



LE SONDAGE INTERMITTENT
MON GUIDE POUR BIEN ME SONDER

Pour commencer...

Les troubles urinaires concernent plus de personnes qu'il n'y paraît. Ils peuvent toucher tout le monde, à n'importe quel moment de la vie.

Votre médecin, votre infirmier(ère) vous ont recommandé de pratiquer régulièrement le sondage intermittent pour vider votre vessie et préserver ainsi le bon fonctionnement de vos reins. Le sondage intermittent vous permettra également de retrouver votre autonomie et d'améliorer votre qualité de vie.

En complément des démonstrations, des explications et des recommandations de votre professionnel de santé, ce guide vous permettra de revenir sur les points clés de l'autosondage, de vous offrir des conseils pratiques, et d'aborder les questions que vous vous posez sur le sondage intermittent.

Ce guide a été réalisé en collaboration avec des professionnels de santé experts en urologie. Nous espérons ainsi vous accompagner au mieux dans l'apprentissage du sondage intermittent, vous rassurer et rendre l'autosondage plus facile, plus sûr et plus efficace, pour une prise en charge réussie de vos troubles de la miction.

Expert des troubles de la continence depuis plus de 20 ans, B. Braun s'engage à faciliter la vie des personnes devant se sonder au quotidien grâce à la gamme Actreen®.

L'équipe B. Braun – Troubles de la continence

SOMMAIRE

1) L'appareil urinaire	p. 2
■ Les différents éléments de l'appareil urinaire	
■ Les différences anatomiques homme/femme	
2) La miction	p. 7
■ Qu'est-ce que la miction ?	
■ Le processus normal de miction	
■ En cas de troubles de la miction	
3) Le sondage urinaire intermittent	p. 9
■ Qu'est-ce que le sondage intermittent ?	
■ Pourquoi doit-on se sonder ?	
■ Qu'est-ce qu'une sonde urinaire ?	
■ Comment fonctionne le sondage intermittent ?	
■ Quand se sonder ?	
4) Mode d'emploi	p. 14
■ Se sonder avec Actreen® Hi-Lite ^{Cath}	
■ Se sonder avec Actreen® Hi-Lite ^{Set}	
■ Se sonder avec Actreen® Mini ^{Cath}	
■ Se sonder avec Actreen® Mini ^{Set}	
5) Conseils au quotidien	p. 23
■ L'hygiène	
■ Conseils pratiques	
■ En déplacement	
■ Conseils diététiques	
■ Eviter les infections urinaires	
6) Calendrier mictionnel	p. 28
7) Questions & réponses	p. 37
■ L'autosondage	
■ Au quotidien	
■ Ma santé	
■ Pratique	
8) Testez vos connaissances sur l'autosondage	p. 43
9) L'autosondage en 8 points clés	p. 45
Contacts utiles	p. 52



1 L'APPAREIL URINAIRE

L'**appareil urinaire** a un rôle essentiel car il permet d'éliminer les déchets de l'organisme.

Ces déchets proviennent de l'alimentation, de la respiration, etc., et se retrouvent dans le sang. L'appareil urinaire a pour rôle de filtrer notre sang puis d'éliminer vers l'extérieur de l'organisme tous les déchets et substances toxiques déversés par les organes.

Si l'appareil urinaire ne fonctionne pas ou mal, cela peut avoir des conséquences néfastes pour l'organisme et donc sur la santé.

L'urine est produite en permanence par les **reins**. Elle s'écoule par deux conduits appelés **uretères** jusque dans la **vessie**, qui sert de réservoir de stockage grâce à un muscle appelé **détrusor**. L'urine est ensuite expulsée vers l'extérieur par l'**urètre**. Ce processus s'appelle la **miction**.

Le bon fonctionnement du système urinaire dépend étroitement du système nerveux. Un dysfonctionnement du système nerveux aura donc un impact sur le système urinaire.

De même, les uretères, le détrusor, les sphincters et l'urètre étant des muscles, toute lésion de ces muscles entraîne un dysfonctionnement du système urinaire.

Voir schéma page 4

LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE L'APPAREIL URINAIRE

LES REINS

Ce sont deux organes en forme de haricot qui sont situés de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Ils ont une triple fonction :

- filtration du sang venant de l'aorte,
- réabsorption des éléments utiles pour le corps par la veine cave,
- élimination des éléments néfastes via l'urine.

Leur rôle est essentiel dans le maintien des équilibres fondamentaux.

Ils produisent l'urine 24h/24, épurant ainsi le sang.

LES URETÈRES

Ce sont des conduits qui acheminent l'urine des reins vers la vessie. Ils disposent naturellement d'un système qui empêche l'urine de remonter de la vessie vers les reins.

LA VESSIE

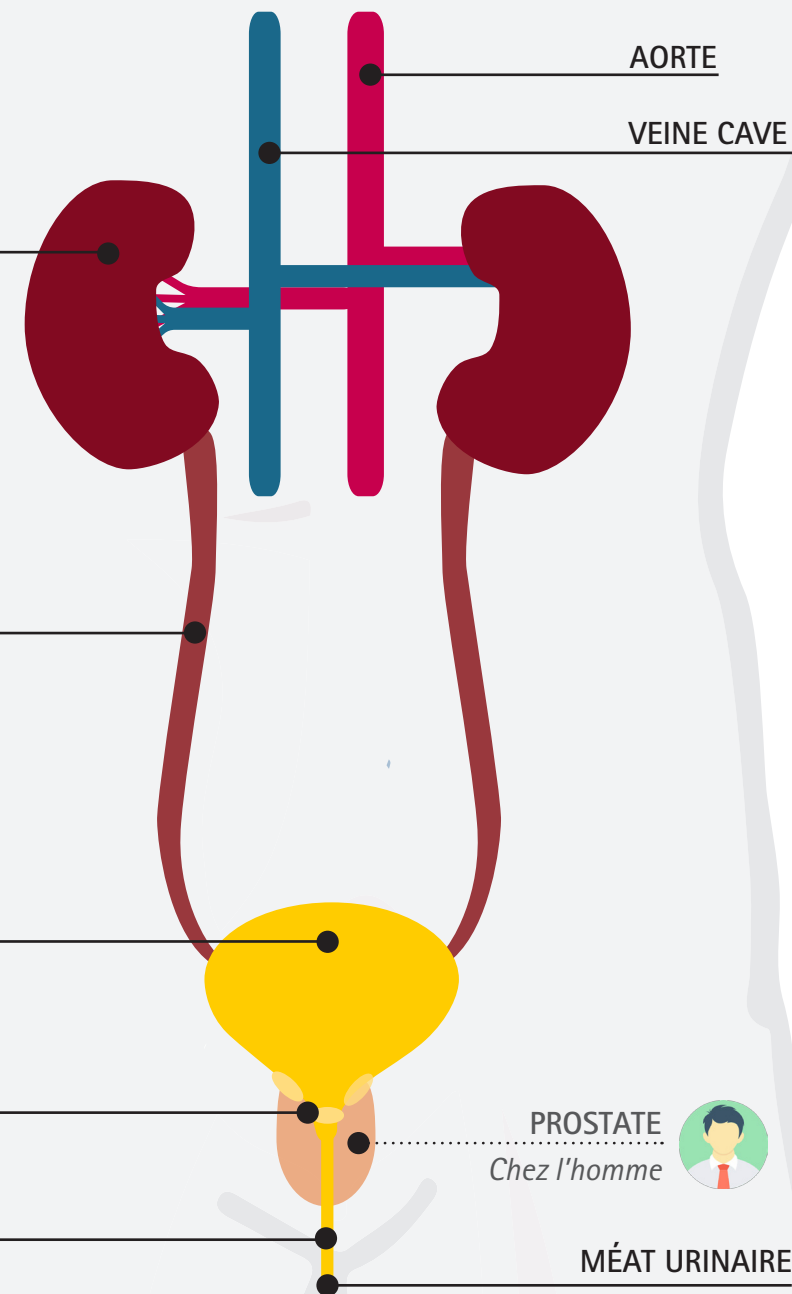
C'est le réservoir à urines. Il peut contenir 300 à 500 ml d'urine selon les individus. La vessie est formée d'un muscle creux appelé *détrusor* qui permet l'expulsion de l'urine lors de la miction.

LES SPHINCTERS

Ils jouent le rôle de « robinet » de la vessie, permettant à l'urine de s'écouler ou non.

L'URÈTRE

C'est le canal d'évacuation de l'urine. Il est court chez la femme et plus long chez l'homme.



