

# MON CALENDRIER DES SELLES

## COMMENT REMPLIR MON CALENDRIER DES SELLES

Ce relevé est à réaliser sur le nombre de jours indiqué par votre professionnel de santé. Une ligne correspond soit à un passage à la selle, soit à une fuite de selles. Chaque jour, indiquez comme sur l'exemple donné ci-dessous en fonction du type d'événement :

- Le type d'événement : "passage à la selle" ou "fuite de selles"
- Le jour de la semaine (y compris si aucun événement, laissez le reste de la ligne vide) et l'heure de l'événement
- **Pour un passage à la selle :**
  - L'intensité de l'envie d'exonérer : 0 = aucune envie, 1 = légère envie, 2 = envie pressante, 3 = envie très pressante
  - La facilité d'expulsion des selles : "facile", "difficile/poussées", "très difficile/manœuvre", "impossible" (si aucune sortie de selles)
  - La durée en minutes du temps passé aux toilettes (même si aucune sortie de selles)
  - Le score Bristol, en vous référant à l'échelle ci-dessous (non applicable si aucune sortie de selles)
  - Si vous avez utilisé une aide à l'exonération préalable, notez sa nature : "suppositoire", "lavement", "laxatif" (médicament ou autre, par exemple jus de pruneaux), "tabouret" (ou "marchepied").
  - Notez toute remarque ou toute question (exemples : "urgenterie anale", "intention d'uriner ayant abouti à l'exonération de selles sans envie préalable", "sensation de vidange incomplète"...)
- **Pour une fuite de selles :**
  - Indiquez s'il y avait une envie préalable d'aller à la selle et l'intensité de cette envie (de 0 à 3, voir ci-dessus)
  - Précisez le type de fuites : "Gaz", "Trace", "Glaire", "Matière"
  - Indiquez si vous avez pris un traitement d'aide à l'exonération avant la fuite de selles : "suppositoire", "lavement", "laxatif"
  - Décrivez ce qui l'a provoquée dans la colonne "Remarques"

| JOUR  | HEURE | TYPE D'ÉVÉNEMENT | ENVIE 0-1-2-3 | FACILITÉ D'EXONÉRATION | DURÉE | SCORE BRISTOL | TYPE DE FUITE | AIDE À L'EXONÉRATION | REMARQUES          |
|-------|-------|------------------|---------------|------------------------|-------|---------------|---------------|----------------------|--------------------|
| lundi | 8h30  | selle            | 2             | difficile              | 6 min | 2             | -             | tabouret             | vidange incomplète |
| lundi | 16h20 | fuite            | 0             | -                      | -     | -             | gaz + trace   | -                    | effort physique    |

### SCORE DE BRISTOL

|        |                                                                                     |                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| TYPE 1 |  | Selles dures en forme de billes solides détachées (selles difficiles) |
| TYPE 2 |  | Selles en forme de billes collées                                     |
| TYPE 3 |  | Selles en forme de boudin, structure friable                          |
| TYPE 4 |  | Selles en forme de boudin, structure douce et lisse                   |
| TYPE 5 |  | Selles molles avec contour tranchés (selles faciles)                  |
| TYPE 6 |  | Selles très molles aux contours imprécis                              |
| TYPE 7 |  | Selles aqueuses sans structure, totalement liquides                   |

### POURQUOI UN CALENDRIER DES SELLES ?

Votre professionnel de santé vous a demandé d'établir un calendrier de vos selles. Ce recueil de données a pour but d'étudier le plus précisément possible le fonctionnement de votre système défécatoire, et ainsi de mieux comprendre les paramètres en cause lors d'éventuels troubles ano-rectaux.

Il peut également servir à contrôler ou à surveiller le résultat d'un traitement médical et/ou chirurgical, et peut aussi être utilisé pour adapter les traitements laxatifs ou encore votre prise en charge rééducative.

En lisant et en suivant attentivement ces conseils, vous établirez un calendrier défécatoire parfaitement exploitable et fournirez à votre professionnel de santé, toutes les informations qui l'aideront à mieux prendre en charge votre sphère ano-rectale de manière personnalisée.

Vos selles vous parlent de votre santé :  
apprenez à les connaître et à les comprendre  
pour un meilleur bien-être au quotidien !

## MON CALENDRIER DES SELLES

*Consignes pour compléter le calendrier au verso.*