



Livret conseil dédié
à l'autosondage



**TROUBLES
DE LA CONTINENCE**

De nombreuses personnes pratiquent chaque jour des sondages intermittents propres.

Les troubles vésico-sphinctériens peuvent être responsables de gênes et de handicap importants avec un impact certain sur la qualité de vie.

Le sondage intermittent est la méthode de drainage des urines la plus sûre, recommandée par tous les experts en urologie et neuro-urologie, préférée aux autres modes de drainage, comme le sondage à demeure, responsables de complications urologiques plus fréquentes.

L'apprentissage est important et le rapport des bénéfices et des risques est largement en faveur de l'autosondage.

L'initiation au sondage intermittent doit être centrée **sur vous et vos proches** et réalisée par des professionnels de santé.

CE GUIDE VA VOUS PERMETTRE DE :

- connaître et comprendre le traitement spécifique mis en place,
- réaliser le sondage vous-même,
- mettre en place une autosurveillance et d'adapter votre mode de vie,
- prévenir des complications évitables avec les bonnes pratiques d'hygiène,
- faire le bon choix du matériel.

ANATOMIE

L'appareil urinaire est constitué du haut appareil urinaire avec les 2 reins et les 2 uretères ainsi que du bas appareil urinaire avec la vessie et l'urètre.

Le haut appareil avec :

- les reins qui filtrent le sang pour éliminer les déchets par la production d'urine,
- les uretères qui conduisent l'urine filtrée jusqu'au réservoir : la vessie.

Le bas appareil urinaire avec :

- la vessie qui contient et expulse l'urine périodiquement = réservoir musculaire,
- l'urètre qui permet le contrôle volontaire de la miction par continence et relaxation. Il est entouré de deux muscles en forme d'anneau qui sont appelés sphincter interne ou col de la vessie et sphincter externe.

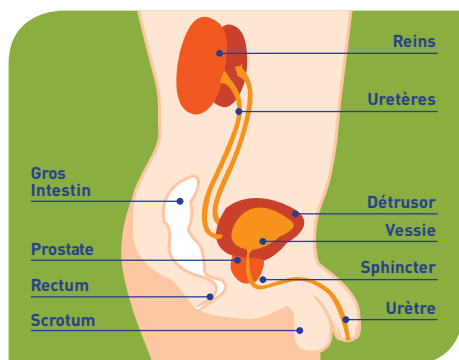


La capacité vésicale moyenne chez l'homme et la femme est de 300 à 400 ml.
À partir de ce volume, le besoin de miction apparaît.

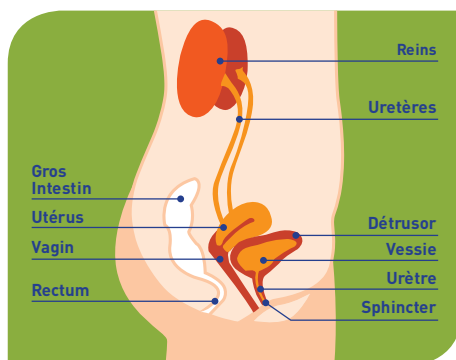
Au-delà de 600 ml, il s'agit d'une méga vessie et au-dessous de 200 ml, il s'agit d'une vessie immature.

Il est recommandé de produire quotidiennement 1,5 litre réparti en 4 à 6 mictions par jour.

Appareil urinaire masculin



Appareil urinaire féminin



CAUSES DES TROUBLES URINAIRES

Les causes des troubles urinaires peuvent être multiples :

- Vieillesse de la vessie avec une apparition d'urgurie et d'incontinence.
- Vessie neurologique : dysfonctionnement de la commande nerveuse, blessés médullaires, pathologies neurodégénératives, SEP, Parkinson, malformations congénitales comme le Spina Bifida...
- Pathologies urologiques : adénome de prostate, rétrécissements urétraux (sténoses), cancer, transsexualisme...

Les différents types de troubles urinaires sont :

- les fuites urinaires (incontinence) lors d'un effort et/ou d'un besoin pressant ou sans cause apparente,
- les douleurs vésicales lors de la miction ou à tout autre moment,
- les difficultés à uriner au démarrage ou à la fin de la miction et/ou un jet faible et une miction longue,
- les infections urinaires à répétition.

QU'EST-CE QUE LE SONDAGE INTERMITTENT ?

Le sondage intermittent permet le drainage des urines en introduisant une sonde sans ballonnet 4 à 6 fois par jour par l'urètre jusqu'à la vessie lorsqu'elle ne se vide pas naturellement. **C'est une méthode de référence en cas de rétention urinaire complète ou incomplète.** Ce geste permet de vider la vessie complètement. Il s'agit d'un acte propre et non stérile, simple et rapide avec un apprentissage adapté.

Le sondage peut être effectué :

- par le patient : on parle d'autosondage
- par une tierce personne : on parle d'hétérosondage

Les avantages de l'autosondage sont de :

- permettre une vidange complète, facile et rapide de la vessie, sans forcer,
- réduire le résidu mictionnel, s'il s'agit d'un sondage complémentaire,
- préserver vos reins et votre vessie,
- diminuer le risque d'infections urinaires,
- améliorer votre qualité de vie et votre confort,
- préserver votre autonomie.

Prenez soin d'adapter vos sondages à votre quotidien.

Vos autosondages doivent s'ajuster selon votre emploi du temps.

LES CRITÈRES DE CHOIX DE VOTRE MATÉRIEL MÉDICAL

Avec l'aide d'un professionnel de santé, vous trouverez le matériel le plus adapté à votre mode de vie, vos capacités et vos attentes.

Il existe différents types de sondes sur le marché :

- les sondes prélubrifiées, prêtes à l'emploi,
- les sondes autolubrifiées, prêtes à l'emploi ou avec adjonction d'eau,
- les sondes sèches.

