

L'autocathétérisme dans la vie de tous les jours



Anthony*

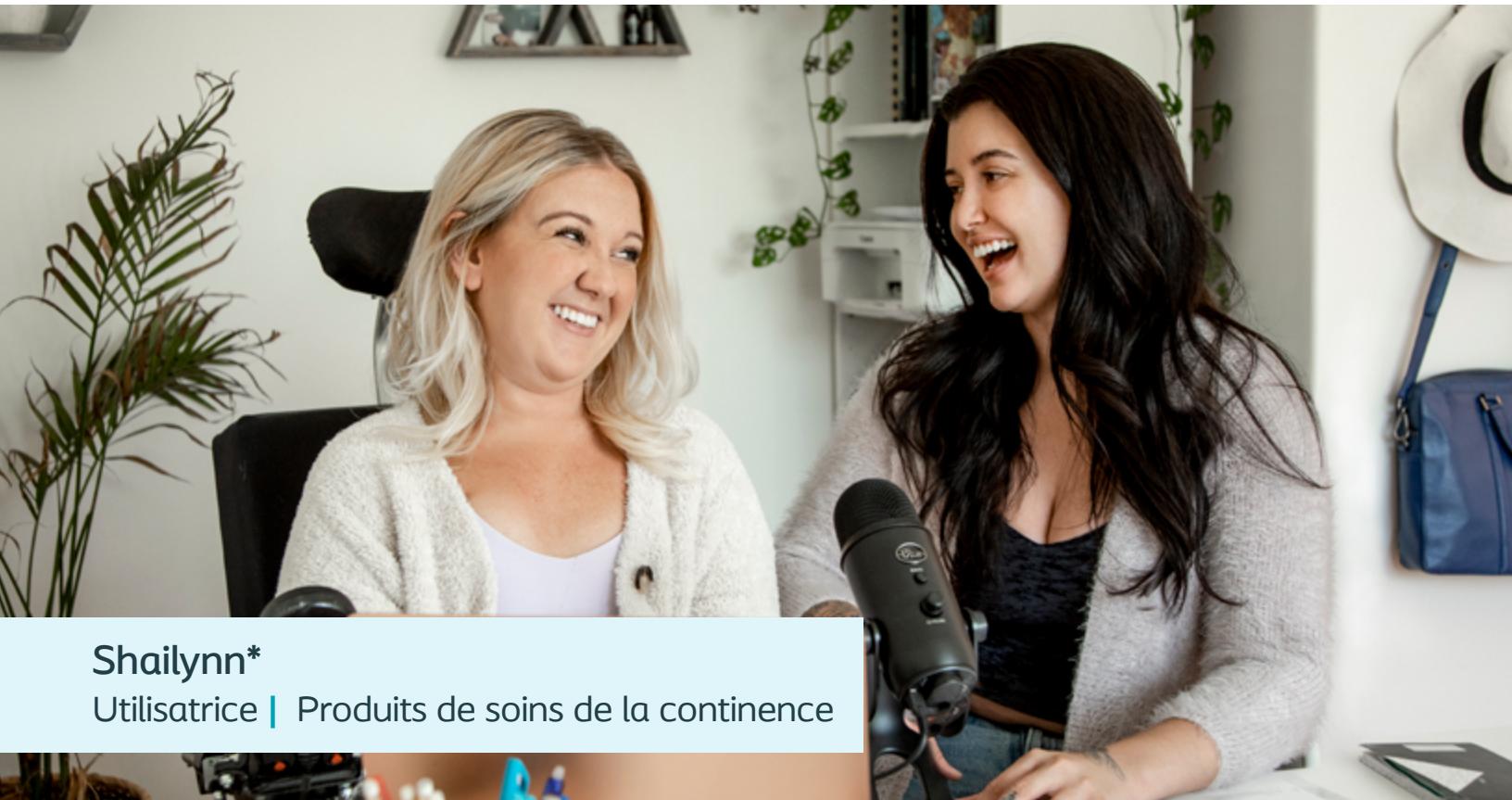
Utilisateur | Produits de soins de la continence



Coloplast

Table des matières

Introduction	3
L'importance de l'autocathétérisme	4
La fonction de la vessie	5
Établir une routine qui s'intègre dans votre vie de tous les jours	6
Une bonne hygiène pour une vessie saine	7
Qu'est-ce qu'une infection des voies urinaires?	8
Réduire la probabilité d'une infection des voies urinaires	10
Pourquoi est-il important de boire suffisamment?	11
Choisir le bon cathéter	12
L'autocathétérisme au travail	13
L'exercice chez les utilisatrices et utilisateurs de cathéters	14
Autocathétérisme et intimité	15
Escapade d'une journée ou d'un weekend	16
Voyager en tant qu'utilisatrice et utilisateur de cathéters	18
Ressources	20