AORTE

VEINE CAVE

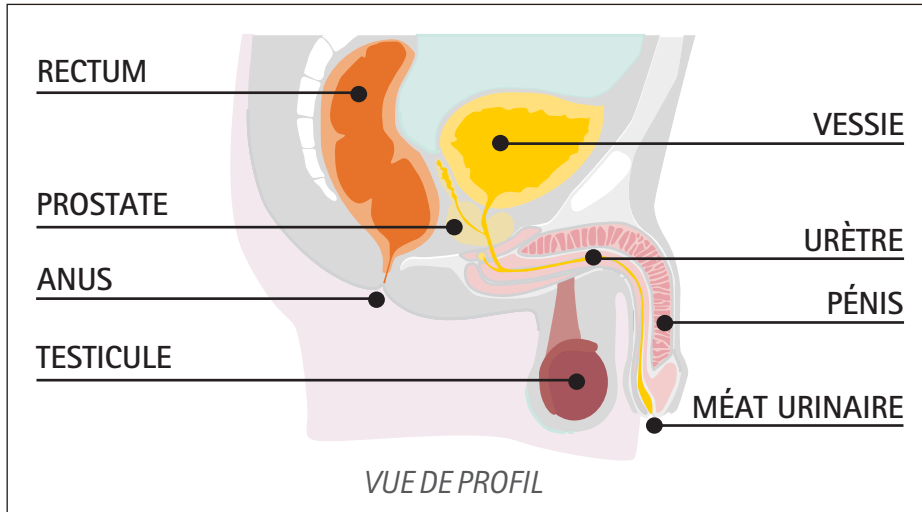
PROSTATE
Chez l'homme

MÉAT URINAIRE

LES DIFFÉRENCES ANATOMIQUES HOMME/FEMME



LE BAS APPAREIL URINAIRE MASCULIN



L'urètre masculin est long (une vingtaine de cm) et incurvé. Il traverse la prostate et parcourt tout le pénis. Le méat urinaire est situé à l'extrémité de la verge.

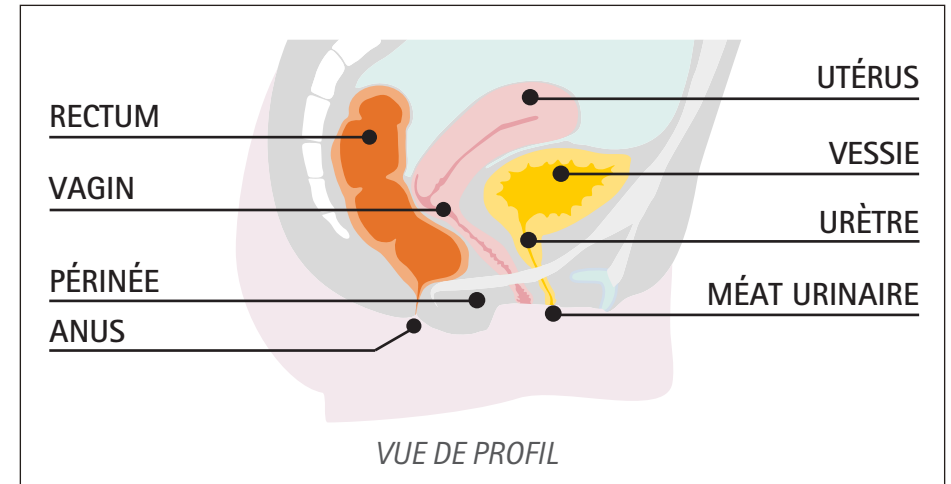
On observe 2 courbures : la courbure bulbo-prostatique et la courbure pénoscrotale.

Pour insérer la sonde urinaire lors de l'autosondage intermittent, il faudra, dans un premier temps, tenir la verge orientée vers le haut afin de diminuer la courbure pénoscrotale et ainsi faciliter le passage de la sonde.

Mes notes :

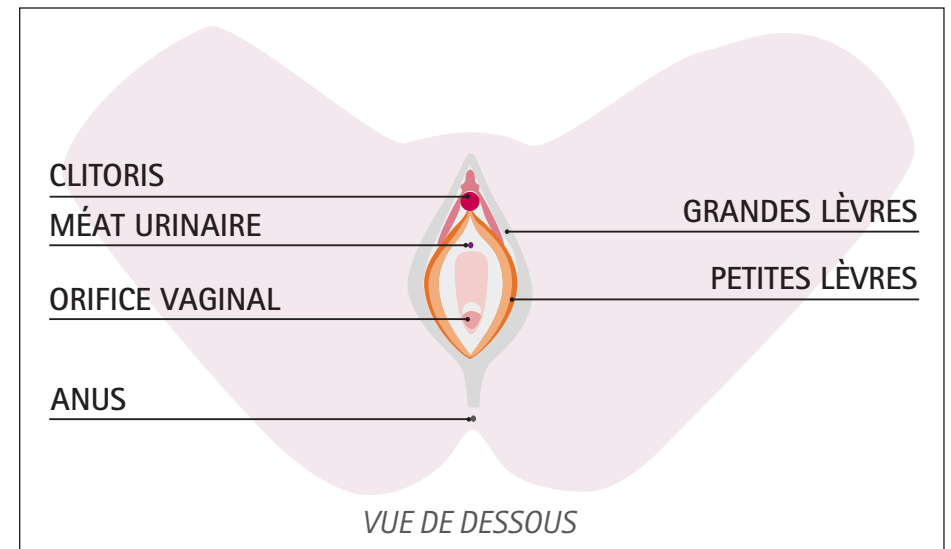


LE BAS APPAREIL URINAIRE FÉMININ



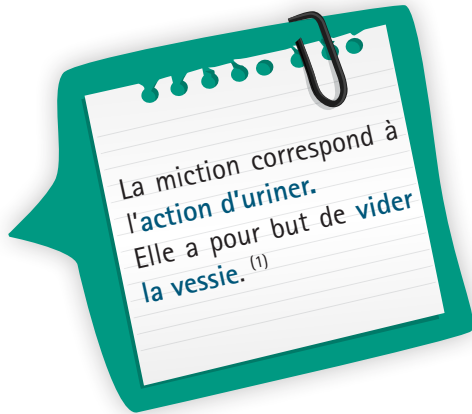
L'urètre féminin, quant à lui, est court (environ 5 cm) et rectiligne.

Le méat urinaire, par lequel est insérée la sonde, se situe entre le vagin et le clitoris.



2 LA MICTION

1 QU'EST-CE QUE LA MICTION ?



La taille et la contenance de la vessie varient selon les individus.

Au repos, la vessie peut contenir (en moyenne) **jusqu'à 500 ml d'urine**.

Le besoin d'uriner se fait normalement sentir lorsque la vessie contient entre 250 et 300 ml d'urines.

2 LE PROCESSUS NORMAL DE MICTION

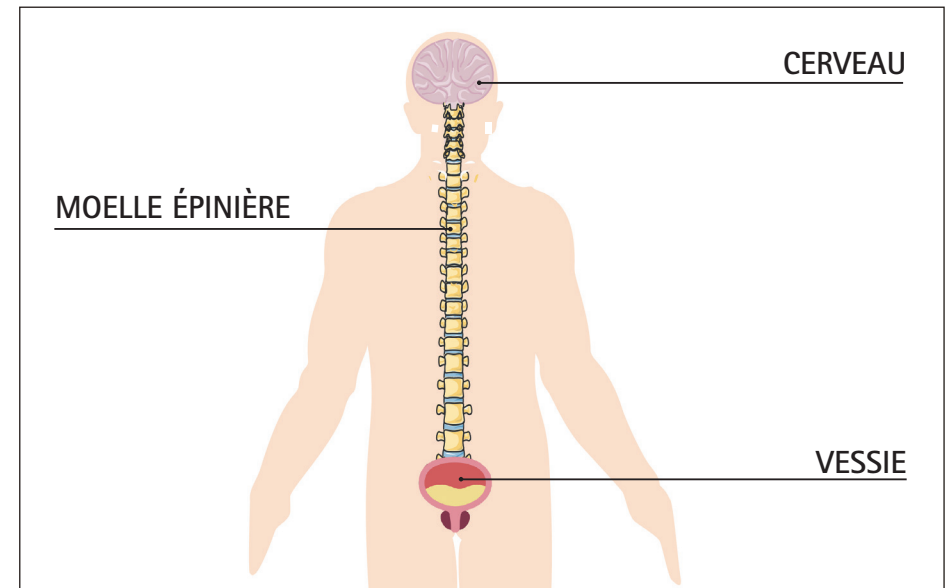
Lorsque la vessie est pleine, elle envoie un message au cerveau grâce aux **nerfs** et à la **moelle épinière**. Le besoin d'uriner apparaît.

Ce phénomène se produit en règle générale 4 à 6 fois par jour, soit toutes les 3 à 4 heures.

On élimine en moyenne 1,5 L d'urine par jour.

Lorsque l'appareil urinaire fonctionne normalement, il existe un équilibre entre les forces d'expulsion du détrusor et les forces de retenue des sphincters. L'individu est capable de décider s'il veut uriner ou se retenir :

- Si la décision est prise de se retenir, le cerveau envoie un message aux sphincters pour leur donner l'ordre de rester contractés : la vessie reste fermée et l'urine ne s'écoule pas.
- Si la décision est prise d'uriner, l'ordre est envoyé au détrusor de se contracter et aux sphincters de se relâcher. L'urine s'évacue alors à travers l'urètre.



