



Comment pratiquer l'auto-sondage intermittent?

Sommaire de la brochure

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

Introduction	3
Indications au sondage urinaire	3
Description du système urinaire	
Chez la femme	4
Chez l'homme	5
Pourquoi se sonder ?	6
Matériel nécessaire pour l'auto-sondage	
Types de sonde	7
Où se fournir en matériel? Remboursement du matériel	8
Conseils pratiques	
Dans la vie de tous les jours	9
Lors des déplacements	9
Positions pour pratiquer l'auto-sondage	9
Technique de l'auto-sondage	
Chez l'homme et chez la femme	10
Chez la femme	11
Chez l'homme	13
Incidents en cours de sondage	14
Quand et comment faut-il réagir ?	15
Cas particulier	16
Sondage d'une vessie reconstruite (orthotopique)	16
Aide et soutien (associations)	17
Références bibliographiques et sites Internet	18
Notes personnelles	19

Dans certaines affections, les informations partant du cerveau ne parviennent pas jusqu'à la vessie et vice versa.

Lorsque la vessie ne se vide plus naturellement, il est possible d'utiliser un moyen pour évacuer l'urine : l'auto-sondage qui consiste à évacuer l'urine en introduisant une sonde urinaire par l'urètre jusque dans la vessie.

C'est un geste propre, à réaliser à heures régulières, en fonction :

- du volume des boissons
- de la capacité de la vessie
- des activités quotidiennes.

Indications au sondage urinaire

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

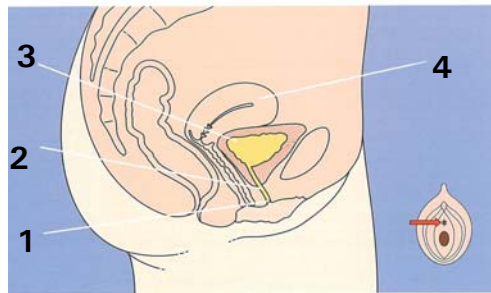
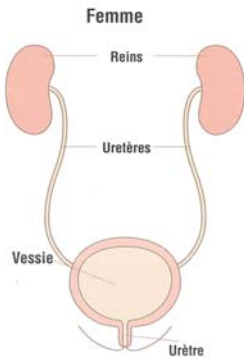
- absence de contrôle de la vidange vésicale
- rétention urinaire, fuites d'urine par trop plein
- vidange incomplète de la vessie
- infections urinaires dues à un résidu d'urine dans la vessie.



Description du 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; elle se vide complètement par l'urètre. C'est la miction.

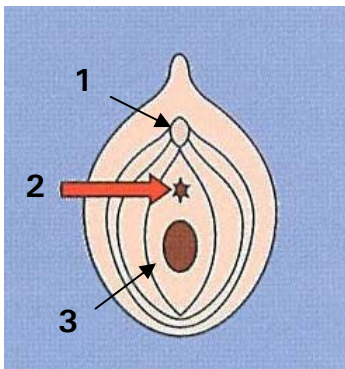
Chez la femme



1. Méat
2. Urètre

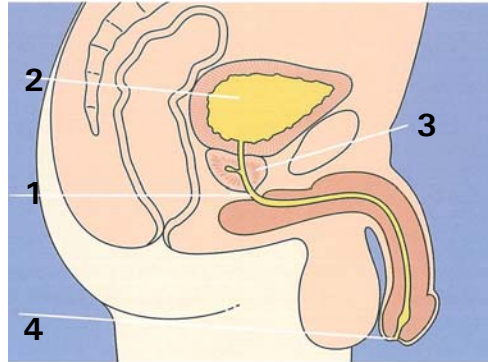
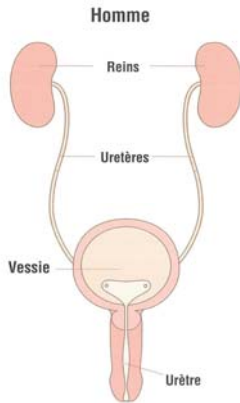
3. Vessie
4. Utérus

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



1. Clitoris
2. Méat urétral
3. Orifice vaginal

Chez l'homme



- | | |
|-------------|-----------|
| 1. Urètre | 2. Vessie |
| 3. Prostate | 4. Méat |

Chez l'homme, l'orifice de l'urètre, le méat, est situé à l'extrémité du pénis.

Pourquoi se sonder?

L'auto-sondage intermittent vise à :

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

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 chacun.

Inconvénients

L'auto-sondage peut entraîner une irritation de l'urètre (brûlure) qui disparaît après quelques jours. Si elle persiste, il convient de contacter un médecin.

A long terme (plus de cinq ans), la complication la plus fréquente de l'auto-sondage intermittent est l'infection urinaire.

Ces complications infectieuses sont facilement traitées si le diagnostic est posé à temps.

Chez le sujet masculin, en raison de la longueur de l'urètre, l'auto-sondage peut causer à long terme un rétrécissement urétral. Le risque est de 3 à 5 %.

