



VaPro

Gamme de sondes hydrophiles No Touch*

Femme Guide d'utilisateur



Sommaire

Le système urinaire	2
Les troubles de la vessie	4-6
Le sondage intermittent	7
Choisir votre sonde	8-9
Sonde hydrophile No Touch* VaPro	10-15
Set de sondage hydrophile No Touch* VaPro Plus	16-21
Set de sondage hydrophile No Touch* VaPro Pocket	22-27
Questions fréquentes	28-30
Calendrier mictionnel	31-33
Le programme Vivre+	34-36
Hollister Conseil	37
Références	38

Le système urinaire

Le système urinaire est composé de deux reins, deux uretères, une vessie, un urètre, un sphincter interne et un sphincter externe.

Les reins

Les reins filtrent les déchets présents dans le sang et produisent l'urine (généralement entre 30 et 90 ml par heure). L'urine est transportée, par de petits tubes appelés uretères, des reins vers la vessie où elle est temporairement stockée.

Les uretères

Les uretères sont de petits tubes étroits qui vont des reins à la vessie et font environ 24 à 30 cm de long. Ils se terminent dans la partie basse de la vessie. Les uretères sont connectés à la vessie de manière à empêcher l'urine de remonter vers les reins.

Les contractions musculaires des uretères poussent l'urine des reins vers la vessie de manière quasiment continue.

La vessie

La vessie est un organe creux dont les deux principales fonctions sont le stockage et la vidange de l'urine. Au repos, elle peut contenir jusqu'à 500 ml d'urine avant que vous ressentiez une envie forte et pressante d'uriner. La taille et la forme de la vessie ainsi que le volume d'urine pouvant y être stocké varient d'une personne à l'autre.

La vidange de la vessie (appelée miction) implique la coordination de muscles volontaires et de muscles involontaires, et nécessite un système nerveux intact. Lors de la miction (action d'uriner), l'urine est expulsée de la vessie par un tube appelé urètre. La miction a lieu lorsque le muscle de la vessie, appelé détrusor, se contracte et que les sphincters (muscles en anneau) s'ouvrent. L'urine passe alors dans l'urètre et est expulsée en dehors du corps au niveau du méat.

Les sphincters

L'urètre est entouré de deux muscles en forme d'anneau qui sont appelés sphincter interne (ou col de la vessie) et sphincter externe. Les sphincters travaillent mieux lorsque les muscles du plancher pelvien sont puissants, sains, et bien positionnés.

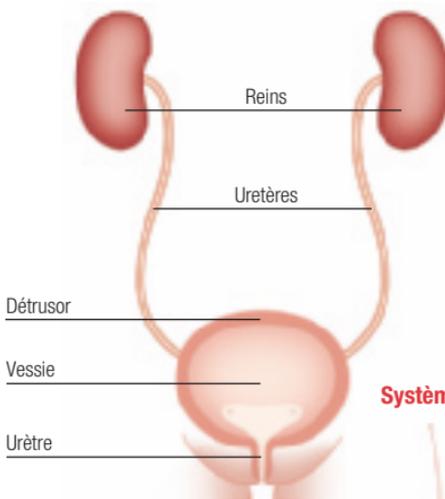
L'urètre

L'urètre est entouré de deux muscles en forme d'anneau qui sont appelés sphincter interne (ou col de la vessie) et sphincter externe. Les sphincters travaillent mieux lorsque les muscles du plancher pelvien sont puissants, sains, et bien positionnés.

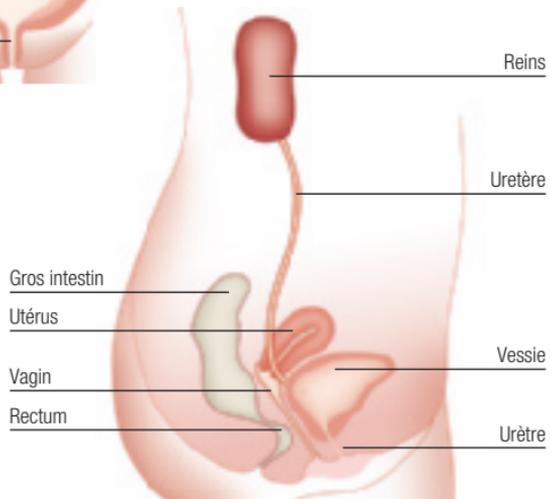
Le système nerveux

Avoir une coordination parfaite entre la vessie et les muscles sphinctériens, ainsi qu'un système nerveux intact est nécessaire pour obtenir une miction. Lorsque la vessie est pleine, des impulsions sont envoyées vers la colonne vertébrale, puis vers le cerveau afin de faire savoir que la vessie est pleine. Le cerveau envoie alors un message à la vessie lui donnant l'ordre de se contracter, et un autre au sphincter interne lui disant de se relâcher. À ce moment-là, si la personne est dans un endroit approprié, le cerveau envoie volontairement l'ordre au sphincter externe de s'ouvrir afin de permettre à l'urine de s'écouler.

Système urinaire de la femme. Vu de face



Système urinaire de la femme. Vu de profil



Les troubles de la vessie

Les troubles de la vessie neurologique ou neuro-vessie

Une vessie est dite neurologique lorsqu'elle présente un dysfonctionnement lié à un problème neurologique. La vessie se vide alors trop souvent, pas assez souvent, ou de façon désordonnée, les sphincters ne fonctionnent pas normalement. Le dysfonctionnement neurologique de la vessie et des sphincters dépend du siège de la lésion (le cerveau, la colonne vertébrale, ou les nerfs périphériques), ainsi que de l'étendue de la maladie ou du traumatisme.

Si la vessie se vide trop souvent, c'est peut-être parce qu'elle est spastique ou hyperactive. Le corps n'est pas en mesure de stocker autant d'urine qu'il le devrait, et la vessie doit être vidée plus souvent qu'à la normale.