3 EN CAS DE TROUBLES DE LA MICTION

Une défaillance peut survenir, soit au niveau nerveux (lésion au cerveau, d'un ou plusieurs nerf(s), atteinte de la moelle épinière, etc.), soit au niveau de la vessie (claquage, obstruction, etc.), entraînant des troubles de la miction.

RÉTENTION URINAIRE

La vessie n'est plus en mesure de se vider, entraînant la stagnation des urines dans la vessie : on parle de **rétention urinaire**.

Risque : développement bactérien pouvant entraîner une infection urinaire. Cette infection est susceptible de remonter jusqu'aux reins, ce qui aura de fortes conséquences sur la santé.

INCONTINENCE URINAIRE

Des fuites d'urines involontaires sont constatées. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela. La vessie ne répond plus aux ordres donnés par le cerveau et se contracte de façon indépendante, irrégulière et surtout non contrôlée. Les sphincters peuvent également ne plus jouer leur rôle de robinet de la vessie.

3 LE SONDAGE INTERMITTENT

1 QU'EST-CE QUE LE SONDAGE INTERMITTENT ?

Le sondage urinaire intermittent permet l'**évacuation de l'urine stockée dans la vessie** vers l'extérieur grâce à une sonde urinaire. ⁽²⁾

Le sondage intermittent peut être nécessaire quand l'évacuation naturelle et contrôlée des urines ne se fait plus, ou de manière incomplète. ⁽³⁾

2 POURQUOI DOIT-ON SE SONDER ?

La miction doit s'effectuer sans effort, de façon indolore, elle doit être complète et en un seul jet.

Lorsque des problèmes apparaissent au niveau de la vessie, des sphincters, ou des commandes nerveuses, la miction peut être plus difficile voire impossible. On parle alors de troubles mictionnels.

Si votre vessie ne se vide pas dans sa totalité ou qu'elle doit trop travailler pour se vider, des complications peuvent survenir ⁽³⁾ :

- L'urine peut stagner dans la vessie et entraîner une infection urinaire,
- La vessie peut se dilater, voire claquer, lorsqu'elle est trop remplie,
- Il existe aussi un risque d'altération des reins.

En vidant correctement et totalement sa vessie, les reins, qui ont une fonction vitale pour l'organisme, sont donc mieux protégés.

L'autosondage va également vous permettre d'améliorer votre **qualité de vie** : vous pourrez petit à petit reprendre le contrôle de votre vie en décidant à quel moment vider votre vessie, comme avant. ⁽³⁾ Vous pourrez ainsi reprendre vos **activités habituelles** en toute **autonomie**, sans vous soucier de votre vessie.

QU'EST-CE QU'UNE SONDE URINAIRE ? ^{(2) (4)}

La sonde urinaire est un dispositif médical en forme de tube mince et souple.

Elle est caractérisée par :

- sa **longueur** (en cm)
- sa **charrière** (CH), c'est-à-dire son diamètre
1 CH = 1/3 mm

Elle dispose, à son extrémité distale, de deux petits trous - appelés **oeils** - par lesquels va s'évacuer l'urine.

Il existe plusieurs types d'extrémités distales pour les sondes.

Les plus utilisées sont les sondes droites, appelées sondes **Nelaton**.

Il existe également des sondes à extrémité incurvée et à bout olivaire dites béquillées, qui sont appelées sondes **Tiemann**, elles sont utilisées pour les sondages difficiles du type sténose de l'urètre.

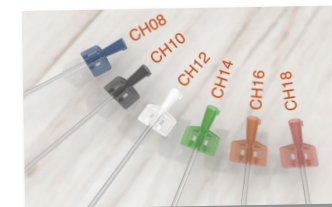


Sonde Nelaton



Sonde Tiemann

À l'extrémité proximale de la sonde se trouve le **connecteur** (parfois aussi appelé « godet ») : il permet de connecter la sonde à un dispositif de recueil des urines quand cela est nécessaire. Sa couleur correspond à la charrière de la sonde.



Sur les sondes Actreen®, le connecteur « easy grip » est plat afin de faciliter la préhension, y compris pour les personnes ayant des troubles de la dextérité.

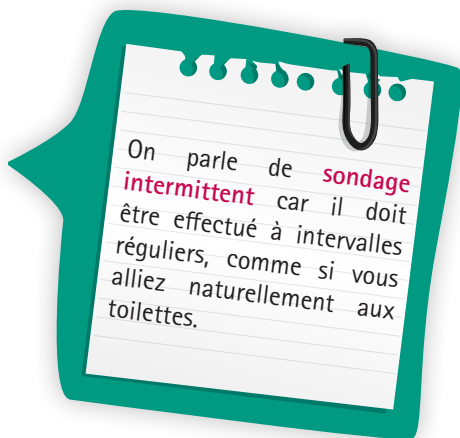
3 COMMENT FONCTIONNE LE SONDAGE INTERMITTENT ?

Le sondage urinaire intermittent consiste à introduire une sonde urinaire via le méat urinaire, en suivant l'urètre, jusque dans la vessie.

Une fois la sonde en place dans la vessie, l'urine va s'écouler.

Lorsque la vessie est vidée, la sonde doit être retirée de l'urètre puis jetée aux ordures ménagères.⁽⁴⁾

Nos sondes Actreen® sont à usage unique.



Le sondage intermittent peut être effectué⁽⁴⁾ :

- Par vous-même : on parle d'**autosondage**,
- Par quelqu'un d'autre (personnel de santé, proche, aidant, etc.) : on parle alors d'**hétérosondage**.

Lors du sondage :

- Les urines peuvent s'écouler directement dans les toilettes.
- Une poche de recueil des urines peut également être connectée à la sonde. Dans ce cas, les urines s'écouleront dans la poche de recueil.



4 QUAND SE SONDER ?

Lors de votre rendez-vous, votre professionnel de santé a établi le calendrier horaire qui vous convient le mieux. Afin de préserver votre santé, **il est important de suivre le rythme de sondage qui vous a été prescrit.**

En règle générale, en cas de rétention complète, il convient de se sonder toutes les 3 ou 4 heures. Cela correspond à **4 à 6 sondages par jour** pour une diurèse de 1,5 à 2 L, de façon à ne pas dépasser 400 ml de volume de sondage.⁽⁵⁾⁽⁶⁾



Ces fréquences sont des recommandations générales, données à titre indicatif.

Veillez toutefois à bien suivre la prescription établie par votre médecin.



Afin de conserver une bonne qualité de sommeil, il est recommandé de se sonder juste avant le coucher et dès le réveil.

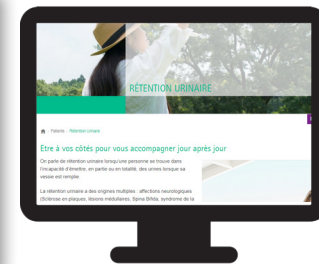
5 L'ÉDUCATION À L'AUTOSONDAGE

L'autosondage intermittent est un geste invasif qui peut parfois sembler inquiétant voire effrayant. Cependant, vous constaterez avec l'expérience que ce geste s'avère plus simple à réaliser que vous l'imaginiez. Vous le maîtriserez rapidement grâce à l'aide de votre professionnel de santé qui vous a montré les bonnes pratiques et les bons gestes !

La gamme Actreen® pour sondage intermittent et les outils développés par B. Braun (notamment ce guide) sont là pour vous aider au mieux dans cet apprentissage fondamental.

Sur le site internet
www.actreen-bbraun.fr

(rubrique téléchargements), vous aurez accès à de nombreux outils destinés à vous aider, notamment des vidéos expliquant les différentes étapes du sondage avec les sondes Actreen®.



Votre éducation

Votre éducation à l'autosondage est fondamentale. C'est une technique simple mais devant être effectuée de façon rigoureuse et pour laquelle il faut vous investir. Votre professionnel de santé vous a présenté cette technique et montré comment procéder à la vidange de votre vessie lors de votre rendez-vous, n'hésitez pas à le solliciter de nouveau si vous avez la moindre interrogation. De la bonne pratique de cette technique découlera les bénéfices que vous en tirerez. ⁽⁶⁾



En général, il y a 3 étapes dans l'apprentissage :

1. Le soignant vous présente les sondes
2. Le soignant vous montre comment se sonder
3. Vous faites le geste seul

Votre médecin vous a établi une prescription avec la sonde la mieux adaptée à vos besoins. Sur cette prescription figurent : ⁽⁴⁾

- la référence produit,
- la CH (le diamètre de votre sonde) adaptée à votre urètre,
- et le nombre de sondages à réaliser chaque jour.

Mes notes :

Blank lined area for notes.

4 MODE D'EMPLOI

POUR COMMENCER

- ✓ Préparez le matériel nécessaire à la réalisation de votre sondage en fonction des recommandations qui vous ont été faites par votre infirmier/ère :
 - Vos sondes à portée de main
 - De l'eau et du savon neutre
 - Une poche de recueil des urines ou un accès aux toilettes
 - Accès à une poubelle ou un sac plastique pour jeter votre sonde
 - Éventuellement pour les femmes, un miroir ou une lampe



- ✓ Avant d'effectuer le sondage urinaire, **lavez-vous les mains très soigneusement à l'eau et au savon.**

Si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, vous pouvez également utiliser une solution hydro-alcoolique.



