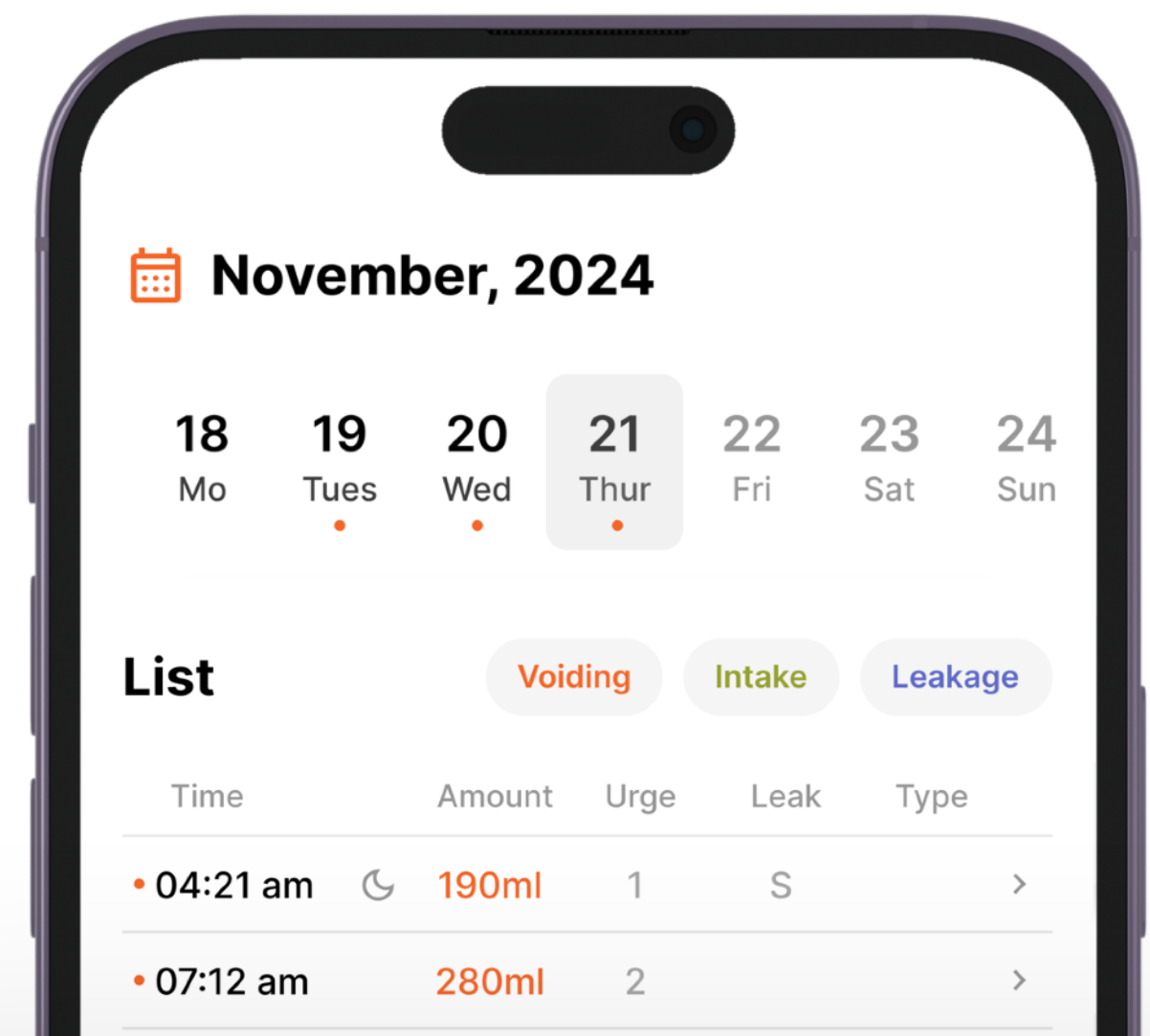
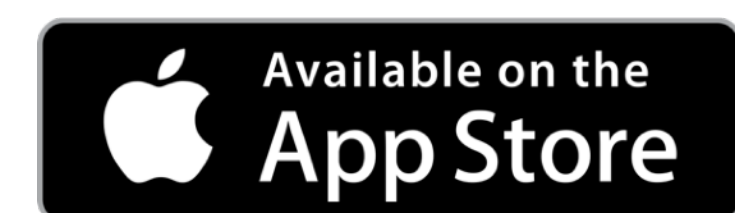


Pas de mesureur. Pas de tracas.

# Bladderly. Votre journal mictionnel

Installez l'app et activez votre essai gratuit de 14 jours.

\*Code: betterthanpdf



☀ Daytime    🌙 Nighttime    🔥 Leakage  
**8 times**    **2 times**    **5 times**

• 05:13 pm    220ml    1

## Appréciée dans le monde entier !

Disponible dans 51 pays à travers le monde

Plus de 850,000 enregistrements effectués

### Mesurez le volume urinaire avec le son

L'IA analyse le son pour mesurer précisément votre volume urinaire. Ouvrez l'application et urinez en suivant le compte à rebours 3-2-1.

### Enregistrement facile de la consommation de liquide

Choisissez le type de boisson et enregistrez facilement la quantité. Bladderly analyse automatiquement votre consommation et élimination de liquide.

### Résumé de la journée en un coup d'œil

Affichez de manière claire le nombre d'événements et le total des quantités.

### Sauvegarde et impression faciles

Enregistrez et imprimez toutes vos données. Idéal à emporter lors de vos visites médicales.