Cela peut entraîner :

- une augmentation de la fréquence ou pollakiurie (plus de 8 mictions par 24 heures)
- une pollakiurie nocturne dite nocturie (plus d'une miction par nuit)
- une impériosité (un besoin très pressant d'uriner)

Certains troubles neurologiques empêchent la vessie de se vider correctement. Votre vessie se remplit d'urine sans que vous ayez envie d'uriner ou sans que vous n'arriviez à uriner. Ce trouble est appelé vessie flasque ou atone et peut avoir pour conséquence une rétention d'urine ou une incapacité à vider sa vessie.



Problèmes courants

Pour les femmes, les grossesses multiples et des accouchements vaginaux peuvent affaiblir les muscles du plancher pelvien qui soutiennent la vessie et de l'utérus, causant des problèmes tels que des fuites urinaires.

Les personnes ayant des problèmes à la miction (incontinence ou changement dans les habitudes urinaires) devraient consulter un professionnel de santé pour un diagnostic et un traitement.

Les troubles ou blessures neurologiques peuvent également empêcher les sphincters de fonctionner normalement. Il se peut qu'ils ne s'ouvrent ou ne se ferment pas correctement ou de façon non coordonnée avec la vessie. En cas de dyssynergie vésico-sphinctérienne, les muscles du plancher pelvien se contractent et ferment l'urètre lorsque la vessie se contracte, empêchant alors celle-ci de se vider. Cela peut provoquer une remontée d'urine par les uretères vers les reins et endommager ces derniers.

Les différents troubles de la vessie neurologique*

Vessie flasque ou atone	Apparaît après une blessure médullaire grave. La vessie ne peut pas se contracter, ce qui aboutit à une rétention de l'urine.
Vessie spastique ou réflexe	Apparaît après une blessure médullaire au-dessus des vertèbres S2-S4 avec pour conséquence une miction fréquente non contrôlée. La vessie se contracte fortement et chasse son contenu vers l'extérieur sans que vous ne puissiez la maîtriser. C'est généralement dû à des spasmes de la vessie.
Vessie non inhibée	Liée à des pathologies situées au niveau du cerveau avec pour conséquence une pollakiurie ou urgenturie. Peut être, par exemple, provoquée par un accident vasculaire cérébral (AVC), un traumatisme crânien ou une sclérose en plaques (SEP).
Vessie sensitive	Impossibilité de vider sa vessie suite à des dommages au niveau du système nerveux périphérique. Peut être provoquée, par exemple, par un diabète sucré (maladie de Willis) ou une chirurgie pelvienne importante.

* utilisé avec l'accord de D.K. Newman, Managing Urinary Incontinence, 2009.

Les troubles de la vessie

Tout le monde ne développe pas les mêmes symptômes. Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous pensez que vous pouvez avoir une infection urinaire, contactez votre médecin. Il est important de contacter un professionnel de santé dès les premiers signes d'infection urinaire. Une analyse des urines sera faite et s'il y a une infection, un traitement vous sera prescrit ; il est important de bien suivre les conseils du médecin.

Les infections urinaires

Les personnes qui ont des troubles neurologiques de la vessie peuvent être sujettes aux infections urinaires de manière plus ou moins fréquente. Celles-ci se produisent quand il y a une augmentation du nombre de bactéries dans la vessie, l'urètre, et/ou les reins.

Ceci est dû au fait que la vessie ne se vide pas totalement ; il reste de l'urine dans la vessie après la miction ou après le sondage.

Chez les hommes, les infections urinaires peuvent également toucher les parties génitales telles que la prostate et les vésicules séminales, ou être dues à la qualité de la muqueuse urétrale.

Voici certains symptômes d'infection urinaire :

- mictions plus fréquentes qu'à l'habitude
- fuites urinaires entre les mictions ou entre les sondages
- augmentation des spasmes (si vous êtes blessé médullaire)
- fièvre
- douleur dorsale
- urine laiteuse, foncée
- urine qui sent mauvais
- confusion



Le sondage intermittent

Il existe une grande variété de sondes intermittentes disponibles. Comprendre les différentes caractéristiques vous aidera à choisir la meilleure sonde pour vous.

Le sondage urinaire intermittent est préconisé lorsqu'il y a rétention urinaire. Il consiste à insérer une sonde (qui ressemble à un petit tuyau souple) dans la vessie pour la vider de son contenu lorsqu'elle ne se vide pas naturellement ; elle est retirée dès que la vessie est vide.

Ce type de sondage peut permettre de diminuer les risques d'infections urinaires et/ou maladies des reins. La fréquence des sondages est en moyenne de 4 à 6 fois par jour et dépend du volume de liquides bu et de l'aptitude de la vessie à se vider complètement ; il faut s'assurer que la vessie est bien vidée après le sondage. Le volume d'urine par sondage ne doit pas dépasser 400 ml, sinon il faut augmenter le nombre de sondages quotidiens. L'urine s'évacue à travers la sonde dans les toilettes, dans une poche de recueil qui se connecte directement à la sonde ou dans un set de sondage (une poche est pré-connectée à la sonde).

L'apprentissage à l'auto-sondage est réalisé avec une infirmière, au sein d'une structure de soins

Des personnes de tout âge peuvent apprendre à se sonder seules (auto-sondage). Pour vous sonder, vous devez savoir où la sonde doit être insérée et comment l'utiliser. Les femmes ne peuvent en général pas voir leur urètre et doivent apprendre à se sonder au toucher ou en utilisant un miroir. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire vous-même, le sondage peut être pratiqué par un soignant ou un membre de votre famille (hétéro-sondage).

Le matériel peut être discrètement mis dans une pochette ou dans un sac. Le sondage est un geste relativement rapide.