- ✓ **Installez-vous confortablement**, dans la position dans laquelle vous êtes le plus à l'aise. Cela peut être en position assise sur les toilettes, en position debout, assis(e) dans votre fauteuil, couché(e) jambes allongées, etc.

- ✓ Effectuez une **toilette** de la zone intime. La toilette intime se fait à l'eau et au savon, ou éventuellement avec une lingette intime imprégnée de solution lavante.



CHEZ L'HOMME

Décalottez le pénis et nettoyez le gland, puis la zone avoisinant le méat urinaire.



CHEZ LA FEMME

La toilette se fait toujours de l'avant vers l'arrière, pour éviter toute contamination fécale.

SE SONDER AVEC ACTREEN® HI-LITE CATH (7)

- Sortez de sa boîte une sonde Actreen® Hi-Lite Cath.
- Avant d'ouvrir le sachet de la sonde, vérifiez que l'emballage est intact et que le lubrifiant est uniformément réparti sur la sonde (contrôle tactile et visuel).

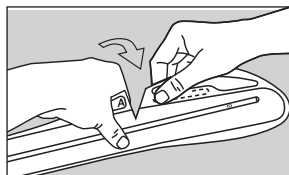


1 OUVERTURE DE LA SONDE ACTREEN® HI-LITE CATH

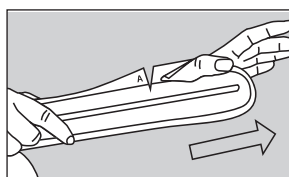
Retirez la gaine protectrice côté connecteur :
Pour cela, saisissez et déchirez la gaine protectrice au niveau du repère « 1 ».



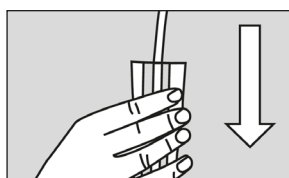
Pour la technique « No Touch » en accordéon :
Si vous avez une bonne dextérité :
Saisissez et détachez le film au niveau du repère A.



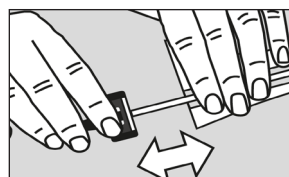
Si vous avez une dextérité réduite : Tenez la sonde d'une main, et de l'autre, insérez le pouce dans l'œillet au niveau du repère « A » pour retirer l'extrémité de la gaine protectrice.



Repliez ensuite la gaine en accordéon sans toucher la sonde.

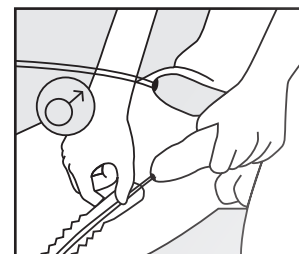


Pour la technique « No Touch » mobile :
Libérez la gaine mobile en saisissant puis en détachant le film au niveau du repère « B ».



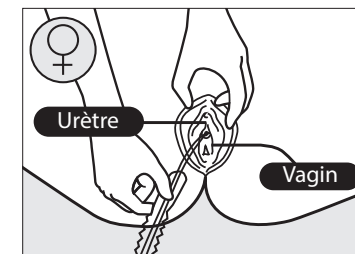
- Vous pouvez également **dégager entièrement la sonde**. Pour cela, saisissez, puis déchirez le film au niveau du repère « 1 » et retirez la gaine protectrice.

2 INSERTION DE LA SONDE



CHEZ L'HOMME

D'une main, tenez le pénis vers le haut pour diminuer la courbure de l'urètre.
De l'autre main, introduisez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce qu'elle atteigne la vessie et que l'urine s'écoule.



CHEZ LA FEMME

D'une main, écartez les lèvres pour localiser le méat urétral.
De l'autre main, introduisez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce qu'elle atteigne la vessie et que l'urine s'écoule.

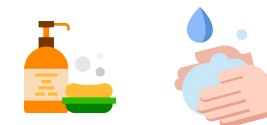
- En fin de sondage, une pression sur le bas-ventre assure la vidange complète de la vessie.
- Lorsque la vessie est complètement vide, retirez doucement la sonde.

3 ÉLIMINATION DE LA SONDE

■ Eliminez la sonde et son emballage selon les réglementations locales en vigueur.



■ En fin de sondage, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.



Le sondage ne peut être pratiqué que sur avis médical et en se conformant strictement aux instructions d'utilisation.

Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, nous vous conseillons d'utiliser la sonde dans les plus brefs délais après ouverture.

Pour vous sonder, par exemple si vous êtes en fauteuil roulant, ou en déplacement sans accès à des toilettes, ou tout simplement que vous ne souhaitez pas gérer vos urines, vous pouvez également utiliser un set de sondage Actreen® Hi-Lite^{Set}, c'est-à-dire une sonde directement reliée à une poche de recueil des urines.

SE SONDER AVEC ACTREEN® HI-LITE^{SET} (8)



- Sortez de sa boîte Actreen® Hi-Lite^{Set}.
- Avant d'ouvrir le sachet du set de sondage, vérifiez que l'emballage est intact et que le lubrifiant est uniformément réparti sur la sonde (contrôle tactile et visuel).

1 OUVERTURE DU SET

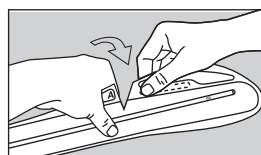
- Dépliez le set en déchirant l'autocollant qui maintient la poche de recueil pliée.



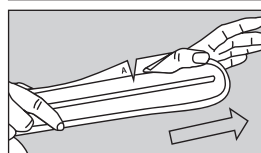
Pour la technique « No Touch » en accordéon :

Si vous avez une bonne dextérité :

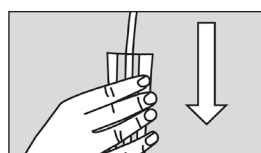
Saisissez et détachez le film au niveau du repère A.



Si vous avez une dextérité réduite : Tenez la sonde d'une main, et de l'autre, insérez le pouce dans l'œillet au niveau du repère « A » pour retirer l'extrémité de la gaine protectrice.

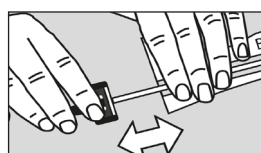


Repliez ensuite la gaine en accordéon sans toucher la sonde.

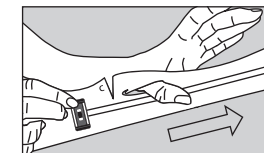


Pour la technique « No Touch » mobile :

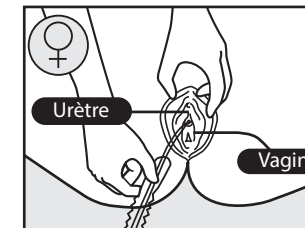
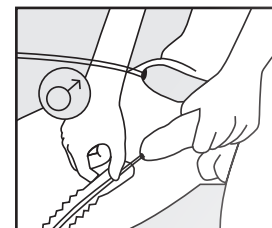
Libérez la gaine mobile en saisissant puis en détachant le film aux niveaux des repères « B » et « C ».



- Vous pouvez également **dégager entièrement la sonde** : Saisissez, puis déchirez le film au niveau du repère « C » et retirez la gaine protectrice.



2 INSERTION DE LA SONDE



CHEZ L'HOMME

D'une main, tenez le pénis vers le haut pour diminuer la courbure de l'urètre. De l'autre main, introduisez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce qu'elle atteigne la vessie et que l'urine s'écoule.



CHEZ LA FEMME

D'une main, écartez les grandes lèvres de la vulve pour localiser le méat urétral. De l'autre main, introduisez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce qu'elle atteigne la vessie et que l'urine s'écoule.

- En fin de sondage, une pression sur le bas-ventre assure la vidange complète de la vessie.
- Lorsque la vessie est complètement vide, retirez doucement la sonde.

3 ÉLIMINATION DU SET

- Avant élimination, videz la poche : déchirez-la le long des pointillés qui se trouvent au sommet de celle-ci.



- Pour jeter discrètement Actreen® Hi-Lite^{Set}, le replier puis repositionner une partie de l'autocollant pour le fermer.

- Éliminez la sonde et son emballage selon les réglementations locales en vigueur.
- Lavez-vous soigneusement les mains.

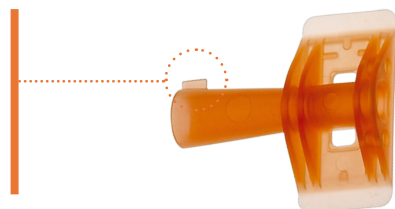
Le sondage ne peut être pratiqué que sur avis médical et en se conformant strictement aux instructions d'utilisation.

Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, nous vous conseillons d'utiliser la sonde dans les plus brefs délais après ouverture.