Shailynn*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence

Bienvenue à l'autocathétérisme dans la vie de tous les jours

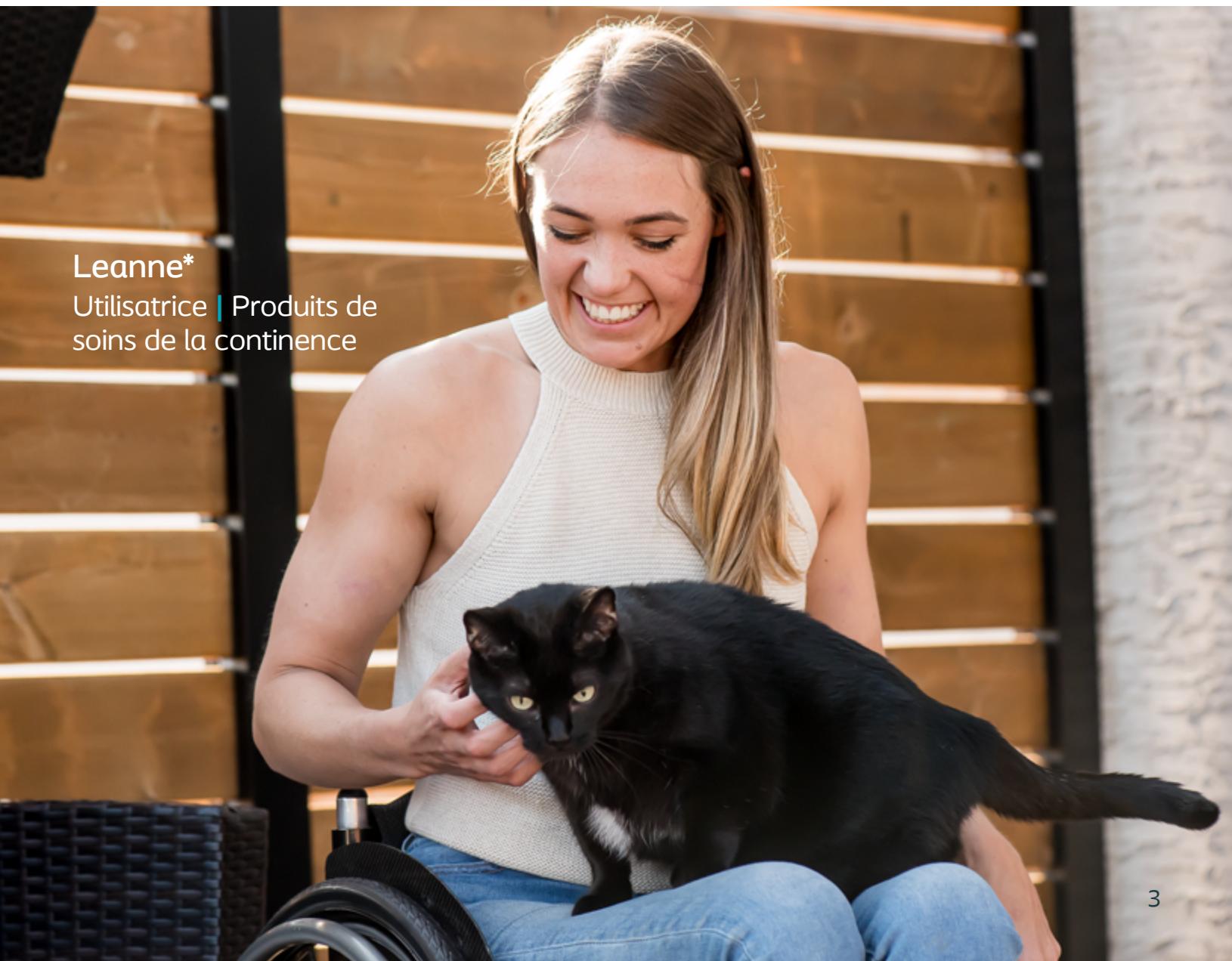
Chez Coloplast, nous savons que le cathétérisme n'est pas toujours facile. Ce livret se veut une source de renseignements pratiques accompagnés de stratégies pour vous aider à pratiquer l'autocathétérisme en toute confiance à la maison, au travail ou pendant vos déplacements!

Ce livret explore les principales facettes de l'autocathétérisme au quotidien et expose l'importance de la fonction de la vessie et la bonne façon d'établir une routine. Du maintien d'une bonne hygiène au traitement des infections des voies urinaires en passant par l'importance de l'hydratation, ce livret est conçu pour vous aider à intégrer une routine d'autocathétérisme dans votre travail, dans vos activités physiques et dans vos moments d'intimité en tant qu'utilisatrice et utilisateur de cathéters.

