



Service d'urologie

GUIDE D'APPRENTISSAGE DU SONDAGE INTERMITTENT (FEMME)



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES



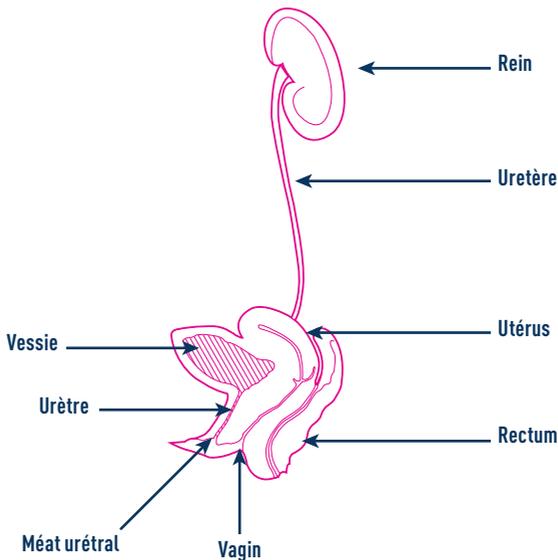
BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

Ce livret d'information s'adresse à toutes les personnes qui vont pratiquer le sondage intermittent. Il vous apporte des réponses simples, pratiques et concrètes aux questions que vous vous posez.

Qu'est-ce que le sondage intermittent ?

Votre urologue vous a prescrit l'apprentissage du sondage intermittent. Le sondage intermittent permet de vider complètement et régulièrement la vessie en utilisant une technique propre (non stérile).

Cette technique consiste à introduire par vous-même ou par quelqu'un de votre entourage, une sonde (petit tuyau) par l'orifice urinaire (méat urétral) dans l'urètre jusqu'à la vessie et ceci plusieurs fois par jour.



Pourquoi devez-vous vous sonder ?

Certaines personnes ne peuvent pas vider complètement leur vessie et ont donc un « résidu » vésical chronique. Ce résidu peut entraîner des infections urinaires, une incontinence, une distension du périnée induite par les efforts de poussées abdominales pour tenter de la vider. Une mauvaise vidange vésicale peut également entraîner une dilatation des reins et menacer, à long terme, la fonction rénale.

Ce sondage a donc pour but d'améliorer votre qualité de vie. Il augmente votre confort, votre continence, votre indépendance, réduit la fréquence des infections urinaires et préserve votre fonction rénale.

Quand faut-il pratiquer le sondage et à quelle fréquence ?

En général, les sondages réalisés durant la journée suffisent. Il n'est pas nécessaire de vous sonder la nuit, sauf avis contraire de l'urologue.

La fréquence sera établie en concertation avec le médecin et est fonction :

- de la présence ou non d'une miction spontanée ;
- du volume du résidu ;
- de la capacité de votre vessie.

Si aucune miction spontanée n'est obtenue, il faudra vous sonder toutes les 4 heures, soit 4 à 5 fois par jour.

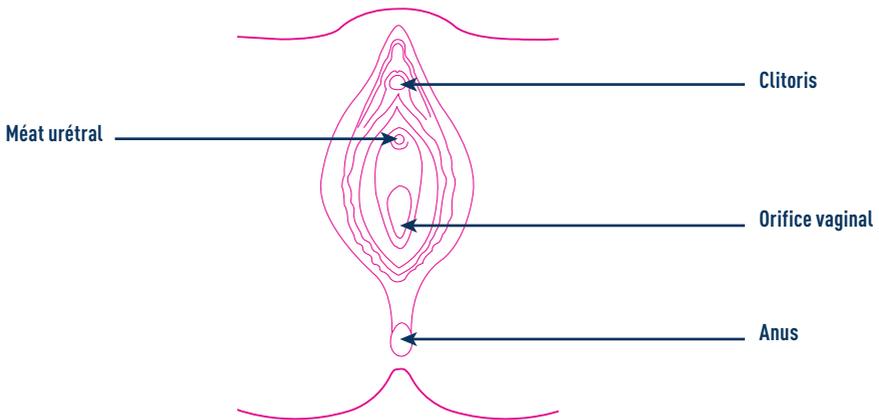
Il est important de respecter le nombre de sondages prescrits ainsi que l'horaire établi.