Vous utilisez des sondes ACTREEN® HI-LITE TIEMANN (Cath ou Set), voici quelques conseils pratiques pour bien les utiliser :

Afin de faciliter son utilisation et de l'insérer correctement, un repère visuel est présent au niveau du connecteur.

Le guide d'insertion au niveau du connecteur permet de positionner correctement la sonde avant son insertion au niveau du méat urinaire.



Sonde face à vous, le repère visuel doit être positionné vers le haut, afin que l'extrémité coudée pointe vers votre nez.

Les sondes Tiemann rendent le sondage plus facile et plus confortable. Leur forme courbée aide à passer les courbures de l'urètre plus facilement. Son extrémité olivaire aide à passer les obstacles rencontrés dans l'urètre.⁽⁹⁾

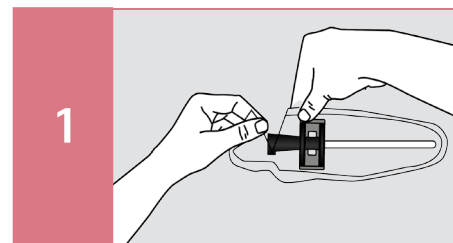
B. Braun a également développé une gamme de sondes et sets de sondage spécialement dédiée aux femmes : la gamme Actreen® Mini. Sa longueur de sonde de 9 cm est adaptée à l'urètre féminin.

SE SONDER AVEC ACTREEN® MINI CATH (10)

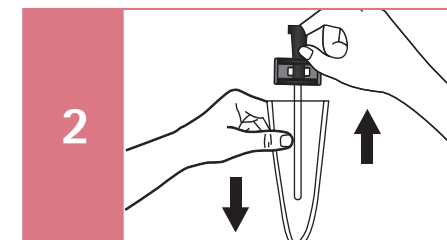


- Sortez de sa boîte une sonde Actreen® Mini Cath.
- Avant d'ouvrir le sachet de la sonde, vérifiez que l'emballage est intact et que le lubrifiant est uniformément réparti sur la sonde (contrôle tactile et visuel).

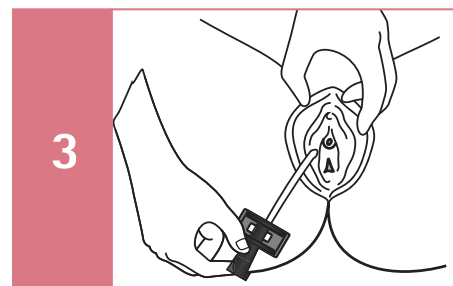
Voir nos conseils page 14



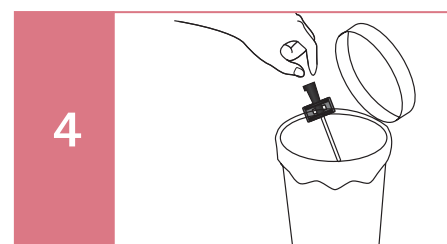
- Déchirez la gaine protectrice du côté connecteur en pinçant et déchirant le film au niveau de la prédécoupe.



- Tenez le connecteur pour dégager la sonde de sa gaine protectrice sans la toucher avec les doigts.
- La sonde est stérile et déjà lubrifiée, par conséquent elle est prête à l'emploi.



- D'une main, dégagez le méat urinaire. De l'autre main, insérez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce que l'urine se mette à couler.
- Laissez-la s'écouler jusqu'à évacuation complète.
- Quand l'urine s'arrête de couler, effectuez une pression sur le bas-ventre pour assurer une vidange complète.
- Puis retirez doucement la sonde.



- Remettez la sonde dans sa gaine protectrice.
- Jetez ensuite la sonde conformément à la réglementation en vigueur.
- Lavez-vous les mains soigneusement.

Le sondage ne peut être pratiqué que sur avis médical et en se conformant strictement aux instructions d'utilisation.

Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, nous vous conseillons d'utiliser la sonde dans les plus brefs délais après ouverture.

5 CONSEILS AU QUOTIDIEN

L'HYGIÈNE

- Procédez à une toilette quotidienne de l'ensemble du corps.



- L'autosondage ne nécessite pas le port de gants stériles. ⁽⁵⁾⁽⁶⁾

- Si la sonde tombe par terre ou touche un objet, jetez-la et prenez une nouvelle sonde.

- La toilette intime doit se faire de façon propre c'est-à-dire de façon non stérile, à l'eau et au savon ou éventuellement avec des lingettes sans alcool.



La toilette antiseptique est déconseillée car agressive pour les muqueuses et ne réduit pas pour autant les infections urinaires. ⁽⁶⁾

CONSEILS PRATIQUES

- Avant de débiter votre autosondage, assurez-vous d'avoir auprès de vous tout le matériel nécessaire à portée de main.

Qui dit sondage dit toilette, pensez à avoir accès à un point d'eau et à du savon, ou à des lingettes en son absence.



- N'hésitez pas à tester plusieurs positions pour vous sonder afin de trouver celle qui vous conviendra le mieux : assis sur les toilettes, debout face aux toilettes, dans votre fauteuil roulant, allongé dans votre lit, etc. ⁽⁶⁾ Installé confortablement, vous serez plus à l'aise et détendu pour vous sonder.



- Pour les femmes, afin de mieux repérer votre méat urinaire, vous pouvez utiliser le miroir d'éducation à l'autosondage B. Braun. ⁽⁶⁾ Il se fixe à votre cuisse grâce à deux bandes auto-agrippantes et vous permettra de mieux voir où insérer votre sonde urinaire.



- Vous avez des difficultés à introduire la sonde jusque dans votre vessie ? Un spasme peut resserrer l'urètre, rendant difficile le passage de la sonde. Détendez-vous et patientez quelques minutes avant de faire un nouvel essai.

EN DÉPLACEMENT

- Lors de déplacements, pensez à prévoir le matériel nécessaire pour vos autosondages (sondes, lingettes, etc.) et à toujours en avoir avec vous.

Pensez à anticiper vos autosondages en fonction de vos activités et veillez à respecter le rythme indiqué par votre médecin.



Lors d'un voyage en avion, conservez quelques sondes dans votre bagage cabine au cas où votre bagage en soute serait égaré.

Si possible, répartissez les sondes dans plusieurs bagages.

Emmenez également avec vous votre ordonnance et gardez-la sur vous. En cas de contrôle ou en cas de besoin de sondes supplémentaires, vous l'aurez ainsi avec vous.

- En déplacement, au travail, en vacances, etc. pensez à utiliser les étuis de transport Actreen® prévus dans chaque boîte.

Placés dans votre sac, ils vous permettront de transporter la quantité nécessaire de sondes pour une journée et ce, en toute discrétion.





Comment obtenir mon matériel ?

- Le matériel est disponible en pharmacie, chez les prestataires de santé, ou chez des revendeurs de matériel médical.
- Une ordonnance de prescription de matériel sera établie dans le service où exerce votre urologue. Le renouvellement pourra s'effectuer lors d'une consultation chirurgicale ou médicale. Votre infirmier/ère est également habilité(e) à vous établir votre prescription de renouvellement de sondes.
- Votre médecin traitant peut tout-à-fait renouveler votre ordonnance en ayant les références et coordonnées du fabricant des sondes urinaires que vous avez l'habitude d'utiliser. Il est important de conserver l'original de l'ordonnance initiale pour bénéficier toujours du bon matériel.

Comment stocker mon matériel ?

- Les sondes et sets doivent être conservés dans leur boîte d'origine, à température ambiante, à l'abri de la lumière du soleil et à l'abri de l'humidité.
- Ayez toujours quelques sondes d'avance et une ordonnance valide à disposition, pour éviter les mauvaises surprises.
- Ne déballez pas votre sonde en avance. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, nous vous conseillons d'utiliser la sonde dans les plus brefs délais après ouverture.

Voir page 52 – Mes contacts utiles

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

- Il est en général recommandé de boire entre 1,5 L et 2 L par jour (sauf contre-indication médicale).

La prise de liquide est à répartir uniformément pendant la journée.⁽⁶⁾ Ces apports hydriques doivent être augmentés en cas de transpiration excessive, de diarrhée ou de forte chaleur.



Vous pouvez également varier les apports hydriques : bouillons de légumes, jus de fruits, thés légers, etc.



- Il est recommandé de diminuer les boissons en fin de journée...

- Et de manger équilibré !

Bien qu'il n'y ait pas de régime particulier recommandé, manger équilibré est important pour rester en bonne santé. Une constipation pourra interférer avec la qualité de votre autosondage.

Pour cela, vous pouvez manger des aliments riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, etc.).



COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS URINAIRES?

- Respectez bien le nombre de sondages prescrits par votre médecin.