Chaque personne est différente, et trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous est la clé!

Leanne*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence



L'importance de l'autocathétérisme

L'autocathétérisme est nécessaire lorsque vous ne pouvez plus vider votre vessie spontanément en urinant (rétention) ou que vous ne pouvez plus vider complètement votre vessie (urine résiduelle).

Le fait de vider la vessie régulièrement peut aider à atténuer plusieurs types de problèmes sérieux. Laisser trop d'urine dans la vessie pendant trop longtemps peut entraîner une infection¹. L'urine peut être refoulée dans les reins, exerçant ainsi une pression sur les reins qui éventuellement peut les endommager. De plus, les reins doivent travailler fort pour drainer l'urine (contrepulsion), ce qui peut également les endommager.

Les avantages de l'autocathétérisme

L'autocathétérisme peut vous aider à maintenir votre vessie en bonne santé en réduisant les risques de complications à court et à long terme^{2,3}. L'autocathétérisme présente, entre autres, l'avantage de vous donner plus de contrôle sur votre vessie, renforçant ainsi votre autonomie et votre confiance en vous. Grâce à l'autocathétérisme, vous êtes en contrôle de votre vessie; vous pouvez planifier votre journée et décider du moment de vider votre vessie.



Brittney*

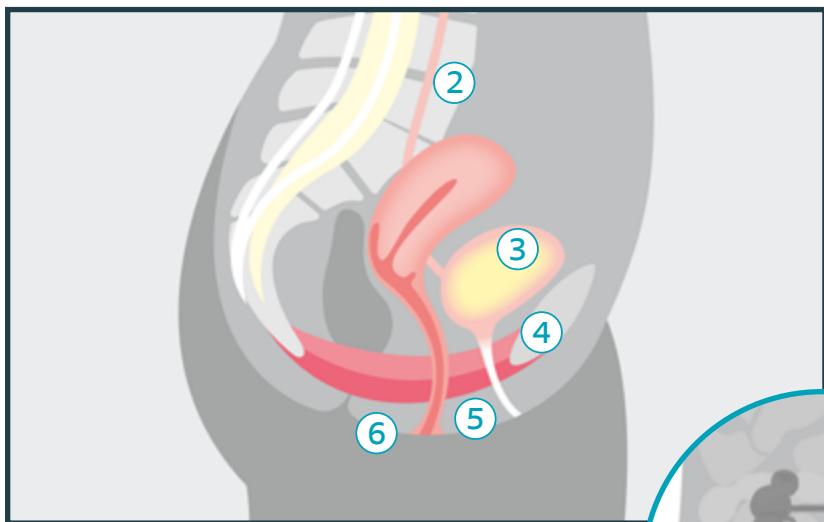
Utilisatrice | Produits de soins de la continence

La fonction de la vessie

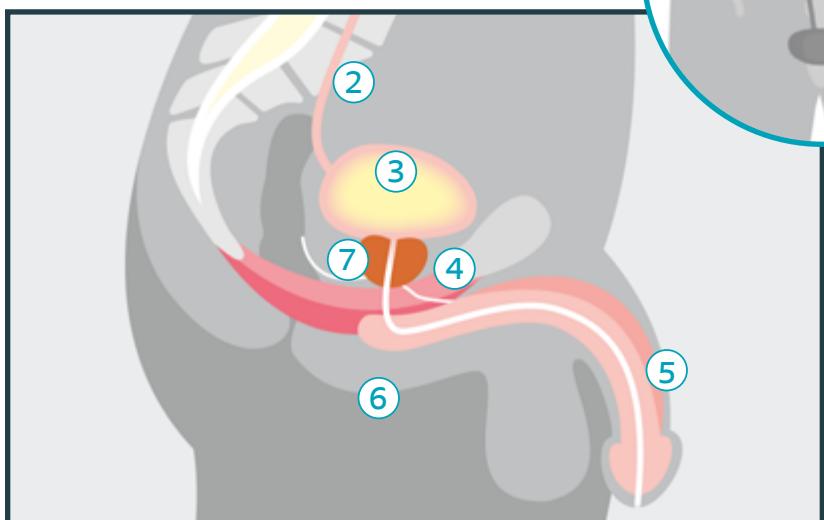
Les reins produisent l'urine en purifiant le sang des déchets. L'urine est amenée dans la vessie par les uretères. La fréquence de ce processus varie d'une personne à l'autre. L'urètre est responsable d'écouler l'urine partant de la vessie à l'extérieur du corps. L'écoulement ou non de l'urine dépend des muscles du sphincter, et les muscles du plancher pelvien interviennent pour aider les muscles du sphincter à se détendre et à se contracter.