Un peu d'anatomie...

L'orifice de l'urètre (méat urétral) est situé entre le clitoris et l'ouverture du vagin.

La manière la plus simple de le trouver consiste à utiliser un miroir ou à le rechercher « au doigt ».

Chez la femme, l'urètre mesure environ 3 à 5 cm de long.

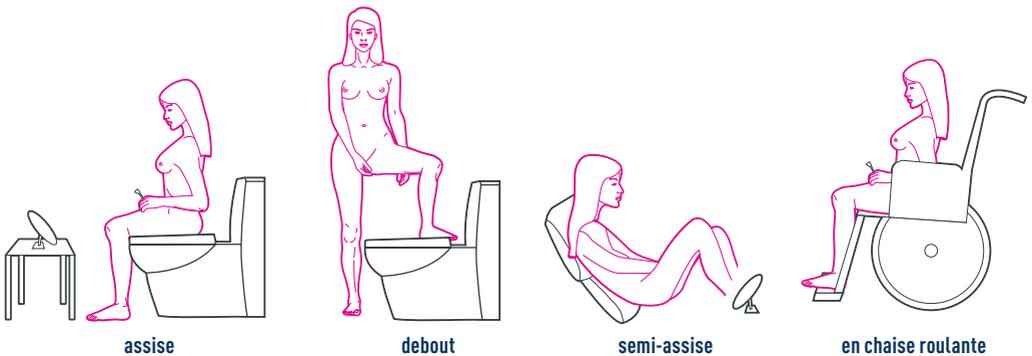


Que devez-vous préparer pour le sondage ?

- De l'eau et du savon neutre (l'utilisation d'un désinfectant est inutile) ;
- un gant de toilette propre et un essuie propre ou des lingettes pour la toilette intime (vente en grande surface) ;
- une sonde à usage unique : divers modèles existent. L'urologue ou l'infirmière vous conseilleront ;
- un récipient (de préférence gradué) pour collecter les urines.

Où réaliser le sondage ?

Choisissez la position qui vous convient le mieux :



Au début, l'utilisation d'un miroir vous facilitera la tâche. Asseyez-vous sur le siège des toilettes. Placez devant les toilettes un escabeau sur lequel vous aurez posé le miroir. Glissez légèrement les fesses vers l'avant de manière à mieux voir.

Avec le temps, vous prendrez l'habitude de localiser l'orifice urinaire au toucher et vous n'aurez plus besoin de miroir.

Comment réaliser le sondage ?

Attention : ne jamais forcer, ni traumatiser.

1. En cas de rééducation vésicale, essayez d'uriner avant chaque sondage, mesurez la quantité urinée par les voies naturelles et remplissez la fiche mictionnelle.
2. Déshabillez-vous.
3. Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.



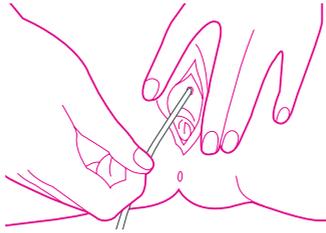
4. Préparez votre matériel. Ouvrez l'emballage de la sonde. Certaines sondes disposent d'une pastille adhésive pour suspendre le sachet.



5. Réalisez une toilette intime à l'eau et au savon, rincez, séchez (toujours de l'avant vers l'arrière, donc du méat urinaire vers l'anus).



6. D'une main, écartez les petites lèvres en tirant légèrement vers le haut et de l'autre main, introduisez doucement la sonde dans l'urètre sans forcer.
N.B. : Si la sonde a été introduite dans le vagin, jetez-la.



7. Dès que vous voyez les urines couler, vous êtes dans la vessie. Il n'est pas nécessaire d'enfoncer davantage la sonde.
8. Quand les urines ne coulent plus, soyez prudente ! Votre sonde est peut-être sortie de la vessie qui n'est pas encore complètement vide. Avancez la sonde d'1cm dans la vessie et voyez si les urines recommencent à couler. Attendez que la vessie soit tout à fait vide, puis retirez doucement la sonde vers le bas afin que les urines qui sont dans la sonde ne retournent pas dans la vessie.
9. Jetez la sonde et lavez-vous les mains.