Choisir votre sonde

Type de sonde et charrière

Il existe différentes tailles, matières et types de sondes. L'unité de mesure utilisée pour déterminer le diamètre extérieur de la sonde est la Charrière (Ch) 1Ch.= 0.3mm. Les charrières les plus couramment utilisées par les adultes sont Ch.12 et Ch.14. il est généralement recommandé d'utiliser la plus petite charrière possible. Votre professionnel de santé vous prescrira la charrière la mieux adaptée à votre morphologie.

Gamme de sondes hydrophiles No Touch* Hollister

Hollister propose une large gamme de sondes hydrophiles offrant des caractéristiques qui permettent d'avoir une « technique No Touch* » tout en respectant le bon équilibre entre la sécurité et la facilité d'utilisation. De plus les sondes VaPro sont faciles à manipuler et nécessitent un seul apprentissage pour toute la gamme.

La gaine de protection et l'embout introducteur sont conçus pour vous protéger des germes durant l'auto-sondage, en limitant la remontée des bactéries dans la vessie.

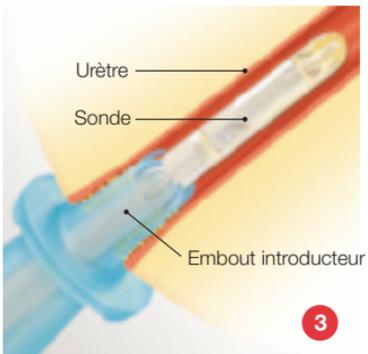
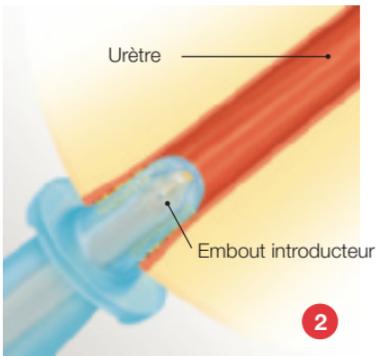
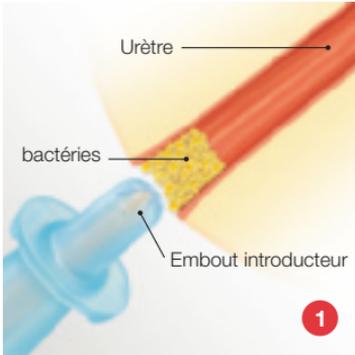
- Ils permettent de protéger entièrement la sonde des bactéries – depuis l'ouverture de l'emballage jusqu'au retrait de la sonde.
- Grâce à la gaine protectrice, vous ne touchez jamais la sonde directement avec les doigts, quel que soit l'endroit que vous touchez.
- Lors du retrait de la sonde, elle reste dans la gaine de protection, ce qui permet de pouvoir l'attraper facilement.

L'embout introducteur

Les sondes hydrophiles No Touch* Hollister ont un embout introducteur qui recouvre l'extrémité de la sonde. La sonde se place dans l'embout introducteur, puis l'embout introducteur s'introduit dans l'urètre (schéma 1).

L'embout introducteur évite le contact entre la sonde et les bactéries concentrées dans les premiers millimètres de l'urètre (schéma 2).

L'embout aide ainsi à diminuer le risque de remontée de bactéries dans la vessie (schéma 3).



Sondes No Touch* Hollister
Pratique. Propre. Prêt à l'emploi



VaPro

Sonde hydrophile No Touch*

La sonde hydrophile No Touch* VaPro vous offre le bon équilibre entre la simplicité d'utilisation et la sécurité. Le sondage est alors sous contrôle.

Une insertion et un retrait simple

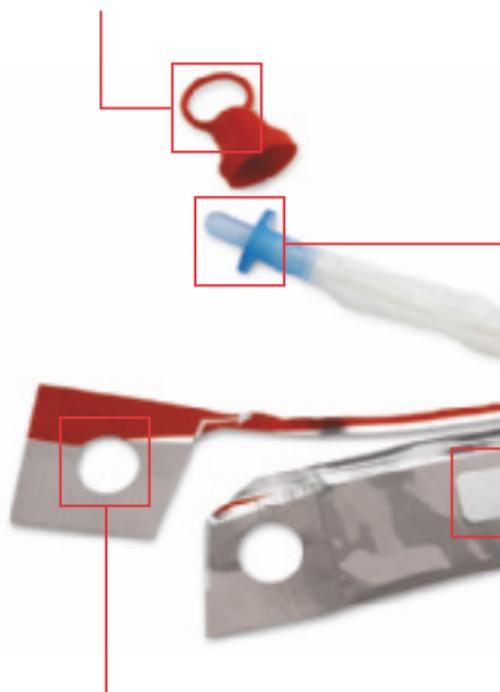
- Prête à l'emploi avec la technologie de lubrification hydrophile.
- Conçue pour être uniformément lubrifiée et ainsi faciliter l'insertion
- Les oeillets lissés aux ultrasons facilitent l'insertion et le retrait de la sonde

No Touch*

- La gaine protectrice permet de tenir VaPro fermement et à n'importe quel endroit de la sonde
- L'embout introducteur a un rôle de bouclier pour les bactéries présentes dans les 15 premiers mm de l'urètre

Capuchon protecteur

aide à garder l'embout introducteur propre et protégé après l'ouverture de l'emballage