Anatomie de la vessie

Anatomie de la femme :



Anatomie de l'homme :



1. Rein
2. Uretère
3. Vessie
4. Sphincters
5. Urètre
6. Muscles du plancher pelvien
7. Prostate

Établir une routine qui s'intègre dans votre vie de tous les jours

Se familiariser avec l'autocathétérisme peut prendre du temps. Avec l'aide de votre spécialiste de la santé et un peu de patience, vous découvrirez la technique qui fonctionne le mieux pour vous. Il est important de faire de l'autocathétérisme une partie intégrante de votre routine quotidienne.

Voici quelques recommandations qui pourront vous aider :

✓ Régler une alarme en guise de rappel

Se régler une alarme (sur le téléphone ou une montre, par exemple) peut être utile pour vous rappeler de vous cathéteriser. L'alarme permet également de s'habituer à un cathétérisme régulier!

✓ Respecter la fréquence de cathétérisme recommandée par le spécialiste de la santé

Votre médecin peut réviser le nombre de fois que vous devez vous cathéteriser en fonction de votre situation. Il est important de respecter ses recommandations.

✓ Vider complètement la vessie

Il est très important de vider complètement votre vessie chaque fois que vous vous cathéterisez. L'urine laissée dans la vessie peut entraîner des infections. Il peut être pratique, surtout si vous commencez à vous cathéteriser, de mesurer la quantité d'urine que vous évacuez chaque jour. Si vous observez des changements dans la quantité d'urine, communiquez avec votre spécialiste de la santé.

✓ Ne pas oublier de vider la vessie avant de sortir

Respecter la routine d'autocathétérisme est tout aussi important lorsque vous sortez que lorsque vous êtes à la maison. Planifiez votre journée de sorte à prévoir les cathétérismes entre les activités. Prévoyez les bons moments de vous cathéteriser, soit avant d'aller au centre commercial, au cinéma, au musée, etc.

✓ Toujours s'assurer d'avoir suffisamment de cathéters

Assurez-vous d'apporter une quantité suffisante de cathéters lorsque vous sortez, afin que vous puissiez vider votre vessie en tout temps.

Cliquez ici et consultez les articles de Coloplast Care pour savoir comment établir une routine de cathétérisme efficace.



Une bonne hygiène pour une vessie saine

L'hygiène est un facteur très important de l'autocathétérisme, car elle peut aider à réduire les risques d'infection⁴.

Se laver les mains soigneusement

De l'eau et du savon suffisent pour nettoyer vos mains avant de vous cathéteriser. Si vous êtes dans un endroit où il n'y a pas d'eau, utilisez des lingettes antibactériennes ou un gel désinfectant pour les mains.

[Cliquez ici pour télécharger notre guide de lavage des mains](#)

Nettoyer la région autour de l'orifice de l'urètre

Nettoyez de l'avant vers l'arrière en utilisant de l'eau seulement ou de l'eau et du savon⁴. Asséchez avec une serviette. Consultez votre spécialiste de la santé pour connaître la meilleure façon de nettoyer la région sus-pubienne avant le cathétérisme⁴. Après avoir lavé vos mains, ne touchez rien d'autre que votre cathéter et les parties de votre corps que vous devez toucher pour vous cathéteriser.

Combien de fois puis-je utiliser mon cathéter?

Utilisez un cathéter neuf et stérile à chaque cathétérisme. Cette précaution aide à prévenir les infections des voies urinaires. Si votre cathéter tombe par terre accidentellement, utilisez un cathéter neuf. Les urologues et le personnel infirmier canadiens recommandent l'usage unique des cathéters intermittents, idéalement les cathéters hydrophiles ou prélubrifiés⁴. En fait, le personnel infirmier canadien n'est plus du tout favorable à la pratique de réutilisation des cathéters intermittents⁴.

La réutilisation de cathéters peut modifier les propriétés physiques matérielles du cathéter et, par conséquent, entraîner des risques de contamination bactérienne, ce qui peut causer des infections des voies urinaires (IVU).

[Cliquez ici pour en savoir davantage sur la raison qui explique l'importance d'utiliser votre cathéter une seule fois!](#)

Qu'est-ce qu'une infection des voies urinaires?

L'infection des voies urinaires la plus connue est l'infection de la vessie; elle est causée par des bactéries qui pénètrent dans la vessie. Dans la plupart des cas, les bactéries s'infiltrent dans la vessie par l'urètre. Dans la vessie, les bactéries flottent dans l'urine ou s'attachent à la paroi vésicale pour se multiplier. Une infection des voies urinaires supérieures peut se produire lorsque les bactéries dans la vessie se retrouvent dans les reins, puisque la vessie et les reins sont reliés.

