

# COMMENT PRATIQUER L'AUTO-SONDAGE INTERMITTENT

Brochure destinée aux femmes



# Introduction

---

Ce guide complète les informations qui vous ont été données par le ou la médecin et le ou l'infirmière. Il décrit le déroulement de l'auto-sondage.

C'est un geste relativement simple à réaliser et le matériel mis à disposition est performant.

Néanmoins, ce soin nécessite un investissement personnel et un temps d'adaptation qui sont propres à chacune.

## Les indications de l'auto-sondage

Lorsque la vessie ne se vide plus naturellement, il est possible de pratiquer l'auto-sondage. Cette technique consiste à évacuer vous-même l'urine de votre vessie, en introduisant une sonde urinaire par l'urètre.

Le sondage urinaire intermittent est en général indiqué dans les cas suivants :

- ▶ absence de contrôle de la vidange de la vessie
- ▶ rétention urinaire accompagnée de fuites d'urine par trop-plein
- ▶ vidange incomplète de la vessie
- ▶ infections urinaires dues à un résidu d'urine dans la vessie.



### INFO

Dans certaines affections, les informations partant du cerveau ne parviennent pas jusqu'à la vessie et inversement. Ainsi, la commande déclenchant ou stoppant la vidange de la vessie est absente.

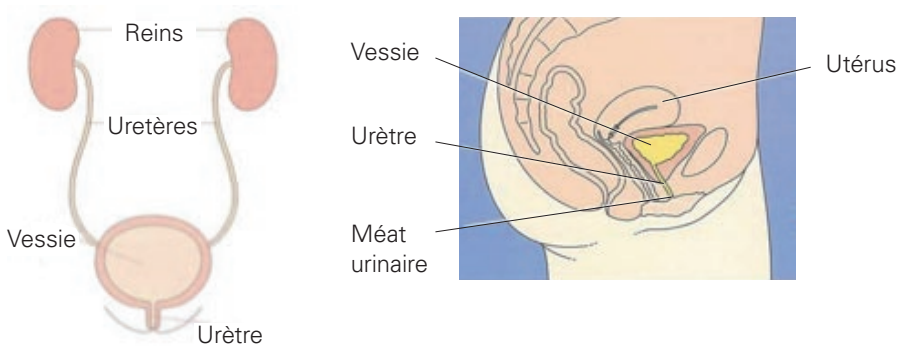
## Les objectifs de l'auto-sondage

L'auto-sondage intermittent vise à :

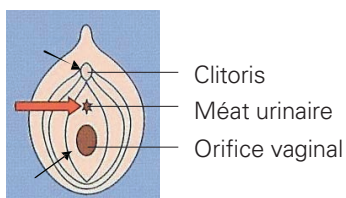
- ▶ obtenir une vidange de la vessie satisfaisante
- ▶ éviter les infections urinaires
- ▶ améliorer le confort et l'autonomie
- ▶ préserver la fonction rénale à long terme
- ▶ faciliter la vie sociale et professionnelle, la reprise de l'activité sexuelle, les loisirs, les voyages, la pratique du sport.

## Le système urinaire

L'urine est sécrétée en permanence par les reins. Elle s'écoule par les uretères jusque dans la vessie, où elle est stockée. Cette dernière se vide complètement par l'urètre. C'est la miction.



Chez la femme, l'orifice de l'urètre, le méat, est situé entre le clitoris et l'ouverture du vagin.



# L'auto-sondage

---

## Matériel nécessaire pour réaliser l'auto-sondage

- ▶ De l'eau et du savon doux (PH neutre)
- ▶ Du désinfectant pour les mains
- ▶ Des lingettes humides ou des compresses imbibées de sérum physiologique
- ▶ Une sonde à usage unique stérile pré-lubrifiée (munie éventuellement d'un sac collecteur)
- ▶ Un récipient de recueil des urines ou WC
- ▶ Un sac d'élimination des déchets
- ▶ Un miroir et une lampe (facultatif).

Tout le matériel spécifique pour l'auto-sondage vous est prescrit et peut être commandé en pharmacie ou auprès de fournisseurs spécialisés qui l'envoient à domicile. Le savon pour la toilette locale et les sacs d'élimination s'achètent dans les commerces courants. Les articles prescrits sont remboursés par votre assurance maladie après déduction de la franchise. 10% des frais restent à votre charge.