La plupart de ces sondes existent en set de sondage

=

1 sonde + 1 poche de recueil

Les sondes présentent des caractéristiques différentes et le choix est parfois compliqué. Le type de lubrification, la flexibilité, la charnière, l'extrémité de la sonde (béquillée ou ergothan) et le système d'ouverture sont des éléments essentiels à voir en fonction de vos capacités fonctionnelles.

Aussi, le packaging et la discrétion du produit sont à prendre en compte.

Vous êtes le/la seul(e) à pouvoir savoir quelle sonde vous convient et sera la plus en adéquation avec votre vie.

EN PRATIQUE : LES 10 ÉTAPES DE L'AUTOSONDAGE INTERMITTENT

- 1 Préparation du matériel
- 2 Installation avec ou sans aide technique
- 3 Lavage des mains
- 4 Toilette génitale (si besoin)
- 5 Repérage du méat (en s'aidant du toucher ou du miroir chez la femme et à la vue chez l'homme)
- 6 Introduction de la sonde
- 7 Vidange vésicale
- 8 Retrait de la sonde doucement pour bien vider le bas fond vésical
- 9 Évacuation du matériel
- 10 Lavage des mains

Sondage intermittent chez l'homme



Sondage intermittent chez la femme



● Pourquoi dois-je me sonder ?

Votre vessie n'est plus en capacité d'évacuer vos urines.

L'autosondage permettra de préserver la fonction rénale, de diminuer les infections urinaires et d'améliorer votre confort de vie.

● Est-ce que c'est douloureux ?

Au début de l'apprentissage à l'autosondage, l'urètre peut être sensible. Avec le temps cet inconfort disparaîtra. Trouvez la bonne sonde selon les critères suivants : la qualité de la lubrification, de la charnière, de l'extrémité, de la souplesse...

● Je suis une femme, j'ai des difficultés à trouver mon méat urinaire, que dois-je faire ?

Prenez le temps d'observer votre anatomie à l'aide d'un miroir et de sentir le passage de la sonde. Avec la pratique, vous allez réussir à trouver l'orifice. Si cela est compliqué, il ne faut pas s'obstiner, restez calme car vous risquez de vous blesser. Réessayez plus tard.

Le geste va devenir automatique comme pour se mettre du rouge à lèvres ou introduire un bâtonnet coton-tige dans l'oreille sans miroir.

Si vous continuez à rencontrer des difficultés, contactez votre infirmière spécialisée.

● Des petites gouttes de sang sont présentes dans les urines, que dois-je faire ?

Cela peut être le cas lorsque vous débutez l'apprentissage. Le conduit urétral peut être légèrement irrité par la sonde. Il faut poursuivre avec douceur les sondages sans se décourager, boire plus d'eau et surveiller.

● Comment repérer une infection urinaire ?

Au moins 2 signes associés peuvent évoquer une infection urinaire : une fièvre supérieure à 38 °C, des besoins pressants et/ou fréquents d'uriner ou de se sonder, des fuites d'urine, des brûlures mictionnelles, des douleurs sus-pubiennes, l'augmentation de la spasticité, la fatigue, des urines troubles et/ou malodorantes.

Dans ce cas, il est nécessaire de vous référer à votre médecin traitant afin de réaliser un ECBU et d'adapter un traitement antibiotique.

Pensez à boire davantage et à augmenter le nombre de mictions et/ou sondages.





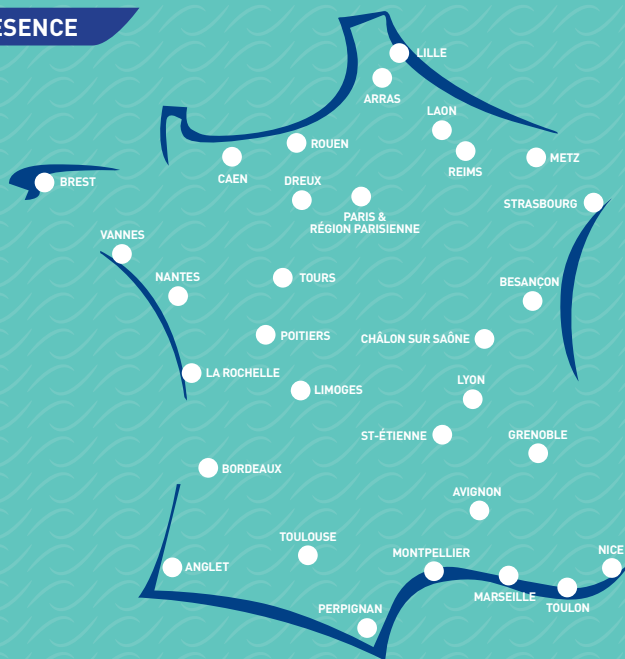
**EST SPÉCIALISTE DES TROUBLES
DE LA CONTINENCE, EN STOMATHÉRAPIE
ET CICATRISATION.**

Ce livret vous est offert par FSK, prestataire de santé à domicile spécialiste en troubles de la continence.

Au-delà de la livraison de vos sondes, FSK est le partenaire qui vous accompagne, vous facilite la vie et est présent au quotidien pour vous conseiller sur l'usage de votre matériel médical.

Remerciements pour sa participation au **Dr Kathleen Charvier**
Médecin Physique et de Réadaptation - Sexologue spécialisée en neuro-urologie (69)

NOTRE PRÉSENCE



Siège social FSK
52 avenue Jean Jaurès
69600 OULLINS

Tél. 04 72 66 14 00
Fax 04 72 66 26 01

accueil@fsk.fr
www.fsk.fr



0 800 650 116

Service & appel
gratuits