Si le système immunitaire n'arrive pas à expulser les bactéries du corps et que vous commencez à manifester des symptômes d'une infection urinaire, il se peut que vous ayez besoin d'un traitement antibiotique. L'autocathétérisme augmente les risques d'une infection urinaire; les utilisateurs et utilisatrices de cathéters contractent, en moyenne, 2,7 infections des voies urinaires par année⁵. Voilà pourquoi il est si important d'utiliser un cathéter neuf et stérile à chaque cathétérisme.

Ce que les utilisateurs et utilisatrices de cathéters nous ont dit :

81 % affirment que le fait de ne pas avoir d'IVU indique une vessie en bonne santé⁶



Les utilisateurs ont, en moyenne,
2,7 IVU par année⁵

Les IVU sont une préoccupation quotidienne pour

41 %

des utilisateurs de cathéters intermittents⁶



45 % estiment que les IVU sont l'un des plus importants problèmes de leur vie⁶

IVU = infection des voies urinaires

Comment savoir si vous avez une infection des voies urinaires?

Il est important de reconnaître les signes d'une IVU, parce que si elle n'est pas traitée, elle peut endommager la vessie ou les reins et se propager dans d'autres parties du corps. Certains symptômes sont plus perceptibles que d'autres. Portez attention aux symptômes qui sont plus discrets, et par conséquent plus difficiles à reconnaître!

Symptômes pouvant être associés à une infection des voies urinaires¹:



Fièvre, transpiration ou frissons



Douleur sus-pubienne (vessie) ou au flanc (reins)



Douleur ou inconfort à la miction



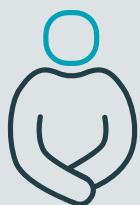
Frissons et augmentation des spasmes du corps et de la vessie
Dans le cas d'une *lésion médullaire*: augmentation des spasmes du corps



Miction plus fréquente en petites quantités



Urine foncée (en raison d'un apport insuffisant en liquide) et **odeur nauséabonde** (non causée par un aliment qui peut en modifier l'odeur)



Augmentation de l'urgence d'uriner ou perte d'urine involontaire



Sang dans l'urine (le sang peut modifier la couleur de l'urine allant du rose pâle au rouge)

Comment vérifier la présence d'une infection des voies urinaires?

Veuillez consulter votre spécialiste de la santé si vous pensez avoir une IVU. Votre médecin peut procéder à une analyse d'urine pour vérifier le type et la quantité de bactéries, et évaluer les signes et symptômes d'IVU. Si vous souffrez d'infections urinaires récurrentes, votre spécialiste de la santé voudra peut-être tester certaines conditions sous-jacentes.

Vous voulez en savoir plus sur les IVU et comment réduire les risques de récidive? [Cliquez ici pour télécharger notre livret intitulé Comprendre les infections des voies urinaires.](#)

Réduire la probabilité d'une infection des voies urinaires

Il y a plusieurs précautions à prendre pour réduire les risques d'infections des voies urinaires récurrentes :

1. Boire 6 à 8 verres (1,5 à 2 litres) de liquide par jour⁷

Boire beaucoup de liquide (à condition qu'aucune autre affection ne limite votre apport en liquide). Consultez votre spécialiste de la santé si vous n'êtes pas certain(e).

2. Maintenir une bonne hygiène personnelle

Toujours vous laver les mains soigneusement avec de l'eau et du savon, à défaut de quoi les bactéries peuvent entrer dans les voies urinaires par le cathéter¹. Aussi, avant le cathétérisme, nettoyez soigneusement la région autour de l'orifice de l'urètre avec une eau propre ou selon les instructions de votre spécialiste de la santé.

3. Vider la vessie régulièrement et complètement, à la manière recommandée par le spécialiste de la santé

Vider complètement la vessie chaque fois par le cathétérisme draine l'urine de la vessie emportant avec elle les bactéries. S'il reste de l'urine, des bactéries peuvent également subsister.

4. Toujours utiliser un cathéter neuf et stérile

Nous vous recommandons d'utiliser un cathéter à revêtement hydrophile neuf et stérile chaque fois que vous vous cathétérisez. Les cathéters hydrophiles de Coloplast sont prêts à utiliser en sortant de l'emballage. Ils peuvent faciliter un cathétérisme sans douleur et réduire les risques de lésions urétrales.

[Cliquez ici pour découvrir comment la technologie de Revêtement à triple action^{MC} peut réduire les risques d'infections urinaires et endommager votre urètre, comparativement aux cathéters sans enduit.](#)



Mesurez la quantité d'urine que vous passez de temps en temps. Elle ne devrait pas dépasser environ 500 ml⁸. Si la mesure dépasse les 500 ml, consultez votre spécialiste de la santé pour savoir si vous devez vous cathétérer plus souvent.