Comment identifier une infection urinaire ? ⁽⁶⁾

- Des urines troubles, malodorantes
- Des douleurs, une gêne dans le bas ventre
- Des frissons
- De la fièvre

- En cas de suspicion d'infection urinaire, buvez davantage et poursuivez vos autosondages. Contactez votre médecin ou votre infirmier(ère). Si nécessaire, ils pourront vous prescrire un examen cyto bactériologique des urines (ECBU) qui permettra de confirmer ou non l'infection urinaire. En cas d'infection avérée, votre médecin vous prescrira une antibiothérapie adaptée. ⁽⁵⁾

6 CALENDRIER MICTIONNEL

Afin de vous habituer à bien gérer vos sondages, votre médecin ou votre infirmier(ère) vous a conseillé de remplir un calendrier mictionnel.

Pour vous y aider, B. Braun Medical vous propose de remplir le calendrier ci-après. ➔

COMMENT S'EN SERVIR ?

Chaque jour, notez dans la case correspondante :

- ✓ L'heure de chaque miction,
- ✓ Le volume d'urine recueilli lors de votre sondage ou de votre miction,
- ✓ Dans la case « fuites » :
 - Les éventuelles fuites que vous pourriez avoir entre ce sondage et le précédent,
 - Leur importance,
 - En commentaire, les circonstances de ces fuites (mouvement brusque, toux, rire, etc.).
- ✓ Les volumes de liquides que vous buvez et à quels moments de la journée. Vous pouvez les évaluer approximativement grâce aux indications ci-dessous.
- ✓ Signalez dans la case « commentaires » tout évènement remarquable (qualité des urines, efforts physiques, douleurs, fièvre, etc.)

ÉQUIVALENCES BOISSON/VOLUME



1 tasse
100 ml



1 petit verre
150 ml



1 mug ou 1 bol
200 ml





























1 canette
330 ml





























1 carafe
1500 ml

Mes notes :

DATE	HEURE DE LA MICTION (ou sondage)	VOLUME URINÉ	FUITES			CIRCONSTANCES DE LA FUITE	HEURE DE LA PRISE DE LIQUIDE	BOISSONS					COMMENTAIRES
			Petite fuite	Fuite moyenne	Grosse fuite			1 tasse (environ 100 ml)	1 petit verre (environ 150 ml)	1 mug ou 1 bol (environ 200 ml)	1 canette (330 ml)	1 carafe (+ de 500 ml)	
													Indiquez ici les faits marquants, la qualité de vos urines, etc.
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires

DATE	HEURE DE LA MICTION (ou sondage)	VOLUME URINÉ	FUITES			CIRCONSTANCES DE LA FUITE	HEURE DE LA PRISE DE LIQUIDE	BOISSONS					COMMENTAIRES
			Petite fuite	Fuite moyenne	Grosse fuite			1 tasse (environ 100 ml)	1 petit verre (environ 150 ml)	1 mug ou 1 bol (environ 200 ml)	1 canette (330 ml)	1 carafe (+ de 500 ml)	
													Indiquez ici les faits marquants, la qualité de vos urines, etc.
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires

DATE	HEURE DE LA MICTION (ou sondage)	VOLUME URINÉ	FUITES			CIRCONSTANCES DE LA FUITE	HEURE DE LA PRISE DE LIQUIDE	BOISSONS					COMMENTAIRES
			Petite fuite	Fuite moyenne	Grosse fuite			1 tasse (environ 100 ml)	1 petit verre (environ 150 ml)	1 mug ou 1 bol (environ 200 ml)	1 canette (330 ml)	1 carafe (+ de 500 ml)	
													Indiquez ici les faits marquants, la qualité de vos urines, etc.
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires

DATE	HEURE DE LA MICTION (ou sondage)	VOLUME URINÉ	FUITES			CIRCONSTANCES DE LA FUITE	HEURE DE LA PRISE DE LIQUIDE	BOISSONS					COMMENTAIRES
			Petite fuite	Fuite moyenne	Grosse fuite			1 tasse (environ 100 ml)	1 petit verre (environ 150 ml)	1 mug ou 1 bol (environ 200 ml)	1 canette (330 ml)	1 carafe (+ de 500 ml)	
													Indiquez ici les faits marquants, la qualité de vos urines, etc.
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires
jj/mm/aaaa	__h__	...ml	X	X	X	Expliquer la circonstance de la fuite	__h__	X	X	X	X	X	Notez ici vos commentaires

7 QUESTIONS & RÉPONSES

L'AUTOSONDAGE

■ OÙ PRATIQUER MES AUTOSONDAGES ?

Vous pouvez vous sonder partout où vous disposerez d'un minimum de tranquillité : chez vous aux toilettes, sur votre fauteuil roulant, dans votre lit, au travail, en vacances, en déplacement, etc. ⁽³⁾

■ COMBIEN DE FOIS PAR JOUR DOIS-JE ME SONDER ? ⁽⁶⁾

En cas de rétention urinaire complète, il est généralement recommandé de se sonder 4 à 6 fois par jour. Toutefois, il est important de respecter le rythme des sondages prescrits par votre médecin car il est propre à chacun et dépend de nombreux paramètres que seul votre médecin pourra évaluer. Le nombre de vos sondages pourra évoluer en fonction des quantités de liquide ingérées, de votre activité, d'éventuels traitements ou pathologies associés.

Afin d'ajuster le nombre d'autosondages, votre médecin peut vous demander de remplir un calendrier mictionnel durant plusieurs jours.

■ QUEL DIAMÈTRE DE SONDE CHOISIR ?

Votre médecin vous a établi une prescription indiquant la marque, le nom, la référence de la sonde à utiliser, ainsi que sa charrière (CH). La charrière correspond au diamètre de la sonde. 1 CH = 1/3 de millimètre.

La CH indiquée par votre médecin est celle qui vous est la plus adaptée.

■ EST-IL COMPLIQUÉ DE S'AUTOSONDER ?

La technique de l'autosondage vous a été présentée par votre médecin ou par un(e) infirmier(ère). L'objectif est de vous apprendre à vous sonder seul, dans n'importe quelle situation de la journée (chez vous, au travail, chez des amis, dans des toilettes publiques, etc.). Il est normal d'éprouver un sentiment d'appréhension face à ce geste. Sachez qu'avec l'expérience, le geste deviendra naturel.

■ L'AUTOSONDAGE EST-IL DOULOUREUX ? ⁽³⁾

Lorsque vous débuterez vos autosondages, vous pourrez ressentir une sensation inconfortable mais l'autosondage n'est pas douloureux. Plus vous le pratiquerez, plus le geste sera simple. Grâce au large choix de sondes disponibles et aux explications de votre professionnel de santé, il n'y a pas de raison que l'autosondage entraîne des douleurs. Suivez bien ses conseils.

■ QUE FAIRE SI JE N'ARRIVE PAS À INSÉRER LA SONDE JUSQU'À LA VESSIE ?

Ne forcez pas. Détendez-vous, respirez calmement et renouvelez l'opération une quinzaine de minutes après. Si toutefois après plusieurs essais vous n'arrivez toujours pas à insérer la sonde jusqu'à votre vessie, contactez votre médecin ou votre infirmier(ère).

■ AUCUNE URINE NE S'ÉCOULE LORS DU SONDAGE, QUE FAIRE ?

Vérifiez que vous avez suffisamment inséré la sonde dans votre urètre pour qu'elle atteigne la vessie. Si c'est le cas, retirez la sonde, jetez-la et réessayez quelques minutes plus tard avec une nouvelle sonde. Si à nouveau aucune urine ne s'écoule, contactez votre médecin ou votre infirmier(ère).

■ J'AI DES FUITES URINAIRES ENTRE 2 SONDAGES, QUE FAIRE ?

Cela peut arriver. Dans un premier temps, augmentez le nombre de vos sondages en réduisant le temps entre deux sondages. Régulez vos prises de boissons : 1,5 L par 24 heures. Si les fuites persistent, consultez votre médecin ou votre infirmier(ère).

■ PUIS-JE ME BLESSER EN ME SONDANT ?

S'il reste rare de se blesser lors du sondage, des microtraumatismes ou des saignements peuvent survenir par irritation de l'urètre lors du passage de la sonde. Si les saignements sont peu abondants, augmentez les apports hydriques et surveillez votre température. Si les saignements sont très réguliers ou très importants, contactez votre médecin ou votre infirmier(ère).

AU QUOTIDIEN

■ QUEL VOLUME DE LIQUIDE DOIS-JE ABSORBER CHAQUE JOUR ? ^{(5) (6)}

Il est recommandé de boire au moins 1,5 L de liquide par jour (sauf contre-indication médicale). Les prises doivent être réparties tout au long de la journée.

■ DOIS-JE ME SONDER LA NUIT ?

Il n'est pas nécessaire de vous sonder la nuit. Par contre, pensez à vous sonder avant d'aller vous coucher et de réduire vos apports hydriques en début de soirée. Pensez également à vous sonder dès le réveil.

En cas d'horaires adaptés (travail de nuit par exemple), votre professionnel de santé vous proposera un calendrier horaire adapté.

■ QUE FAIRE SI MES VOLUMES MICTIONNELS SONT SUPÉRIEURS À 400 ML ?