Pour réaliser l'auto-sondage, il est nécessaire d'avoir le matériel suivant :

- eau, savon neutre non agressif
- désinfectant pour les mains
- compresses ou sets prêts à l'emploi
- sonde à usage unique stérile pré-lubrifiée ou lubrifiant stérile (munie éventuellement d'un sac collecteur)
- récipient de recueil des urines ou WC
- sac d'élimination des déchets
- miroir, lampe (facultatifs).

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.

Types de sondes

Il existe trois types de sondes :

- sondes à lubrifier au moment du sondage
- sondes auto-lubrifiées avec adjonction d'eau
- sondes pré-lubrifiées prêtes à l'emploi.

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

La taille de la sonde sera choisie en fonction du diamètre de l'urètre par le médecin urologue ou l'infirmière spécialisée, selon l'anatomie spécifique du patient.

La référence de votre sonde permet d'identifier sa taille et son diamètre. Cette référence apparaît sur la boîte.

Où se fournir en matériel ?

Tout le matériel pour l'auto-sondage, c'est-à-dire

- les sondes
- les compresses stériles
- le lubrifiant
- le sérum physiologique pour les sondes autolubrifiées
- le miroir
- le désinfectant pour les mains et le méat urinaire est prescrit par le médecin et/ou les infirmières spécialistes cliniques.

Ces articles peuvent être commandés en pharmacie ou auprès de fournisseurs spécialisés qui les envoient à domicile.

Les infirmières spécialisées en urologie et les infirmières spécialistes cliniques peuvent vous renseigner.

Le savon pour la toilette locale et les sacs d'élimination s'achètent dans les commerces courants.

Remboursement du matériel

Les articles prescrits sont remboursés par les assurances maladie. Elle rembourse les prestations sous déduction de la franchise et de la participation.

En cas d'accident, le remboursement est à 100%.

Dans la vie de tous les jours

- Buvez entre deux et deux litres et demi par jour
- Diminuez les boissons à partir de 17h
- Pour les personnes nécessitant des sondages complémentaires aux mictions naturelles, urinez avant l'auto-sondage
- Observer l'aspect des urines et le volume des mictions pour réajuster la quantité des boissons et le rythme des sondages.

Lors des déplacements

Prévoyez

- Le matériel nécessaire (sondes, lingettes imprégnées)
- Les «arrêts» toilettes en fonction de vos activités et du lieu où vous vous trouvez
- La quantité de matériel à emporter lors de vos séjours à l'étranger.

En avion, conservez les sondes en cabine avec votre bagage à main.

Positions pour pratiquer l'auto-sondage

Le sondage peut être pratiqué :

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

Chaque étape de l'auto-sondage est décrite dans les pages suivantes en détaillant les gestes en fonction des particularités propres à la femme et à l'homme.

Technique de l'auto-sondage

Chez l'homme et chez la femme

- 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: lavabo ou à côté du WC



- Connectez la sonde si nécessaire à un sac collecteur des urines
- Trouvez une bonne position, soit assise, soit debout devant les WC
- Désinfectez-vous les mains

Chez la femme

- Avec le miroir, repérez bien 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 une nouvelle compresse à chaque fois



- Avec une main, écartez bien
- Avec l'autre, prenez la sonde et introduisez-la délicatement dans le méat urinaire



Technique de l'autosondage

- Si la sonde glisse 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
- Nettoyez la région génitale
- Lavez-vous les mains.

Chez l'homme

- Décalottez le gland et le nettoyez en allant de la base du gland vers le méat urinaire



- Maintenez le pénis verticalement, cette position facilite le passage du sphincter
- Prenez la sonde et l'introduire lentement



- Dès qu'il y a une résistance, abaissez la verge et poursuivre le geste



L'urine s'écoule

- Dès que l'écoulement a cessé, appuyez bien sur le bas-ventre pour que la vessie se vidange complètement
- Retirez la sonde
- Mettez la sonde à la poubelle
- Nettoyez et recalotter le gland
- Lavez-vous les mains



Incidents en cours de sondage

1. **La sonde tombe ou touche un objet.** Que faire ?
Prenez-en une autre.
2. **En raison d'un spasme du sphincter, la sonde est difficile à introduire.** Que faire ?
Détendez-vous, changez de position, attendez un peu avant de recommencer. S'il n'y a pas de contrôle volontaire, ne retirez pas la sonde, patientez quelques minutes que le muscle se détende. Si la résistance continue, contactez votre médecin.
3. **Chez la femme, la sonde glisse dans le vagin.** Que faire ?
Prenez une autre sonde.
4. **Il y a du sang sur la sonde liée à une irritation de l'urètre.** Que faire ?
Ne forcez pas le passage de la sonde. Cela disparaît après quelques jours, sinon contactez le médecin.



