

## Se sonder au quotidien en toute confiance

Apprendre à s'autosonder ne s'arrête pas après le premier rendez-vous. Si vous avez un doute ou une question, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé ou notre service me+.



### Soutien quotidien

Vous pouvez demander à votre professionnel de santé d'instaurer un suivi pour discuter de vos premiers pas avec l'autosondage. Ce sera l'occasion d'échanger sur le choix de votre sonde : êtes-vous satisfait ou souhaitez-vous essayer d'autres options ? Ce suivi est important car votre mode de vie peut être amené à changer.



### Instauration d'une routine

Pour ne pas oublier de vous autosonder, il est possible de programmer des alarmes ou de réaliser un calendrier mictionnel qui peut vous aider à déterminer le moment le plus opportun pour réaliser le sondage, en fonction de vos boissons par exemple, et de rendre ce sondage plus efficace en terme de volume d'urines éliminées"



### Changement de la fréquence des autosondages

Le nombre de sondages quotidiens vous a été prescrit par votre médecin et il est primordial de ne pas le diminuer pour prévenir le développement d'infections urinaires. Seul votre médecin est en mesure le modifier pour les raisons suivantes :

- Des médicaments
- Un volume d'urine important
- Des fuites, des spasmes ou des douleurs entre deux autosondages
- Une miction qui revient naturellement sans avoir besoin d'utiliser de sonde
- Des traitements pour vessie hyperactive



### Conseils pour voyager

Lors de vos déplacements, pensez à prendre un spray désinfectant ainsi que des vêtements de rechange au cas où vous en auriez besoin pour vous autosonder.

Pour des voyages de plus longue durée, prévoyez le stock nécessaire de sondes dans votre valise. Vous pouvez également localiser les toilettes les plus proches grâce à des applications mobiles.

Votre médecin vous demandera peut-être de réaliser un calendrier mictionnel pour mieux adapter et répartir les sondages pour mieux drainer votre vessie.

Scannez le QR code pour obtenir plus d'informations sur l'autosondage  
[www.convatec.com](http://www.convatec.com)



convatec  
**me+**

Se sonder en toute confiance

convatec | **me+**

## Se familiariser avec l'autosondage avant le premier rendez-vous



Lorsque vous commencez le sondage urinaire intermittent, vous vous posez beaucoup de questions.

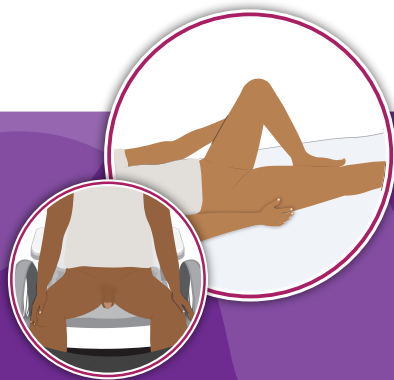
Pour vous aider à mieux appréhender l'autosondage, vous trouverez dans ce guide des trucs et astuces dont vous pourrez discuter avec votre professionnel de santé.

## Ce qu'il faut savoir avant le premier rendez-vous

Lors de votre premier rendez-vous avec un professionnel de santé, vous allez découvrir comment vous sonder et quelles sont les différentes options.

- **Pour ce rendez-vous, vous pouvez être accompagné d'un proche :** quelqu'un de votre famille ou un ami qui pourra vous soutenir si besoin et vous aider à mieux comprendre l'autosondage
- **Si vous avez certaines contraintes ou demandes personnelles** qui pourraient impacter l'utilisation d'une sonde urinaire, n'hésitez pas à en faire part pendant le rendez-vous
- **Si quelque chose vous préoccupe**, partagez-le avec le professionnel de santé. Il connaît peut-être des utilisateurs qui ont déjà ressenti les mêmes craintes que vous.

Lorsque vous vous autosonderez, vous pourrez choisir, avec l'aide d'un professionnel de santé, la position la plus confortable pour vous. Certains utilisateurs préfèrent être assis tandis que d'autres se sondent allongés avec une jambe écartée mais également debout.



## Comment me préparer avant l'autosondage

Pour vous aider à effectuer le geste de l'autosondage, il existe un large choix d'outils. Voici quelques exemples :

- **Un miroir ou une lampe** pour vous aider à trouver plus facilement votre méat urinaire
- **Une pince-vêtements** pour maintenir vos vêtements relevés lors du soin afin d'éviter qu'il vous gêne
- **Des accessoires sont aussi disponibles** pour faciliter le geste en fonction de votre anatomie (féminine ou masculine)

## Comment choisir une sonde urinaire ?

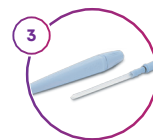
Lorsque vous choisissez une sonde urinaire, il y a plusieurs critères à prendre en considération. **Il est important d'essayer plusieurs modèles.** Vous pouvez également choisir plusieurs sondes qui s'adapteront chacune à vos activités quotidiennes.



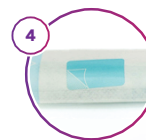
**1 Les sondes compactes,** conçues pour être emportées en toute discrétion dans votre poche ou votre sac.



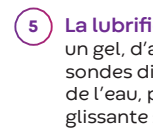
**2 Le design de l'emballage** est conçu pour faciliter l'ouverture ou la tenue de la sonde urinaire si vous avez des problèmes de dextérité.



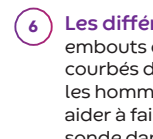
**3 Le recyclage de la sonde.** Selon les modèles, les éléments de la sonde (l'étui par exemple) peuvent être recyclables, cela est généralement indiqué sur la sonde par un logo de recyclage ou sur la boîte grâce à l'infotri.



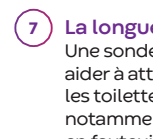
**4 L'autocollant au dos de l'emballage** vous permet de le positionner sur une surface plane et d'avoir les mains libres pendant le soin.



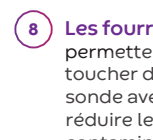
**5 La lubrification.** Il existe des sondes lubrifiées avec un gel, d'autres déjà prêtes à l'emploi et des sondes dites hydrophiles qui avec uniquement de l'eau, permettent d'avoir une surface glissante sans utiliser de produits chimiques.



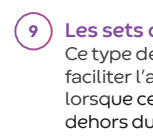
**6 Les différents embouts :** les embouts droits ou les embouts courbés dits «béquillés» chez les hommes peuvent vous aider à faire avancer la sonde dans l'urètre



**7 La longueur de la sonde.** Une sonde plus longue peut vous aider à atteindre plus facilement les toilettes ou la poche à urine, notamment pour les personnes en fauteuil.



**8 Les fourreaux ou les gaines** permettent de ne pas toucher directement la sonde avec ses mains pour réduire le risque de contaminations.



**9 Les sets de sondages.** Ce type de dispositif peut faciliter l'autosondage lorsque celui-ci a lieu en dehors du domicile.

Avant d'utiliser un modèle de sonde urinaire, reportez-vous à la notice d'utilisation. Stockez vos sondes urinaires dans un **endroit propre et sec à température ambiante.**