Si vous ne présentez aucun autre symptôme, cela signifie que vos autosondages sont trop espacés dans le temps. Signalez-le à votre professionnel de santé lors du prochain rendez-vous.

■ DOIS-JE DÉINFECTER MES PARTIES INTIMES AVANT DE ME SONDER ?

Non, après un lavage soigneux des mains, une simple toilette des parties intimes à l'eau et au savon suffit. La toilette par antiseptique agresse les muqueuses et ne réduit pas pour autant les infections urinaires. ^{(5) (6)}

■ SI JE N'AI PAS LA POSSIBILITÉ DE ME LAVER LES MAINS, DOIS-JE ME SONDER ? ⁽⁶⁾

La régularité des sondages est plus importante que leur stérilité. Il est préférable de maintenir la fréquence des autosondages même si vous n'avez pas la possibilité de vous laver les mains.

■ MA SONDE EST TOMBÉE PAR TERRE OU A TOUCHÉ UN OBJET.

Jetez-la et prenez une nouvelle sonde.

MA SANTÉ

■ QUELS SONT LES RISQUES SI JE N'EFFECTUE PAS LES AUTOSONDAGES PRESCRITS PAR MON MÉDECIN, OU QUE JE NE RESPECTE PAS LEUR FRÉQUENCE ? ⁽³⁾

Si la vessie ne parvient pas à se vider naturellement et facilement, les risques d'infection urinaire sont augmentés. Cela peut aboutir à une altération des reins.

■ QUELS SONT LES RISQUES DES AUTOSONDAGES ? ⁽³⁾

La complication la plus fréquente liée aux situations nécessitant des autosondages est l'infection urinaire. Une vessie qui ne se vide pas correctement entraîne une plus grande concentration de bactéries par rapport à une vessie qui se vide normalement. Ces bactéries plus nombreuses augmentent le risque d'infections urinaires. L'autosondage permet de réduire les épisodes d'infections urinaires graves, toutefois des épisodes peuvent survenir, par exemple si vous sondez pas assez. Si elle est diagnostiquée à temps, l'infection urinaire est sans conséquence. D'autres risques peuvent également survenir comme une plaie de l'urètre ou des saignements, mais ils sont plus rares.

■ JE CONSTATE LA PRÉSENCE DE SANG DANS LES URINES, QUE FAIRE ?

Il est fréquent que de petits saignements apparaissent lors de la pratique du sondage intermittent. Il s'agit d'irritations de l'urètre qui devraient disparaître rapidement. La plupart des lésions urétrales sont bénignes et cicatrisent très bien. Si toutefois les saignements persistent ou sont importants, contactez votre médecin ou votre infirmier(ère). ⁽³⁾

■ COMMENT PRÉVENIR LES INFECTIONS URINAIRES ? ⁽⁶⁾

Afin d'éviter les infections urinaires, il est indispensable de respecter le nombre d'autosondages prescrits par votre médecin. Le volume mictionnel doit être inférieur à 400 ml et la diurèse (volume uriné par jour) doit être comprise en 1,5 et 2 L.

■ COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE INFECTION URINAIRE ? ⁽⁶⁾

Une infection urinaire se manifeste par :

- une fièvre inexpliquée,
- des douleurs du bas-ventre,
- des frissons,
- des urines troubles, malodorantes.

En cas de suspicion d'infection urinaire, on recommande en général d'augmenter les apports hydriques ainsi que le nombre d'autosondages.

Une infection urinaire se vérifie par un examen cytbactériologique des urines (ECBU) qui se réalise sur prescription médicale. Cet examen permettra de confirmer ou non la présence de germes dans les urines. En cas d'infection urinaire avérée, votre médecin vous prescrira une antibiothérapie adaptée.

■ DES TROUBLES DU TRANSIT PEUVENT-ILS IMPACTER MES TROUBLES URINAIRES ?

Etre constipé(e) peut avoir des conséquences sur le sondage. Il est donc préférable d'adapter son alimentation en mangeant équilibré.

■ J'OBSERVE DES URINES VIOLETTES DANS MA POCHE DE RECUEIL URINAIRE, DOIS-JE M'INQUIÉTER ? ⁽¹²⁾

La présence d'urines violettes peut apparaître dans votre poche de recueil. Ne vous inquiétez pas, cela peut être dû à une modification du pH de vos urines qui réagit avec deux pigments (l'indigo de couleur bleue, et l'indirubine, rouge) fixés sur le PVC des tubulures et des poches. Si ce phénomène perdure dans le temps, contactez votre médecin.

■ JE N'AI PLUS DE SONDE, COMMENT FAIRE ?

Si votre ordonnance n'est plus valable, consultez votre professionnel de santé, c'est la seule personne apte à vous prescrire vos sondes urinaires : il connaît la référence de la sonde utilisée ainsi que sa charrière.



Si votre ordonnance est toujours valable, rendez-vous dans une pharmacie ou contactez votre prestataire de santé à domicile pour vous en procurer de nouvelles. De façon générale, essayez de toujours anticiper votre stock de sondes afin d'en avoir toujours à portée de main.

■ QUE FAIRE DE MA SONDE USAGÉE ?



Les sondes usagées ne sont pas recyclables. Vous pouvez vous en débarrasser en les jetant dans votre poubelle d'ordures ménagères.

En déplacement, si vous ne trouvez pas de poubelle, vous pouvez placer vos sondes usagées dans un sac et les jeter ultérieurement.

■ PUIS-JE ME SONDER AU TRAVAIL/EN VOYAGE ?

Selon votre situation, vous pourrez être amené à vous sonder sur votre lieu de travail. Des toilettes sont en général disponibles, vous pourrez vous y sonder au même titre que les autres personnes se rendent aux toilettes pour uriner.



Si vous le préférez, vous pouvez également utiliser des sets de sondage urinaire, c'est-à-dire une sonde directement reliée à une poche de recueil des urines.

Pensez à emporter avec vous le nombre de sondes nécessaires, voire à en prendre un peu plus, si jamais vous devez vous sonder davantage ou rester plus longtemps. En voyage (notamment en avion), gardez quelques sondes sur vous ainsi que la prescription de sondes faite par votre médecin.



■ DOIS-JE PARLER DE L'AUTOSONDAGE AUTOUR DE MOI ?

La pratique de l'autosondage n'est pas forcément visible pour les personnes autour de vous. C'est donc un choix totalement personnel que d'en parler à votre entourage ou de le garder pour vous.



■ PUIS-JE AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES SI JE ME SONDE ?

Vous pouvez tout-à-fait avoir des relations sexuelles. L'autosondage n'empêche pas le fait d'avoir une vie sexuelle épanouie. Avant tout rapport, nous vous conseillons de vous sonder. Il est également recommandé de se sonder après le rapport sexuel.

■ J'AI MES RÈGLES, PUIS-JE ME SONDER QUAND MÊME ?

Il est important de continuer à vous sonder même quand vous avez vos règles. Une attention toute particulière doit être apportée à la toilette intime avant de vous sonder.



■ JE SUIS ENCEINTE, PUIS-JE ME SONDER QUAND MÊME ?

Vous pouvez continuer à vous sonder durant votre grossesse. N'hésitez pas à en parler à votre urologue. Au cours de votre grossesse, vous serez peut-être amenée à devoir passer à une sonde plus longue : votre médecin changera votre prescription le cas échéant.



■ MA SONDE A PÉNÉTRÉ MON VAGIN, PUIS-JE QUAND MÊME ME SONDER AVEC ?

Il est préférable de la jeter et de se sonder avec une nouvelle sonde.

Autres questions que je me pose :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'AUTOSONDAGE !

Complétez ce questionnaire. Vous pourrez ensuite faire le point sur votre compréhension et vos connaissances avec votre professionnel de santé.

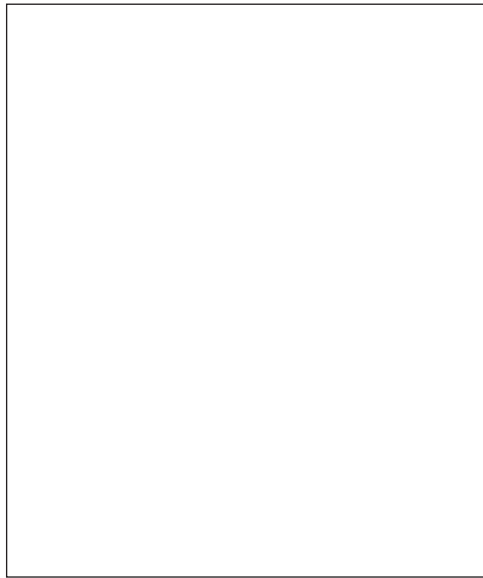
■ La vessie est-elle un réservoir musculaire ?

- Oui Non

■ Quel est le rôle de la vessie ?

.....
.....

■ Représentez de façon simple l'appareil urinaire :



■ Quel volume d'urine la vessie peut-elle en général contenir ?