10. Mesurez et notez sur la fiche mictionnelle la quantité d'urines émises par la sonde.

Trucs et astuces pour le sondage hors domicile (restaurant, bureau, école...)

- Vous pouvez vous laver les mains et réaliser votre toilette intime avec des lingettes conçues à cet effet (non alcoolique) ;
- vous pouvez utiliser un set prêt à l'emploi (sonde avec sac collecteur d'urines) ;
- pour vos trajets en avion, une « TravelCard » peut-être remplie par le médecin pour faciliter le transport de votre matériel médical.

Conseils pratiques en cas de problèmes :

1. La sonde ne passe pas :

En cas de difficultés d'introduction de la sonde, **ne forcez pas**, vous êtes peut-être devant le sphincter qui s'est fermé de façon réflexe.

Détendez-vous, respirez calmement et renouvelez l'opération ¼ heure après.

En cas d'impossibilité de vous sonder, contactez votre médecin traitant, votre infirmière ou votre urologue.

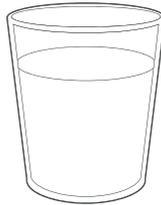
2. Quelques gouttes de sang apparaissent sur la sonde :

Au cours de votre apprentissage, le sondage intermittent peut provoquer des micro-lésions urétrales se manifestant par quelques gouttes de sang sur la sonde. Ne vous inquiétez pas. Augmentez votre consommation de boissons.

Néanmoins, si le saignement devient plus important ou s'il persiste, prévenez votre médecin traitant, l'infirmière ou l'urologue.

3. Prévention des infections urinaires :

- buvez suffisamment et régulièrement (1,5 L par 24 heures, sauf contre-indication médicale),



- respectez le nombre de sondages et l'horaire établi,
- veillez à vous laver les mains à l'eau et au savon avant et après chaque sondage,
- faites votre toilette intime à l'eau et au savon (éviter les antiseptiques),
- évitez le port de vêtements trop serrés ou de sous-vêtements synthétiques,
- lutez contre la constipation,
- changez régulièrement vos tampons ou protections pendant les règles et faites une toilette intime soignée avant le sondage.

Si malgré ces conseils, vous faites de la température, vos urines sont troubles, malodorantes, vous avez mal lors de la miction ou des douleurs au bas ventre, prévenez votre médecin traitant.

Remboursement du matériel

Vous pouvez bénéficier d'un remboursement du matériel de sondage : **2,70€/sonde, maximum 5 voire 8 sondes/jour selon votre cas.**

Démarches :

L'urologue vous donnera le formulaire de remboursement complété : « Demande d'intervention pour l'autosondage au domicile du patient ». Apposez une vignette de la mutuelle et renvoyez-le au médecin-conseil de votre mutuelle.

Vous recevrez par courrier l'accord de la mutuelle avec **un document que vous devrez toujours présenter au pharmacien** pour bénéficier du tiers-payant.

Lors de l'achat des premières sondes (alors que vous n'avez pas encore reçu l'accord de la mutuelle), conservez bien la preuve d'achat de celles-ci, vous pourrez l'envoyer à la mutuelle pour être remboursée dès réception de l'accord du médecin-conseil.

La première notification est valable un an. Vous devez reprendre rendez-vous chez l'urologue pour **la prolongation** de celle-ci. Elle sera alors valable 1 an ou 5 ans selon votre cas.

En ce qui concerne **les prescriptions** des sondes, la première doit être signée par le médecin spécialiste. Les suivantes pourront être faites par votre médecin généraliste. Une prescription peut reprendre plusieurs boîtes (par exemple le nombre de boîte dont vous avez besoin pour 3 mois).

Sonde prête à l'emploi	Prix approximatif TVAC/pièce	Remboursement
simple	2,70€	complet
« avancée » (=avec sac collecteur)	+/- 3,5€	complet ou supplément +/- 0,80€ à 1€

INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE CHIRURGIE
ET SERVICES ASSOCIÉS**
SERVICE D'UROLOGIE

SECRÉTARIAT : +32 2 764 14 11
CONSULTATION : +32 2 764 35 40



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.