Ouverture facilitée

fil d'ouverture et double orifice large pour les doigts

Sondes No Touch* Hollister

Pratique. Propre . Prêt à l'emploi

Gaine protectrice

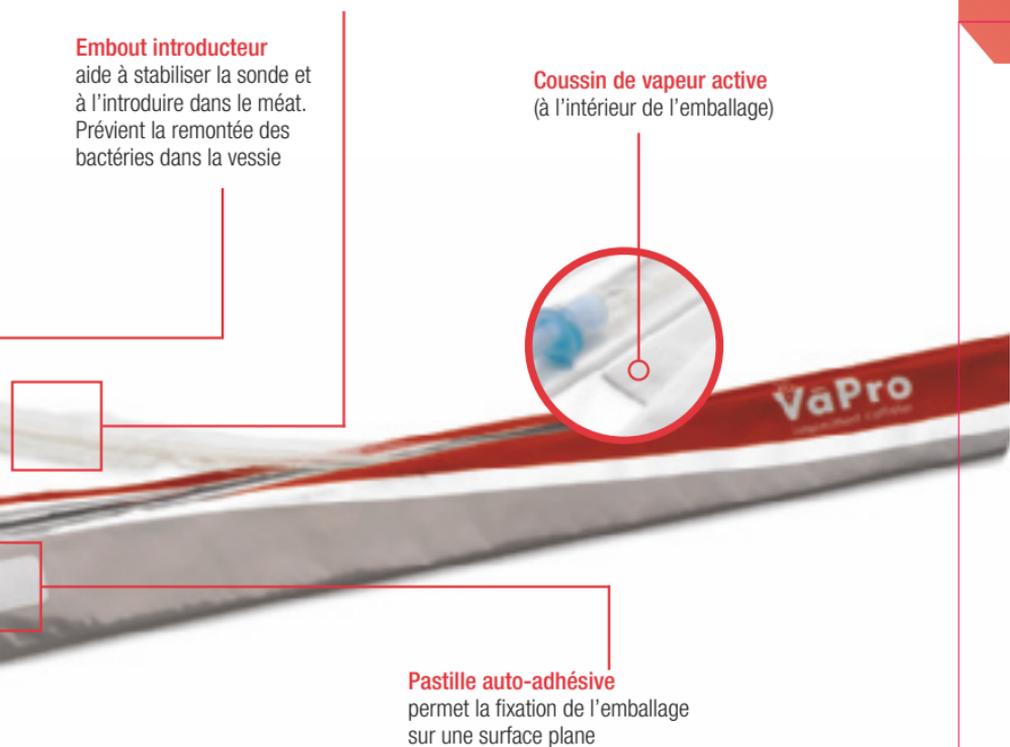
permet une manipulation aisée tout en se protégeant des bactéries

Embout introducteur

aide à stabiliser la sonde et à l'introduire dans le méat. Préviend la remontée des bactéries dans la vessie

Coussin de vapeur active
(à l'intérieur de l'emballage)**Pastille auto-adhésive**

permet la fixation de l'emballage sur une surface plane





VaPro Sonde hydrophile No Touch*

Guide d'utilisation pour les femmes



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les.



Ouvrez l'emballage en tirant sur le fil d'ouverture vers le bas.

Si nécessaire, utilisez la pastille auto-adhésive pour fixer l'emballage sur une surface plane.



Nettoyez le méat urétral à l'eau et au savon ou avec une lingette humidifiée.



Retirez le capuchon.



Dirigez le godet de la sonde vers les toilettes.



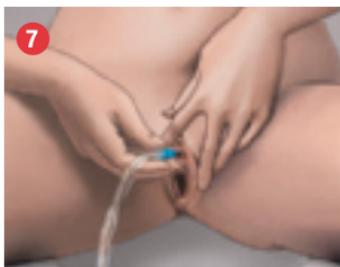
Maintenez la sonde d'une main et avec l'autre main, avancez la sonde jusqu'à ce qu'elle entre dans l'embout introducteur, sans la faire ressortir.

Tournez la page pour les étapes suivantes



VaPro Sonde hydrophile No Touch*

Guide d'utilisation pour les femmes



Écartez les lèvres avec deux doigts. Attraper la sonde à travers l'embout introducteur et insérer l'embout introducteur au niveau du méat urinaire. Laissez l'embout introducteur en place. Faites progresser la sonde dans l'urètre jusqu'à la vessie (vous saurez que vous y êtes quand l'urine commencera à s'écouler). Une fois terminé, retirez doucement la sonde pour s'assurer que la vessie est vidée. Puis retirez complètement la sonde.



Vous avez la possibilité de remettre la sonde VaPro à l'intérieur de l'emballage pour la jeter en toute discrétion. Jetez la sonde dans un endroit approprié.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les.

Suggestions de positions pour la pratique de l'autosondage





VaPro Plus

Set de sondage hydrophile No Touch*

Le set de sondage hydrophile No Touch* VaPro Plus offre les mêmes caractéristiques que de la sonde standard VaPro, avec en plus une poche pré-connectée de 1000 ml.

Embout introducteur

aide à stabiliser la sonde et à l'introduire dans le méat. Prévient la remontée des bactéries dans la vessie

Gaine protectrice

permet une manipulation aisée tout en se protégeant des bactéries

Une insertion et un retrait simple

- Prêt à l'emploi avec la technologie de lubrification hydrophile
- Conçu pour être uniformément lubrifiée et ainsi faciliter l'insertion
- Les oeilletons lissés aux ultrasons facilitent l'insertion et le retrait de la sonde

No Touch *

- La gaine de protection permet de tenir VaPro fermement et à n'importe quel endroit de la sonde
- L'embout introducteur a un rôle de bouclier pour les bactéries présentes dans les 15 premiers mm de l'urètre

Capuchon protecteur

aide à garder l'embout introducteur propre et protégé après l'ouverture de l'emballage



Poche de recueil graduée de 1000 ml

La liberté en plus avec VaPro Plus

- Grâce à VaPro Plus, vous pouvez vous sonder n'importe où, facilement et rapidement
- La manipulation de VaPro Plus est facilitée par la présence de la sonde à l'extérieur du sac.

Sondes No Touch* Hollister

Pratique. Propre . Prêt à l'emploi



VaPro Plus Set de sondage hydrophile No Touch*

Guide d'utilisation pour les femmes

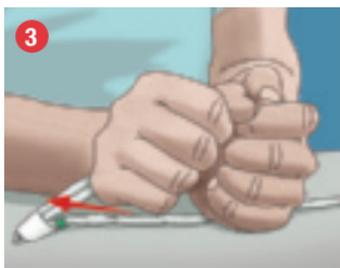


Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez les.