Shailynn*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence

Pourquoi est-il important de boire suffisamment?

Si vous avez des problèmes de vessie, il se peut que vous soyez moins porté(e) à boire beaucoup d'eau. Toutefois, le fait de ne pas boire assez d'eau peut aggraver les symptômes. Il peut être préférable de gérer les heures de prise de liquide et les visites aux toilettes afin d'avoir un meilleur contrôle.

Quelle quantité de liquide devriez-vous boire?

Boire suffisamment de liquide peut aider à éliminer les bactéries. Bien que l'eau soit la meilleure solution, l'eau contenue dans les aliments comme certains fruits et les jus, idéalement dilués avec de l'eau à parts égales pour réduire la teneur en sucre, comptent pour une partie de l'apport recommandé en liquide. Cependant, évitez les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses et énergisantes. Pour la plupart des gens, 6 à 8 verres (1,5 à 2 litres) de liquide par jour suffisent, sauf si vous transpirez ou si vous faites de l'exercice, vous pourriez avoir besoin de plus d'eau ou si votre spécialiste de la santé vous recommande autre chose.

Conseil : Remplissez une ou plusieurs bouteilles d'eau et mettez-les bien à la vue ou rangez-les au réfrigérateur. Ainsi, vous savez que vous avez atteint la quantité quotidienne recommandée quand elles sont vides.

Activité physique et voyage

Lorsque vous voyagez ou que vous faites de l'exercice, vous pouvez avoir tendance à boire moins parce que vous craignez les fuites de la vessie ou vous ne voulez pas vous cathéteriser à l'extérieur de la maison. Cependant, il est important de rester hydraté(e) en buvant suffisamment d'eau.

Si vous voyagez dans les pays chauds ou si vous transpirez (beaucoup) en faisant de l'exercice, vous êtes à risque de déshydratation si vous ne buvez pas assez de liquide. Un apport insuffisant en liquide peut également causer la constipation qui peut avoir des effets néfastes sur votre santé globale et sur la bonne santé de votre vessie.

Choisir le bon cathéter

Trouver le bon cathéter adapté à votre mode de vie est indispensable pour vider efficacement votre vessie sans problème. En discutant de votre choix de produit avec votre spécialiste de la santé, discutez également de votre mode de vie, de vos préoccupations, de vos besoins particuliers, etc.

Tenez compte de ce qui suit en choisissant un cathéter :

- Facilité d'emploi du cathéter, même si vous avez une dextérité manuelle réduite ou que vous utilisez un fauteuil roulant.
- La façon du cathéter de s'intégrer dans votre vie et vos activités; par exemple, au travail, pendant les sports, les voyages, etc.
- Si vous avez besoin de plus d'une solution : une pour la maison et une pour les sorties.

Les désirs et les besoins peuvent changer au fil du temps

Plusieurs changements peuvent survenir à tout moment dans votre vie. Votre corps peut changer; par exemple, à la suite d'une perte ou d'un gain de poids. Vous pourriez être plus actif(ve), participer à des activités de plein air, retourner au travail, devenir proche aidant(e), etc. Un autre type de cathéter peut mieux vous convenir à différentes périodes de votre vie. N'ayez pas peur d'essayer différents produits jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous convient le mieux.



Brianna*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence

Avez-vous besoin d'aide pour choisir le cathéter qui correspond à vos besoins?

Communiquez avec une conseillère ou un conseiller de Coloplast Care aujourd'hui! Notre équipe de soins est là pour vous aider à découvrir la solution de produit parfaite pour vos besoins.

casupport@coloplast.com

1 (866) 293-6349

Ces renseignements sont offerts à des fins éducatives seulement. Ils ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétés comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir un diagnostic et des conseils médicaux personnalisés.

L'autocathétérisme au travail

Votre routine d'autocathétérisme doit s'intégrer dans votre horaire de travail sans nuire à votre journée de travail. Elle ne devrait pas prendre plus de temps qu'une visite normale aux toilettes.

Voici quelques recommandations sur l'autocathétérisme au travail :

Planifier les cathétérismes

Pendant votre journée de travail, vous pouvez profiter des pauses pour vous cathétérer, comme juste avant les réunions ou pendant le dîner ou les pauses-café.

Apporter une quantité suffisante de fournitures

Assurez-vous d'apporter, tous les jours, une bonne quantité de cathéters au travail. Assurez-en une petite réserve dans votre bureau, au besoin. Les cathéters compacts sont discrets et se glissent facilement dans une poche ou un sac à main. Il peut être utile d'apporter un sac contenant des vêtements de rechange aux toilettes pour le cas où vous auriez une fuite.

