



## Le travail

Est-ce que vous travaillez pour vivre ou vivez pour travailler? Peu importe la réponse, la plupart d'entre nous passent beaucoup de temps au travail.

Au travail, toute votre attention doit être concentrée sur la tâche et non sur la santé de votre vessie. Que vous ayez travaillé sans arrêt ou que vous soyez tout juste de retour au travail, malheureusement, il est presque impossible de laisser les problèmes de vessie à la maison. Devant faire partie intégrante de votre journée de travail, le cathétérisme ne doit pas, cependant, avoir de conséquences sur votre travail.

C'est la même chose si vous ne travaillez pas, mais que vous assistiez à des présentations qui offrent peu de pauses, comme aux conférences, réunions, séminaires et autres activités à l'extérieur de la maison.

Ce recueil d'articles traite des façons d'intégrer le cathétérisme dans votre journée de travail et fournit d'autres trucs à mettre en pratique au travail.

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*

### Le saviez-vous?

Vous trouverez d'autres conseils et ressources utiles sur le site Web de Coloplast Care ou en communiquant avec l'équipe de Coloplast Care!

**1-866-293-6349**  
[vessie.coloplastcare.ca](http://vessie.coloplastcare.ca)

# Le travail – comment gérer les troubles de la vessie

Nous avons bon espoir que ces conseils vous aideront à vous concentrer au travail.

Le cathétérisme intermittent peut être réalisé en quelques minutes. C'est donc dire que, normalement, le temps que vous passez aux toilettes ne sera pas plus long que quiconque. Si vous revenez tout juste au travail après une maladie ou que vous commencez un nouvel emploi, il est tout à fait normal que la gestion des troubles de la vessie au travail vous préoccupe. Voici quelques conseils qui pourront vous aider.

## Dois-je en parler à quelqu'un?

Le fait de parler ou non de votre situation dépend de la mesure dans laquelle votre condition affecte votre travail. Vous pourriez être plus à l'aise si votre patron sait que vos pauses pour aller aux toilettes doivent être prévues à des moments précis. Si vous devez sortir pendant une longue réunion ou une activité, votre patron saura alors pourquoi. Il n'est pas nécessaire de fournir tous les détails de votre condition. Aussi, pourriez-vous en parler à un ou une collègue de confiance pour avoir un soutien additionnel.

## Vos droits pour un retour au travail après une maladie ou une opération

Les lois de la plupart des pays stipulent que les employeurs doivent mettre en place des « aménagements raisonnables » dont vous pourriez avoir besoin pour vous permettre de retourner au travail. Par exemple, si vous utilisez un fauteuil roulant, vous voudrez sûrement avoir accès à une salle de bain adaptée ou à de l'équipement particulier. Ou encore, peut-être aurez-vous besoin d'un horaire de travail plus flexible. Demandez à qui vous devriez vous adresser pour prendre de tels arrangements. Si vous travaillez au sein d'une grande entreprise, ces questions sont habituellement traitées par un gestionnaire des ressources humaines.

## Réunions

Les réunions sont parfois une source de stress, surtout les plus longues. Si vous les présidez, vous pouvez en profiter pour offrir de courtes pauses aux participants, qui apprécieront probablement ces quelques minutes pour se dégourdir les jambes ou prendre un café. Si vous y assistez plutôt à titre de participant, il peut être plus difficile de partir pendant une réunion. Vous

pourriez réaliser un cathétérisme peu de temps avant la réunion et suggérer à la personne qui les préside de prendre une ou plusieurs pauses. Là aussi, votre suggestion a des chances de plaire à la majorité!

## Déplacements d'affaires et cours de formation continue

Même avec une bonne routine de gestion de la vessie au travail, il se peut que vous éprouviez des difficultés en cours de route. Nombre de personnes ayant des troubles de la vessie éprouvent un certain stress à l'idée de voyager ou d'assister à des formations dans le cadre de leur travail. Voici quelques conseils pour les voyages :

- Assurez-vous d'emporter une quantité supplémentaire de tout (cathéters, vêtements de rechange, sacs de plastique, lingettes et gel désinfectant) dans un sac que vous garderez avec vous, pour parer à toute éventualité en matière de salubrité des toilettes pendant votre séjour.
- Établissez votre horaire de cathétérisme pour le faire correspondre avec l'horaire et les pauses de voyage.
- Aussi pourriez-vous envisager une solution tout-en-un de cathéter et sac intégrés. L'équipe de Coloplast Care peut vous conseiller sur ces produits. Vous trouverez nos coordonnées sur la page couverture de la présente publication.