Ouvrez l'emballage en tirant sur le fil d'ouverture vers le bas.

Si nécessaire, utilisez la pastille auto-adhésive pour fixer l'emballage sur une surface plane.



Pour déplier la poche de recueil, faites glisser la bande de papier vers l'extérieur.



Nettoyez le méat urétral à l'eau et au savon ou avec une lingette humidifiée.



Retirez le capuchon.



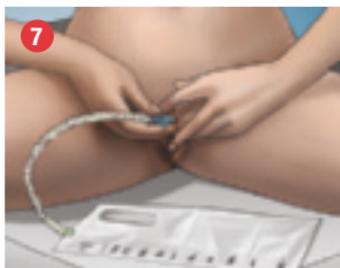
Maintenez la sonde d'une main et avec l'autre main, avancez la sonde jusqu'à ce qu'elle entre dans l'embout introducteur, sans la faire ressortir.

Tournez la page pour les étapes suivantes



VaPro Plus Set de sondage hydrophile No Touch*

Guide d'utilisation pour les femmes



Écartez les lèvres avec deux doigts. Attraper la sonde à travers l'embout introducteur et insérer l'embout introducteur au niveau du méat urinaire. Laissez l'embout introducteur en place. Faites progresser la sonde dans l'urètre jusqu'à la vessie (vous saurez que vous y êtes quand l'urine commencera à s'écouler). Une fois terminé, retirez doucement la sonde pour s'assurer que la vessie est vidée. Puis retirez complètement la sonde.



Vous disposez d'une encoche sur la poche de recueil pour vider les urines dans les toilettes ou dans un dispositif de recueil approprié.



Vous avez la possibilité de remettre le set de sondage VaPro à l'intérieur de l'emballage pour la jeter en toute discrétion. Jetez le set dans un endroit approprié.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez les.

Suggestions de positions pour la pratique de l'autosondage





VaPro Plus Pocket

Set de sondage hydrophile No Touch*
dans un emballage compact

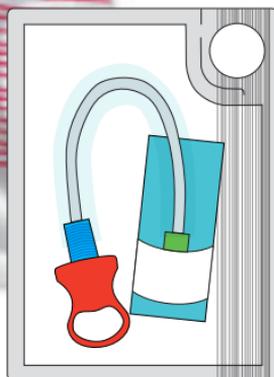


Embout introducteur

aide à stabiliser la sonde et
à l'introduire dans le méat.
Prévient la remontée des
bactéries dans la vessie

Gaine protectrice

permet une manipulation
aisée tout en se protégeant
des bactéries



VaPro Plus Pocket est un set de sondage avec une sonde de longueur standard dans un emballage compact pour un sondage propre en toute discrétion.

Sondes No Touch* Hollister

Pratique. Propre. Prêt à l'emploi

* Sans contact



Capuchon protecteur

aide à garder l'embout introducteur propre et protégé après l'ouverture de l'emballage

Poche de recueil graduée de 1000 ml

Une insertion et un retrait simple

- Prête à l'emploi avec la technologie de lubrification hydrophile.
- Conçue pour être uniformément lubrifiée et ainsi faciliter l'insertion
- Les oeillets lissés aux ultrasons facilitent l'insertion et le retrait de la sonde

No Touch *

- La gaine de protection permet de tenir VaPro Plus Pocket fermement et à n'importe quel endroit de la sonde
- L'embout introducteur a un rôle de bouclier pour les bactéries présentes dans les 15 premiers mm de l'urètre

La liberté en plus avec VaPro Plus Pocket

- Grâce à VaPro Plus Pocket, vous pouvez vous sonder n'importe où, facilement et rapidement
- La manipulation de VaPro Plus pocket est facilitée par la présence de la sonde à l'extérieur du sac.

Petite taille, discrète et pratique

- L'emballage compact de VaPro Plus Pocket offre liberté, praticité et discrétion
- VaPro Plus Pocket se glisse facilement dans une poche ou un sac à main - Ses dimensions sont de seulement de 15,5*9,6 cm



Set de sondage hydrophile No Touch* VaPro Plus Pocket

Guide d'utilisation pour les femmes



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les.



Nettoyez le méat urétral à l'eau et au savon ou avec une lingette humidifiée.



Ouvrez l'emballage en tirant sur le fil d'ouverture vers le bas.



Retirez la sonde de l'emballage.



Pour déplier la poche de recueil, faites glisser la bande de papier vers l'extérieur.



Retirez le capuchon.

Tournez la page pour les étapes suivantes



Set de sondage hydrophile No Touch* VaPro Plus Pocket

Guide d'utilisation pour les femmes



Maintenez la sonde d'une main et avec l'autre main, avancez la sonde jusqu'à ce qu'elle entre dans l'embout introducteur, sans la faire ressortir.



Écartez les lèvres avec deux doigts. Attraper la sonde à travers l'embout introducteur et insérer l'embout introducteur au niveau du méat urinaire. Laissez l'embout introducteur en place. Faites progresser la sonde dans l'urètre jusqu'à la vessie (vous saurez que vous y êtes quand l'urine commencera à s'écouler). Une fois terminé, retirez doucement la sonde pour s'assurer que la vessie est vidée. Puis retirez complètement la sonde.



Vous disposez d'une encoche sur la poche de recueil pour vider les urines dans les toilettes ou dans un dispositif de recueil approprié.



Vous avez la possibilité de remettre le set de sondage VaPro Plus Pocket à l'intérieur de l'emballage pour le jeter en toute discrétion. Jetez le set dans un endroit approprié.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les.

Suggestions de positions pour la pratique de l'autosondage



Réponses à vos questions les plus fréquentes

L'autosondage

Q Combien de sondages par jour dois-je effectuer ?