Éviter de boire trop de café et d'autres boissons contenant de la caféine

Si vous êtes au travail, vous avez peut-être l'habitude de boire du café pendant la journée, mais essayez d'en limiter la quantité. Cela s'applique aussi à d'autres boissons contenant de la caféine (comme le thé noir ou le cola), car ils vous font aller aux toilettes plus souvent. Vous devriez tout de même boire entre 1,5 et 2 litres de liquide par jour, mais notez la quantité que vous buvez au travail de sorte à bien planifier vos cathétérismes en conséquence.

Voyager pour le travail

Même si vous êtes à l'aise avec l'autocathétérisme, il peut y avoir certaines situations délicates à gérer. Par exemple, les longs voyages d'affaires ou le travail à l'extérieur du bureau. Avec de bons produits et une planification efficace, vous pouvez accomplir plus que vous ne le pensez.



Mirko*

Utilisateur | Produits de soins de la continence



Leanne*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence

L'exercice chez les utilisatrices et utilisateurs de cathéters

Certaines activités physiques peuvent causer des fuites ou vous donner envie d'aller aux toilettes plus souvent. Toutefois, cela ne veut pas dire que vous deviez éviter l'exercice, puisqu'il est important pour votre bien-être.

Voici quelques conseils pour rester actif(ve) en tant qu'utilisatrice ou utilisateur de cathéters :

Respecter l'horaire de cathétérisme

Planifiez vos visites aux toilettes avant de faire vos exercices. Réglez un rappel, sur votre téléphone par exemple.

Se cathétéreriser avant de commencer les exercices

Cathétérisez-vous juste avant d'entreprendre votre activité afin de réduire les risques de perte d'urine.

Ne pas oublier de boire

Vous serez peut-être tenté(e) de boire moins pour éviter de vous cathétéreriser, ce qui n'est pas une bonne idée. Surtout, lorsque vous faites de l'exercice ou quand il fait chaud où vous devriez boire encore plus pour remplacer le liquide perdu.

Solliciter le plancher pelvien

Pour les cas nécessitant une pression abdominale accrue à court terme, comme pour soulever des objets ou tousser, il peut être bénéfique de contracter les muscles du plancher pelvien à l'avance et de les détendre par la suite. Les physiothérapeutes du plancher pelvien sont des spécialistes en soins de santé qui peuvent vous aider à entraîner votre plancher pelvien, si nécessaire.

[Cliquez ici pour télécharger notre guide d'exercices pour utilisatrices et utilisateurs de cathéters](#)

Autocathétérisme et intimité

Avoir confiance en soi est nécessaire pour être à l'aise dans l'intimité

L'intimité et les relations sexuelles font partie de la vie, et cela ne doit pas changer lorsque vous utilisez des cathéters. Avant d'avoir des relations sexuelles, assurez-vous de vous cathéteriser afin que la vessie soit complètement vidée pour éviter la perte d'urine. Un minimum de planification et de communication avec votre partenaire avant les moments d'intimité peut vous aider à moins vous concentrer sur votre vessie.

Une image positive de soi est importante pour être à l'aise dans l'intimité. Cela est particulièrement important si votre corps a changé récemment ou si votre façon d'avoir des relations sexuelles est différente d'avant. N'oubliez pas d'avoir une communication ouverte avec votre partenaire. Parler de vos préoccupations et permettre à votre partenaire de partager ses pensées peut vous aider à vous détendre tous les deux.

Brianna*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence



Escapade d'une journée ou d'un weekend

L'autocathétérisme ne doit pas vous empêcher de sortir et de profiter d'un petit voyage d'une journée ou d'un weekend! Il est important de bien planifier et de faire les arrangements nécessaires au préalable.

Voici quelques conseils pour un voyage réussi :

Planifier les cathétérismes

Il peut être tentant de sauter un cathétérisme lorsque vous visitez un endroit pour la première fois ou lorsque vous êtes en compagnie de gens qui ne connaissent pas votre état de santé.

Cependant, cela peut causer des fuites et nuire considérablement à la vessie.

- Se cathéteriser immédiatement avant de sortir de la maison.
- Organiser les pauses pour le cathétérisme à des moments opportuns au cours de la journée.
- Régler une alarme sur le téléphone ou une montre en guise de rappel.



Brittney*

Utilisatrice | Produits de soins de la continence



S'informer sur la disponibilité des toilettes

Vérifiez l'emplacement des toilettes, si possible, de l'endroit où vous allez. Cela est particulièrement important si vous êtes en fauteuil roulant. Visualisez les toilettes sur Internet ouappelez pour obtenir plus de renseignements sur les installations sanitaires.