Profitez des conseils fournis dans le numéro Voyage du programme Care, dans lequel vous trouverez des trucs et astuces pour voyager en avion, faire sa valise de façon astucieuse, et plus encore.

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*







## Conseils pour le travail

### Préparez et emportez le nécessaire pour votre journée de travail

#### Planifiez vos cathétérismes dans votre journée

Vous pouvez organiser vos cathétérismes autour de vos activités quotidiennes, comme une réunion à laquelle vous assistez régulièrement, vos pauses café ou lors du dîner.

#### Prévoyez suffisamment de matériel

Assurez-vous d'apporter tous les jours une quantité suffisante de cathéters au travail. Nous recommandons aussi de laisser des cathéters supplémentaires au travail ou dans votre véhicule si vous vous rendez au travail en voiture. De plus, comme les cathéters compacts se glissent facilement dans une poche, vous n'avez pas besoin d'un sac pour aller à la salle de bain. Cependant, il peut être bon de préparer une « trousse de prévoyance » au cas où vous auriez des fuites lorsque vous êtes loin de la maison. Voici quelques idées pratiques sur les différents aspects de la vie au travail.

#### Limitez votre consommation de café et autres boissons contenant de la caféine

Au travail, tâchez le plus possible de siroter de l'eau à la place du café. Plus vous réduisez votre consommation

de caféine, moins vous devrez aller à la salle de bain. Votre but devrait tout de même être de boire 1,5 litre de liquide par jour, sauf si vous devez limiter votre apport en liquide en raison de votre état de santé ou de l'avis de votre médecin. Vous n'avez qu'à noter combien vous buvez pendant vos heures de travail pour bien planifier à quels moments faire vos cathétérismes.

#### Assurez-vous d'avoir des vêtements de rechange

Que ce soit au travail ou ailleurs, vos bonnes habitudes de cathétérisme vous aideront à réduire les risques de fuites. Cependant, sachez que s'ils se produisent parfois malgré toutes vos précautions, les gens les remarqueront moins si vous portez des vêtements de couleur foncée. De plus, avoir des vêtements de rechange dans votre véhicule ou au travail est une bonne précaution supplémentaire.

Gardez un verre d'eau à portée de main. Si vous avez une fuite accidentelle, vous n'aurez qu'à « renverser malencontreusement » le verre pour vous asperger d'eau... vos collègues n'y verront que du feu!

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*

# Travail sur la route et planification

Thomas, un consultant du Danemark, parcourt une distance de plus de 65 000 km par année en voiture. Lisez son histoire personnelle sur sa façon de gérer ses nombreuses réunions avec la clientèle malgré ses troubles de la vessie.



Pour une personne qui doit gérer des troubles de la vessie, le travail sur la route et les réunions avec la clientèle peuvent être une tâche laborieuse. Toutefois, Thomas a trouvé une façon de faire. L'entrevue se déroule dans un café au centre de Copenhague. Après l'entretien, il devra passer 3,5 heures sur la route pour rentrer à la maison rejoindre sa femme et ses enfants, à l'autre bout du Danemark.

Pour Thomas, qui travaille comme consultant en recrutement et en leadership, c'est une longue journée, surtout parce qu'il doit se servir d'un cathéter intermittent.

Depuis l'accident où il s'est blessé au dos en tombant dans un escalier de métal, en 2001, le cathétérisme fait partie de sa routine quotidien

« J'évite les toilettes publiques quand je ne suis pas sûr de leur état de propreté, car je suis très sensible aux infections urinaires. Et croyez-moi, j'en ai vu défilé des toilettes de station-service!

Hier, j'ai fait un tour à moto de plusieurs heures, j'ai donc bu plus d'eau que d'habitude ».

En temps normal, Thomas limite son apport en liquide avant de traverser le pays d'un bout à l'autre. Le matin, il réalise toujours un cathétérisme à la maison, puis il fait attention aux moments où il boit et à la quantité de liquide qu'il consomme dans la journée. De cette façon, il peut mieux établir à quel moment il doit effectuer ses cathétérismes.

Pour les troubles colorectaux, c'est une autre histoire : Thomas a besoin de quatre pauses fixes de 15 minutes, chaque jour, pour s'en occuper comme il se doit.

Malgré tout, Thomas est sur la route tous les jours. Voici comment il explique la manière dont il y arrive :

« Je n'ai pas de mal à éviter les fuites et les infections puisque je connais très bien mon corps et son fonctionnement. Je sais donc ce qui est bon pour moi et ce qui l'est moins. Avec les bons produits, l'aide de professionnels et une planification adéquate, vous pouvez accomplir bien plus que vous ne le pensez! »

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*