R La fréquence des sondages est propre à chacun et dépend de plusieurs facteurs comme la quantité de liquide que vous avez bue et des traitements complémentaires éventuellement prescrits par votre médecin. Afin de vous recommander la fréquence optimale des sondages, ce dernier pourra également vous demander de remplir un calendrier mictionnel (voir page 32 et 33 de ce guide). Enfin, si l'autosondage constitue la seule manière de vidanger votre vessie (versus miction naturelle), les recommandations sont en moyenne 4 à 6 autosondages par jour¹.

Q Quel diamètre de sonde dois-je utiliser et comment est-il mesuré ?

R Vous avez certainement dû remarquer les mentions Ch12, Ch14, sur les emballages de vos sondes : cela correspond au diamètre de la sonde, qui est exprimé en une unité de mesure appelée Charrière (Ch). Ce nom et unité de mesure ont été instaurés par Joseph-Frédéric-Benoît Charrière qui fut constructeur d'instruments chirurgicaux au 19^{ème} siècle. 1 Ch = 1/3 de millimètre. Plus la charrière est petite, plus le diamètre est petit et inversement. Votre médecin vous recommandera la charrière adaptée à votre morphologie et à vos besoins.

Q J'appréhende mes premiers autosondages : est-ce difficile de se sonder ?

R Votre appréhension est très compréhensible et vécue par la majorité des personnes devant apprendre à s'autosonder, quel que soit leur niveau de dextérité manuelle. Rassurez-vous, avec la pratique, vous allez rapidement vous approprier ce geste qui va devenir très naturel et habituel dans les différentes situations de votre quotidien.

Q Vais-je ressentir une douleur au moment de l'insertion et du retrait

R Les sondes pour autosondage VaPro, VaPro Pocket et VaPro Plus Pocket sont conçues pour vous apporter un maximum de confort tout au long du sondage. En suivant les recommandations de votre professionnel de santé, l'autosondage ne doit pas être douloureux, ni entraîner de traumatismes au niveau de votre urètre ou de votre vessie.

Q J'ai du mal à insérer ou retirer la sonde : que dois-je faire ?

R Le premier réflexe à avoir est de vous détendre et de vous relaxer : écoutez votre musique préférée, fermez les yeux quelques instants en vous imaginant dans une situation agréable, respirez calmement et profondément, etc. Une autre technique est de tousser afin de relâcher les muscles et notamment le sphincter. Si cette difficulté persiste, ne forcez pas et contactez votre médecin qui vous recommandera la solution la plus adaptée.

¹ Education Thérapeutique du Patient aux Autosondages (ETP-AS), Guide méthodologique, Société française de Médecine Physique et de Réadaptation (SOFMER)2009 - European Association of Urology (Guidelines for catheterization 2008) p12.

L'autosondage dans votre vie quotidienne

Q Lorsque je voyage, comment cela se passe ?

R En préparant vos bagages, n'hésitez pas à prendre plus de sondes que nécessaire habituellement : selon les destinations, vous aurez tendance à vous hydrater davantage et aurez donc besoin de vous sonder plus fréquemment. Il serait également dommage de ne pas pouvoir prolonger votre séjour de quelques jours par manque de sondes ! Enfin, avant de partir, n'hésitez pas à noter les adresses des pharmacies et hôpitaux environnant votre lieu de séjour. Pendant votre trajet, si vous voyagez en avion, gardez vos sondes en bagage à main pour éviter tout désagrément en cas de perte de vos bagages en soute. Prenez votre prescription de sondes et les coordonnées de votre médecin pour éviter tout problème au niveau du passage de la sécurité. Se sonder avant et pendant votre trajet est important quelles que soient les distances. Dans les avions, les bus et les trains, les toilettes sont souvent difficiles d'accès, vous pouvez alors vous sonder en restant à votre place, sous une couverture, grâce au set de sondage VaPro Plus. Enfin, sur place, les conditions d'hygiène et les bactéries environnantes pouvant être différentes, pensez à bien vous laver les mains avant de vous sonder.

Q Faire du sport est important pour moi, comment gérer l'autosondage ?

R Pouvoir vous dépasser à travers le sport est important, tout comme l'est le maintien de la fréquence de vos sondages au quotidien. Vous devez donc pouvoir vous sonder de manière hygiénique et rapide dans toute situation par l'utilisation d'un set de sondage (poche à urine pré-connectée à la sonde). VaPro Plus, grâce ses caractéristiques, notamment sa gaine protectrice et son embout introducteur, vous permet un sondage propre et pratique lors de vos activités sportives préférées.

Q Est-ce que l'autosondage a des conséquences sur ma vie sexuelle ?

R Le fait de vous autosonder ne doit pas gêner l'épanouissement de votre vie sexuelle et de votre relation de couple. Pensez simplement à vous sonder avant et après vos rapports sexuels. N'hésitez pas à discuter de cet aspect important de votre vie avec votre médecin ou votre infirmière. Vous pouvez d'ores et déjà trouver des informations dans la brochure « Et Après une blessure médullaire : Amour, sexualité et désir d'enfants », à votre disposition en appelant le 0.800.47.92.67 ou en envoyant le coupon Vivre + présent dans ce guide pratique.

Q Pendant ma période de règles, qu'est-ce qui change ?

R Pendant vos périodes de règles, il est très important de maintenir l'hygiène en effectuant une toilette intime avant chaque sondage. Si vous utilisez des tampons périodiques, il est conseillé de le changer avant de vous sonder. Si vous utilisez des serviettes hygiéniques, enlevez-la et placez une feuille de papier toilette au niveau de l'entrée du vagin durant la durée du sondage. La gaine protectrice et l'embout introducteur de VaPro, VaPro Pocket et VaPro Plus Pocket vous aident à maintenir un niveau d'hygiène optimal pendant cette période.

Q Pendant ma grossesse, qu'est-ce qui change ?

R Durant votre grossesse, vous pouvez continuer l'autosondage comme à votre habitude. Lors des dernières semaines, il se peut que vous ayez recours à l'hétéro-sondage (effectué par un tiers) ou à l'utilisation d'une sonde plus longue : demandez conseil à votre médecin ou autre professionnel de santé.