L'équipe infirmière spécialisée en urologie et les infirmières ou infirmiers spécialistes cliniques pourront vous renseigner.

## Description de la sonde urinaire

La sonde urinaire se présente comme un tuyau en plastique ou en silicone dont une extrémité est arrondie et l'autre évasée pour l'écoulement de l'urine. Elle est lubrifiée et prête à l'emploi.

La taille de la sonde est choisie en fonction du diamètre de l'urètre par la ou le médecin urologue ou le ou l'infirmière spécialisée. La référence de votre sonde permet d'identifier sa taille et son diamètre. Cette référence apparaît sur la boîte.

Certaines de ces sondes sont munies d'un sac collecteur, pratique lors des déplacements.



## Positions pour pratiquer l'auto-sondage

Le sondage peut être réalisé :

- ▶ en position debout
- ▶ en position assise aux toilettes
- ▶ en fauteuil roulant
- ▶ au lit en position demi-assise.

## Technique de l'auto-sondage

- ▶ Lavez-vous très soigneusement les mains à l'eau et au savon
- ▶ Préparez tout le matériel
- ▶ Ouvrez l'emballage de la sonde
- ▶ Disposez le tout à proximité d'un lavabo ou à côté du WC
- ▶ Connectez la sonde si nécessaire à un sac collecteur d'urine
- ▶ Trouvez une bonne position, soit assise, soit debout devant les WC
- ▶ Désinfectez-vous les mains
- ▶ A l'aide du miroir, repérez le méat urinaire
- ▶ Ecartez les lèvres à l'aide de l'index et du majeur
- ▶ Nettoyez le pourtour du méat urinaire de l'avant vers l'arrière, en utilisant à chaque fois une nouvelle lingette ou compresse
- ▶ Avec une main, écartez bien les lèvres
- ▶ Avec l'autre main, prenez la sonde et introduisez-la délicatement dans le méat urinaire
- ▶ Si la sonde pénètre par erreur dans le vagin, éliminez-la et recommencez avec une nouvelle sonde
- ▶ Les urines s'écoulent
- ▶ Dès que l'écoulement s'arrête, pressez manuellement le bas-ventre afin de vider complètement la vessie
- ▶ Retirez la sonde lentement en contrôlant l'écoulement d'urine
- ▶ Éliminez la sonde dans la poubelle
- ▶ Lavez-vous les mains.

## Que faire en cas d'incidents en cours de sondage ?

La sonde tombe ou touche un objet :

- ▶ Prenez-en une autre.

La sonde est difficile à introduire :

- ▶ C'est probablement un spasme du sphincter qui serre sur l'urètre. Détendez-vous, changez de position et attendez un peu avant de recommencer.

La sonde glisse ou pénètre dans le vagin :

- ▶ Prenez une autre sonde.

Il y a du sang sur la sonde :

- ▶ La présence de sang en faible quantité est le plus souvent liée à une irritation de l'urètre et disparaît entre 3 et 8 jours. Ne forcez pas le passage de la sonde. En cas de persistance, contactez le ou la médecin ou l'infirmier ou l'infirmière spécialisée.

## Quels sont les inconvénients de l'auto-sondage ?

Il peut entraîner une irritation de l'urètre (brûlure) qui disparaît après quelques jours. Si elle persiste, il est conseillé de consulter un ou une médecin.



### INFO

Le sphincter est un muscle circulaire situé en bas de la vessie, qui contrôle l'évacuation de l'urine.

# Quels signes doivent **vous alerter ?**

---

## **Des signes faisant suspecter une infection**

Contactez votre médecin au plus vite si :

- ▶ vos urines deviennent troubles
- ▶ elles ont une odeur forte
- ▶ vous ressentez des douleurs dans le bas ventre
- ▶ vous présentez des frissons ou de la fièvre
- ▶ vous avez un besoin pressant d'uriner
- ▶ vous constatez une diminution du volume de vos urines.

Dans ces situations :

- ▶ buvez davantage
- ▶ poursuivez les auto-sondages
- ▶ vérifiez votre technique de sondage avec votre stomathérapeute ou le ou la médecin.

## **Le volume des urines prélevé lors d'un sondage est supérieur à 400-500 ml**

Sans autres symptômes, cela signifie que les auto-sondages sont trop espacés :

- ▶ Pratiquez des sondages plus fréquents et signalez-le à votre médecin lors de la prochaine consultation.