- 200 ml 350 ml 500 ml

■ Quel volume de sondage ne doit pas être dépassé ?..... ml

■ A quelle fréquence quotidienne est-il recommandé de se sonder ?
..... fois par jour

■ Qu'est-ce que la miction ?

.....
.....

Commentaire
soignant

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Quel est le volume moyen d'urine éliminé par jour ?

- 700 ml 1,5 L 3 L

■ Quel est l'intérêt de pratiquer l'autosondage ?

.....
.....

■ Pourquoi parle-t-on de sondage intermittent ?

.....
.....

■ A quoi sert un calendrier mictionnel ?

.....
.....

■ Quelles précautions d'hygiène faut-il respecter ?

.....
.....

■ Que faire si le volume de sondage est trop important ?

.....
.....

■ Que faire si je rencontre des difficultés lors de l'autosondage ?
(résistance, incapacité à insérer la sonde) ?

.....
.....

■ Que faire si je me blesse lors de l'autosondage ?

.....
.....

■ Quels sont les signes d'infection urinaire ? Que faire si je les constate ?

.....
.....

.....
.....

Commentaire
soignant

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 L'AUTOSONDAGE EN 8 POINTS CLÉS

1

LES RÈGLES D'HYGIÈNE SONT IMPORTANTES À RESPECTER selon les recommandations de votre professionnel de santé.

- Effectuez une toilette quotidienne.
- Avant chaque autosondage : lavez-vous les mains et effectuez la toilette de la zone intime à l'eau et au savon.
- Lavez-vous les mains après le sondage.



2

LE GESTE DE L'AUTOSONDAGE EST DIT « GESTE PROPRE »

- Il n'est pas utile de désinfecter ses parties intimes avant de se sonder.
- La sonde ne doit pas être touchée avec les doigts ou quelque autre surface. Si tel est le cas, jeter la sonde et utiliser-en une nouvelle.

3

IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LES FRÉQUENCES D'AUTOSONDAGE PRESCRITES !

- Respectez la prescription de votre professionnel de santé. Cela assure la sécurité de vos fonctions urinaires et rénales et ainsi le maintien de votre capital santé !
- Si vous constatez un volume trop important d'urines lors de vos sondages, modifiez la fréquence des sondages uniquement après validation de votre professionnel de santé.
Ne pas diminuer les sondages sans avis médical !



4

VEILLEZ À AVOIR DES APPORTS HYDRIQUES SUFFISANTS !

- Il est recommandé de boire entre 1,5 L et 2 L de boisson par jour (sauf contre-indication médicale).
- L'eau est l'apport hydrique recommandé. Vous pouvez aussi varier avec des bouillons de légumes, des jus de fruits, des thés légers, ...



5

TROUVEZ LA POSITION LA PLUS CONFORTABLE POUR VOUS SONDER

- Pour être à l'aise lors de votre autosondage, n'hésitez pas à tester plusieurs positions : debout face aux toilettes, assis sur les toilettes, allongé, etc.
- Lorsque vous aurez trouvé la position idéale, le geste vous sera plus simple.



6

UNE BONNE ORGANISATION FACILITERA LE GESTE

- Avant de vous sonder, veillez à avoir à portée de main tout le matériel qui vous sera nécessaire (plusieurs sondes, éventuellement miroir de sondage pour les femmes, etc.).

7

LE CALENDRIER MICTIONNEL : UN ALLIÉ DE TAILLE

- Même s'il peut vous sembler un peu contraignant de premier abord, le calendrier mictionnel est un outil indispensable lorsque vous commencez vos autosondages.
- Il va vous permettre de suivre vos apports hydriques, de suivre le volume de vos mictions et de noter d'éventuels événements indésirables (blessure, résistance, sondage hors du domicile, etc.).



8

SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS, N'HÉSITÉZ PAS À VOUS RAPPROCHER DE VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

Il saura vous aider et vous proposer des solutions.

RÉPONSES AU QUIZ

1. *La vessie est-elle un réservoir musculaire ?* Oui (détrusor)
2. *Quel est le rôle de la vessie ?* Rôle de réservoir à urines
3. *Représentez de façon simple l'appareil urinaire.* Voir schéma page 4
4. *Quel volume d'urine la vessie peut en général contenir ?* 500 ml
5. *Quel volume de sondage ne doit pas être dépassé ?* 400 ml
6. *A quelle fréquence quotidienne est-il recommandé de se sonder ?* 4 à 6 fois par jour
7. *Qu'est-ce que la miction ?* Action d'uriner. Elle a pour but de vider la vessie.
8. *Quel est le volume moyen d'urine éliminé par jour ?* 1,5 L
9. *Quel est l'intérêt de pratiquer l'autosondage ?* Protéger son appareil urinaire, en particulier les reins, et donc préserver sa santé.
10. *Pourquoi parle-t-on de sondage intermittent ?* Car il est effectué à intervalles réguliers. La sonde ne reste pas en place dans la vessie sur une longue durée.
11. *A quoi sert un calendrier mictionnel ?* Il est utile pour votre professionnel de santé afin qu'il s'assure que la fréquence de sondage vous est bien adaptée.
12. *Quelles précautions d'hygiène faut-il respecter ?* Se laver les mains à l'eau et au savon avant de commencer l'autosondage. Nettoyer son méat urinaire à l'eau et au savon.
13. *Que faire si le volume de sondage est trop important ?* Augmenter la fréquence des sondages.
14. *Que faire si je rencontre des difficultés lors de l'autosondage ?* Prendre contact avec son professionnel de santé.
15. *Que faire si je me blesse lors de l'autosondage ?* Prendre contact avec son professionnel de santé.
16. *Quels sont les signes d'infection urinaire ? Que faire si je les constate ?* Signes : urines troubles, malodorantes, douleurs dans le bas-ventre, frissons, fièvre. En cas de suspicion d'infection urinaire, augmenter les volumes de boissons et poursuivre les autosondages. Si cela ne passe pas, contacter votre professionnel de santé.




BIBLIOGRAPHIE

- (1) Perrouin-Verbe M.-A., Phé V. Association Française d'Urologie. Chapitre 8 - Troubles de la miction de l'adulte et du sujet âgé. Item 121 - UE 5. Disponible en ligne : <https://urofrance.org>
- (2) SNITEM. Les innovations technologiques médicales. Urologie. Septembre 2015.
- (3) AFU. Fiche Info-Patient - Autosondage urinaire. Mai 2012. Disponible en ligne.
- (4) Recommandations CODIMS AP-HP. Bon usage des dispositifs médicaux utilisés dans le drainage et le sondage vésical. Décembre 2009.
- (5) Raibaut P. *et al.* Intérêt de l'auto-sondage en cas de rétention urinaire. Progrès en urologie - FMC. Vol. 18. Septembre 2008. N°3.
- (6) Phé V. *et al.* L'apprentissage des autosondages propres intermittents chez l'adulte : un bon exemple d'éducation thérapeutique. Progrès en urologie. FMC 2013;23:F2-F6
- (7) Notice d'utilisation Actreen® Hi-Lite Cath
- (8) Notice d'utilisation Actreen® Hi-Lite Set
- (9) Rew M. Are we missing a tip? The use of Tiemann tip catheters for male intermittent self-catheterization. British Journal of Nursing. April 2018. 27, p.2-8.
- (10) Notice d'utilisation Actreen® Mini Cath
- (11) Notice d'utilisation Actreen® Mini Set
- (12) Lazimy Y. *et al.* A propos d'un cas du syndrome des urines violettes. Association Française d'Urologie. Prog Urol, 2007, 17, 864-865. 11 juillet 2007. Disponible en ligne : <https://urofrance.org>

Mes
notes :




Mes
notes :



Plus d'informations sur :
www.actreen-bbraun.fr

Information Conseil à votre écoute :
Appel gratuit : 0 800 51 98 07



Actreen® Hi-Lite ^{Cath}, Actreen® Hi-Lite ^{Set}, Actreen® Mini ^{Cath} et Actreen® Mini ^{Set} sont des dispositifs médicaux pour le sondage vésical intermittent. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Lire attentivement les instructions figurant dans la notice et/ou sur l'étiquette.
Merci de vous reporter aux conseils d'un médecin si besoin.

Le présent document, son contenu, et notamment les données institutionnelles, les informations, les marques et les logos qui y sont mentionnés sont la propriété exclusive de B. Braun. Toute représentation et/ou reproduction, partielle ou totale, de ce document et de son contenu, sans l'accord exprès et préalable de B. Braun, est strictement interdite et constitue une infraction aux droits de propriété intellectuelle de B. Braun.

Document et photos non contractuels.

Crédit photo : Adobe Stock, Shutterstock

Crédit icônes : Flaticon

Fabriqués par :

B. Braun Medical SAS | 26 Rue Armengaud | 92210 Saint-Cloud | FRANCE

Tel. 01 41 10 53 00 | Fax 01 41 10 75 68 | www.bbraun.fr

Société par actions simplifiées au capital de 31 000 000 € | RCS Nanterre 562050856

Édition : Septembre 2019

ZG00175_20190910_20240910