L'autosondage et votre santé

Q Comment puis-je prévenir les infections urinaires ?

- R**
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique avant le sondage. Vous pouvez également faire une toilette intime grâce à des lingettes nettoyantes, recevez des échantillons de lingettes en appelant le 0.800.47.92.67 - Enfin, la sonde ne doit pas entrer en contact avec quoi que ce soit avant son insertion : grâce à leur gaine protectrice sur toute la longueur de la sonde, VaPro, VaPro Plus et VaPro Plus Pocket vous permettent de vous sonder sans toucher la sonde directement avec les doigts.
 - Vidangez complètement votre vessie lors du sondage en effectuant un retrait en étapes et en redressant bien le haut de votre corps pendant le sondage.
 - Respectez la fréquence de sondage qui vous a été recommandée par votre médecin. VaPro, VaPro Plus et VaPro Plus Pocket ont été conçues pour être pratique.

Q Quels sont les signes d'infection urinaire ?

- R** Les signes d'infection sont principalement la fièvre, une douleur au bas des reins ou dans le dos ; l'urine peut avoir une odeur forte ou être trouble. Il peut également y avoir du sang dans les urines, un besoin plus fréquent d'uriner, des douleurs diffuses, ainsi qu'une sensation de brûlure ou de piqûre lors du passage de l'urine. Si un ou plusieurs de ces signes apparaissent, contactez votre médecin.

VaPro, VaPro Plus et VaPro Plus Pocket

Q L'embout introducteur et la gaine protectrice présentent quels avantages pour moi ?

- R** L'embout introducteur va vous aider à introduire la sonde dans le méat. Il protège la sonde des 15 premiers millimètres de l'urètre où se concentre la majorité des bactéries, et va ainsi aider à diminuer le risque d'infections urinaires. Par ailleurs, l'embout introducteur et la gaine protectrice permettent un sondage en technique No Touch* : vous ne touchez jamais la sonde directement avec les doigts.

Q Qu'est-ce que le sondage en technique No Touch* ?

- R** Le sondage en technique No Touch* est un sondage pendant lequel on se sonde sans toucher la sonde directement avec les mains ; cela permet de diminuer le risque de contamination manuportée. La sonde VaPro et le set VaPro Plus ont été conçus pour être utilisés selon cette technique puisqu'ils sont protégés par leur embout introducteur et leur gaine protectrice : pas besoin de compresse !

Q En quoi l'emballage des sondes de la gamme VaPro est-il si pratique ?

- R** Cet emballage dispose à la fois d'un fil d'ouverture et d'orifices pour les doigts, ce qui permet de l'ouvrir facilement même si vous avez une dextérité réduite.

Q La sonde VaPro contient-elle du latex ou des phtalates ?

- R** Non, ni dans sa composition, ni dans son emballage.

Q Comment puis-je me procurer les sondes de la gamme VaPro ?

- R** Les sondes de la gamme VaPro sont disponibles chez tous les prestataires de services spécialisés en matériel médical et dans toutes les pharmacies.

*Sans contact

Calendrier mictionnel

Important - à lire attentivement

Votre professionnel de santé vous a peut-être demandé de tenir un calendrier mictionnel (page suivante). Ce document lui fournira des informations (apports hydriques, volumes urinés, fuites) qui l'aideront à mieux cerner la régularité de vos mictions.

Chaque jour, notez les volumes de liquides que vous buvez (voir les équivalences en bas de cette page) et à quels moments ; reportez ce volume dans la case correspondant à l'heure à laquelle vous avez bu.

Si vous buvez souvent dans le même récipient, il vous suffit de mesurer une fois le volume de ce récipient et d'indiquer ce volume dans la case horaire qui correspond à l'heure à laquelle vous avez bu.

Lorsque vous allez aux toilettes, mesurez le volume d'urine à l'aide de la graduation de la poche de recueil de VaPro Plus.

Si vous vous sondez, notez le volume d'urine dans la colonne « sondage ».

Lorsque vous allez vous coucher, indiquez « N » à côté de l'heure afin de déterminer le nombre de fois par nuit où vous serez allé aux toilettes ou que vous vous serez sondé.

Si vous n'êtes pas en mesure de remplir ce calendrier mictionnel tous les jours, essayez au moins de le faire une fois tous les 2 jours.

Date de début : 28/10/12 Fiche n° : 3

Nom : Durant Prénom : Paul

Date	HEURE		1 MICTION / SONDAGE		Type d'envie	3 FUITES (entre 2 mictions/sondages)		
	De la miction (ou sondage) au début	De la prise de liquide	Volume uriné			Petite	Petite moyenne	Grande
			Lors de la miction	Lors du sondage				
20/05/13	11h30	14h15		325 ml		X		

Exemples de cases correctement remplies

Guide d'équivalence des volumes



1 tasse
(environ 100 ml)



1 petit verre
(environ 150 ml)



1 mug ou
1 grand verre
(200 ml)



1 canette
(330 ml)



1 carafe
(plus de 500 ml)

Partagez votre énergie

et rejoignez les **500 membres**
de la communauté **Vivre+** !





Des moments privilégiés pour rencontrer les membres Vivre+ et l'équipe Hollister :

journées entre membres Vivre+,
invitations VIP salons

Des informations personnalisées pour se tenir informé :

conseillère dédiée, nouvelles sondes disponibles, brochures

Des outils pratiques & astucieux pour se sonder :

lingettes, sacs poubelle, trousse de voyage

Bulletin d'adhésion Vivre +

Civilité* : Mme M.