Signes	Causes	Que faire?
<ul style="list-style-type: none"> • aspect trouble des urines • odeur forte des urines • diminution du volume d'urine habituel • douleurs dans le bas-ventre • frissons, fièvre élevée • besoins d'uriner plus fréquemment 	<ul style="list-style-type: none"> • infection urinaire 	<ul style="list-style-type: none"> • consultez votre médecin • buvez davantage • poursuivez les auto-sondages • vérifiez la technique de sondage
<ul style="list-style-type: none"> • volume des urines supérieur à 400-500 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • fréquence des sondages trop espacée 	<ul style="list-style-type: none"> • pratiquez des sondages plus fréquents et le signalez à votre médecin lors de la prochaine consultation • revoyez la répartition des boissons sur 24h
<ul style="list-style-type: none"> • diminution du volume de l'urine • aspect concentré de l'urine • couleur foncée et odeur forte de l'urine 	<ul style="list-style-type: none"> • insuffisance des boissons • transpiration excessive 	<ul style="list-style-type: none"> • augmentez le volume des boissons

Sondage d'une vessie reconstruite (orthotopique)

Le segment intestinal qui a servi à reconstruire la vessie, est abouché à l'urètre. Il va continuer, comme il le faisait auparavant, à produire du mucus.

Cette sécrétion s'arrêtera progressivement.

En s'accumulant dans les voies urinaires, le mucus risque d'empêcher l'urine de s'écouler en formant un bouchon.

C'est pour cette raison qu'en plus des auto-sondages, il est important de pratiquer un lavage de la vessie reconstruite au moins deux fois par jour. Ce lavage est à effectuer jusqu'à l'arrêt de la sécrétion du mucus.



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

Votre entourage, un groupe d'entraide, des professionnels de la santé sont des ressources que vous pouvez utiliser pour vous aider à retrouver confiance et à définir de nouvelles perspectives de vie.

Associations suisses

Ilco-CH

Sekretariat, Pestalozziweg 1, 3422 Kirchberg

Tél. 034 445 55 21 - Fax 034 445 18 60

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung

Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil

Tél. 041 939 54 00

www.paranet.ch

GIH Gesellschaft für Inkontinenzhilfe - Schweiz

Société d'aide à l'incontinence, Suisse

Martin Künzler - Bruggenmattweg 32, 8906 Bonstetten

Tél. 056 496 46 73

Association suisse des stomathérapeutes

Yvonne Fent - Stomaberatungstelle, Kantonsspital,

Brauerstrasse 15, 8001 Winthertur

Tél. 052 266 20 43

A l'étranger

Association d'Aide aux Personnes Incontinentes (AAPI)

Avenue du Maréchal Juin 5, F-92100 Boulogne

Tél. +33 1 46 99 18 99

www.aapi.asso.fr

Bibliographie

Haenni ME: *Manuel de l'autosondage intermittent*, Clinique Bernoise Montana, 1996.

Intermittierender Selbstkatheterismus bei Querschnittlähmung, Coloplast.

Cathétérisme vésical intermittent – technique de soins, Service de rééducation et centre des paraplégiques des HUG, janvier 1995.

Richter R: *Conseiller, Paraplégie acquise, Réponses à des questions d'urologie*, 1999.

Ihr Weg in die Unabhängigkeit, Hollister, 2002.

Sondage urinaire intermittent protégé. Hollister, Citron Marine, 2004

Sites internet

www.coloplast.fr
www.hollister.com
www.lofric.com
www.publicare.ch
www.globocare.ch
www.bbraun.ch
www.handicap-3000.com
www.tetraplegia.fr
www.stoma.ch
www.incontinex.ch

Références de votre sonde

Sonde utilisée.....

Fournisseur

Modèle Taille

Questions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques

.....

.....

.....

.....

.....

Aux Hôpitaux universitaires de Genève, plusieurs services assurent des soins dans le domaine de l'urologie

- Service d'urologie
Unité 3 CL - Tél. 022 372 77 39
- Service ambulatoire d'urologie
Salle 40 - Tél. 022 372 79 55
- Infirmières spécialistes cliniques en stomathérapie
Tél. 022 372 79 31 et 022 372 99 82
- Infirmières du laboratoire d'urodynamique
Tél. 022 372 37 14
- Service de gynécologie: urologie (gynécologie) et périnéologie (obstétrique)
Tél. 022 372 74 10

Rédaction du guide

Cette brochure a été conçue et rédigée par

- Nathalie Colmant, infirmière en chirurgie urologique
- Aluisia De Rosso, ISC en soins à l'enfant
- Laurence Lataillade, ISC en stomathérapie et soins d'incontinence
- Virginie Malbec, infirmière en chirurgie urologique
- Marie-Hélène Penot, infirmière à l'unité d'urodynamique (service de rééducation, Beau-Séjour)

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette brochure, notamment :

- les patients qui ont apporté expérience et suggestions
- le service de la communication et le service qualité des soins des HUG
- les firmes Hollister et Lofric pour leur aimable autorisation d'utiliser leurs schémas.

L'impression de cette brochure a été financée par le service d'urologie des HUG.