## **Vos urines ont une odeur forte, une couleur foncée (aspect concentré) et/ou un volume diminué**

Sans autres symptômes, ces signes évoquent une insuffisance des boissons ou une transpiration excessive :

- ▶ Augmentez le volume des boissons.

### **+ INFO**

La complication la plus fréquente de l'auto-sondage intermittent est l'infection urinaire. Celle-ci est facilement traitée si le diagnostic est posé à temps.

# Conseils pratiques

---

## Dans la vie de tous les jours

- ▶ Buvez entre 1,5 et 2,5 litres par jour
- ▶ Diminuez les boissons à partir de 17h
- ▶ Observez l'aspect de vos urines et leur volume à chaque sondage pour réajuster la quantité des boissons et le rythme des sondages
- ▶ Pour les personnes nécessitant de sondages complémentaires aux mictions naturelles, urinez avant l'auto-sondage.

## Lors des déplacements

- ▶ Prévoyez le matériel nécessaire (sondes, lingettes imprégnées, compresses) et assurez-vous d'en emporter une quantité suffisante, surtout lors des séjours à l'étranger
- ▶ Pensez aux « arrêts » toilettes en fonction de vos activités et du lieu où vous vous trouvez
- ▶ En avion, conservez les sondes en cabine avec votre bagage à main.



## Cas particulier : **sondage d'une vessie reconstruite**

---

Le segment intestinal qui a servi à reconstruire la vessie continue à produire du mucus comme il le faisait auparavant. En s'accumulant, ce mucus risque d'empêcher l'urine de s'écouler.

C'est pour cette raison qu'en plus des auto-sondages, il est important de procéder à un lavage de la vessie reconstruite au moins deux fois par jour. Peu à peu la sécrétion de mucus diminuera et la fréquence de lavage pourra être réduite à une fois par semaine.

### **Technique de rinçage de la vessie reconstruite**

Matériel :

- ▶ seringue de 60 ml
- ▶ récipient vide
- ▶ récipient rempli d'eau du robinet.

Technique :

- ▶ lavez-vous très soigneusement les mains à l'eau et au savon
- ▶ remplissez la seringue avec 50 ml d'eau
- ▶ adaptez la seringue à l'embout de la sonde
- ▶ injectez doucement l'eau
- ▶ aspirez à l'aide de la seringue
- ▶ déconnectez la seringue de la sonde
- ▶ laissez l'eau s'écouler de la sonde dans le récipient
- ▶ répétez le rinçage jusqu'à ce que l'urine ne présente plus de mucosités.

# Aide et soutien

---

Des infirmiers ou infirmières spécialisées sont à votre écoute et peuvent vous conseiller dans chaque situation particulière que vous vivez.

Votre entourage, les groupes d'entraide et le personnel professionnel de la santé sont des ressources précieuses. Ils peuvent vous aider à vous sentir en sécurité, à retrouver confiance et à définir de nouvelles perspectives de vie.

## Associations suisses

### **Ilco-CH**

Sekretariat  
Pestalozziweg 1  
3422 Kirchberg  
☎ 034 445 55 21  
Fax 034 445 18 60

### **Schweizer Paraplegiker-Vereinigung**

Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
☎ 041 939 54 00  
➔ [www.paranet.ch](http://www.paranet.ch)

### **GIH Gesellschaft für Inkontinenzhilfe - Schweiz Société d'aide à l'incontinence, Suisse**

Martin Künzler  
Bruggenmattweg 32  
8906 Bonstetten  
☎ 056 496 46 73

### **Association suisse des stomathérapeutes**

Stomaberatungstelle  
Kantonsspital  
Brauerstrasse 15  
8001 Winthertur  
☎ 052 266 20 43



# Informations pratiques

---

## **Infirmières ou infirmiers spécialisés en urologie**

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1205 Genève

Bâtiment Stern, étage P

☎ 022 372 79 76

## **Infirmiers ou infirmières spécialistes cliniques**

Consultation ambulatoire de chirurgie

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1205 Genève

Bâtiment Prévost, étage 0

☎ 022 372 79 31

## **Infirmières ou infirmiers spécialisés en urologie**

Laboratoire d'urodynamique

Service de neurorééducation

Av. de Beau-Séjour 26

1206 Genève

Etage 0

☎ 022 372 36 24