Nom* : _____

Prénom* : _____

Date d'anniversaire : | | | | | | | | | |

Adresse* : _____

Code postal* : | | | | | | Ville* : _____

N° de téléphone* : | | | | | | | | | | | | | | | |

Email : _____

Utilisez-vous des sondes urinaires ? Oui Non¹

Cause médicale rendant nécessaire pour vous l'utilisation de sondes :

Blessé médullaire SEP Spina Bifida Autre : _____

Mobilité : Paraplégique Tétraplégique Valide

Produit/marque actuellement utilisé :

Charrière : 6 8 10 12 14 16

Longueur : 20 40

Sonde simple Sonde avec sachet de recueil (set)

Nom du parrain : _____

Je profite déjà des services Vivre + en recevant gratuitement les brochures et outils qui m'intéressent :

Et après une blessure médullaire chez la femme

Et après une blessure médullaire chez l'homme

Et après un spina bifida

Et après une sclérose en plaques

Et après une prostatectomie

Et après une vessie neurologique

Sacs poubelle

Lingettes

Comment avez-vous connu Vivre + ?

Infirmière Congrès Connaissance Autre

J'accepte qu'Hollister Incorporated me contacte pour m'informer sur ses services et produits.

Je préfère être informé par email :

Date* : | | | | | | | | | |

Signature* :

* Mentions obligatoires

1. L'adhésion au club Vivre + est réservée aux utilisateurs de sondes urinaires. Offre limitée à une inscription par personne (même nom, même adresse) en France métropolitaine. Les informations collectées par Hollister Inc. France font l'objet d'un traitement par un système informatique et sont destinées à l'amélioration des produits et services, à la gestion de la relation avec les utilisateurs, à la prospection commerciale et à la gestion du programme Vivre + par la société Hollister Inc. France, seule destinataire de ces informations.

Ces données pourront être transférées et conservées au siège de Hollister Inc. aux Etats-Unis dans le respect de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978. Conformément à cette loi, vous bénéficiez d'un droit d'accès aux données à caractère personnel vous concernant, ainsi qu'un droit de demander à ce que soient rectifiées, mises à jour ou supprimées les données inexactes, incomplètes ou périmées et de vous opposer à ce que ces données à caractère personnel vous concernant fassent l'objet d'un traitement. Si vous souhaitez exercer ces droits, veuillez-vous adresser au Responsable du traitement de la société Hollister, Assistance Conseil, Tour Franklin, 100/101 Terrasse Boeldieu, 92042 Paris la Défense ou par email à assistance.conseil@hollister.com ou au numéro vert 0800 47 92 67, appel gratuit depuis un poste fixe. FRC088. Janvier 2016.



ECO

20 g
validité
permanente



HOLLISTER FRANCE
ASSISTANCE CONSEIL
AUTORISATION 98324
92042 PARIS LA DEFENSE



0 800 47 92 67

Service & appel
gratuits

assistance.conseil@hollister.com

Notes : les boîtes doivent être stockées à l'horizontale et à température ambiante.

Avertissements

Afin d'aider à réduire les risques d'infections et/ou de complications, ne pas réutiliser les sondes de sondage urinaire intermittent. Jeter les produits de façon appropriée après utilisation.

En cas de gêne ou de lésion, stopper l'utilisation et contacter un professionnel de santé.

Attention

Avant d'utiliser ce matériel lisez le mode d'emploi comprenant les recommandations et avertissements, tout autre document inséré dans la boîte ainsi que les étiquettes figurant sur l'emballage.

L'auto-sondage ne doit être pratiqué qu'après avis médical et prescription, en respectant les instructions.

Il faut toujours suivre les conseils donnés par le professionnel de santé. Le sondage urinaire intermittent est une procédure par laquelle une sonde est insérée dans la vessie via l'urètre¹ 4 à 6 fois par jour² pour drainer et recueillir l'urine. En cas de doutes, il faut contacter un professionnel de santé.

(1) European Association of Urology Nurses (EAUN), Bonnes pratiques des soins, Sondage urétral, Section 2, Sondage intermittent chez l'homme, la femme et l'enfant, 2006, page 6.

(2) Education Thérapeutique du Patient aux Autosondages (ETP-AS), Guide méthodologique, Société Française de Médecine Physique et de Réadaptation (SOFMER), 2009 - European Association of Urology (Guidelines for catheterization 2008) - p12.

La gamme VaPro

Référence	Charrière	ACL13	Sonde VaPro Boîtes de 30 sondes hydrophiles
20 cm Embout Nétalon (droit)			
72082	● Ch 8	3401047255274	
72102	● Ch 10	3401047255564	
72122	○ Ch 12	3401047255793	
72142	● Ch 14	3401047255915	

Référence	Charrière	ACL13	Set VaPro Plus Boîtes de 30 sondes hydrophiles avec poche de recueil pré-connectée
20 cm Embout Nétalon (droit)			
74124	○ Ch 12	3401097419565	
74144	● Ch 14	3401097419794	

Référence	Charrière	ACL13	Set VaPro Plus Pocket Boîtes de 30 sondes hydrophiles avec poches de recueil pré-connectée, dans un emballage compact
20 cm Embout Nétalon (droit)			
71082	● Ch 8	3401060032661	
71102	● Ch 10	3401060032678	
71122	○ Ch 12	3401060032685	
71142	● Ch 14	3401060032692	

La gamme VaPro est constituée de dispositifs médicaux de classe I fabriqués par Hollister Incorporated et destinés au sondage urinaire intermittent. Il s'agit d'un dispositif tubulaire souple qui est inséré par l'urètre pour vidanger la vessie.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ce matériel s'utilise sur ordonnance et selon les conseils d'un professionnel de santé compétent.

Lire attentivement les instructions figurant dans la notice et sur l'étiquetage.

Hollister et son logo, VaPro, VaPro Plus, VaPro Pocket et VaPro Plus Pocket sont des marques déposées de Hollister Incorporated USA.



Hollister

Hollister France

Tour Franklin

100/101 Terrasse Boieldieu

92042 Paris La Défense

Tél : 01 45 19 38 50

www.hollister.fr

www.vapro.fr

Connectez-vous
à tout moment sur :

www.vapro.fr

Pour en savoir plus
sur Hollister :

www.hollister.fr