Préparer une trousse d'urgence

Lorsque vous quittez le confort de la maison, il est utile de savoir que vous avez tout ce dont vous pourriez avoir besoin.

Ce que nous vous recommandons d'inclure :



Cathétters intermittents
(pour 3 à 5 jours de plus que prévu)



Lingettes et papier hygiéniques



Lubrifiant, si nécessaire,
pour les cathétters sans enduit



Médication



Gel antibactérien ou lingettes à main



Serviettes d'incontinence, couches pour adulte ou sous-vêtements supplémentaires



Gants



Préparez un document contenant : nom et coordonnées de votre médecin, détaillant de fournitures médicales, marque de cathétters et numéro d'article, liste de médicaments.

Personnalisez votre trousse d'urgence avec les articles que vous utilisez et jugez essentiels.

Serviettes d'incontinence ou non?

Craignez-vous les fuites? Alors, portez les serviettes d'incontinence pour vous procurer une sécurité additionnelle lorsque vous sortez ou jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise. Si vous avez des pertes urinaires occasionnelles entre les autocathétérismes, vous pouvez porter une serviette d'incontinence pour éviter les petits accidents.

[Cliquez ici pour explorer les articles de Coloplast^{MD} Care sur les conseils de voyage aux utilisateurs et utilisatrices de cathétters. Ces articles traitent des sujets tels que la préparation au voyage, conseils pour faire les valises, des témoignages d'utilisateurs et utilisatrices et des recommandations pour le rangement approprié des cathétters.](#)



Rob*

Utilisateur | Produits de soins de la continence



Voyager en tant qu'utilisatrice et utilisateur de cathéters

Avec une bonne préparation, vous pouvez profiter de vos vacances avec tranquillité d'esprit et vous détendre. Si vous êtes bien préparé(e), les problèmes de vessie ne devraient pas nuire à vos plans de voyage.

Voici quelques conseils pour vous aider à préparer votre voyage :

Utiliser la carte de voyage faisant état des fournitures médicales à présenter au personnel de la sécurité

N'oubliez pas que certains produits de cathétérisme contiennent du liquide. Demandez à votre spécialiste de la santé une liste des produits que vous utilisez, afin que vous puissiez transporter vos cathéters, lubrifiants, si nécessaire, ou gel antibactérien pour les mains dans votre bagage à main. [Ou cliquez ici pour demander une carte de voyage Coloplast!](#) La carte de voyage Coloplast fournit, au personnel de la sécurité de l'aéroport, les renseignements sur votre état de santé et sur les fournitures médicales que vous transportez.

Se cathéteriser avant l'embarquement

Cathétérisez-vous, autant que possible, immédiatement avant l'embarquement, à l'aéroport. Sur les vols de longue distance, vous devrez peut-être vous cathétérer dans l'avion. Au moment de réserver votre billet d'avion, demandez un siège dans l'allée près des toilettes. Essayez toujours toutes les solutions à la maison, afin de vous familiariser avec le nouveau produit avant de voyager.

Apporter beaucoup de produits

Apportez une grande quantité de fournitures et assurez-vous de mettre dans votre valise tous les accessoires nécessaires pour votre routine de cathétérisme. Mettez des fournitures dans votre bagage enregistré et dans votre bagage à main au cas où vous en auriez besoin pendant une escale ou si vos bagages sont retardés ou perdus. S'il vous est difficile de vous rendre aux toilettes, assurez-vous d'avoir une trousse de cathéters ou sacs collecteurs supplémentaires.

Cathéters compacts

Si vous n'utilisez pas de cathéters compacts, vous voudrez peut-être les essayer avant votre voyage pour voir s'ils sont une bonne solution pour vous! L'emballage compact peut économiser beaucoup d'espace dans votre valise, votre sac à dos ou sac de voyage. Il existe également des cathéters compacts offerts dans un emballage rigide pour les protéger contre les dommages lorsqu'ils sont rangés individuellement dans votre sac.





Anthony*

Utilisateur | Produits de soins de la continence

Intégrer l'autocathétérisme dans votre vie quotidienne

L'utilisation d'un cathéter intermittent ne devrait pas vous empêcher de vivre votre vie. Les renseignements fournis dans ce guide sont conçus pour faciliter chaque étape, que ce soit au travail, pendant les activités physiques, les moments intimes ou en voyage.

Essayez de faire preuve de patience et de douceur envers vous-même alors que vous suivez le parcours de l'autocathétérisme. Ce guide est conçu pour faire de l'autocathétérisme une partie intégrante de votre routine de votre vie quotidienne!

Veuillez communiquer avec votre spécialiste de la santé si vous avez des préoccupations ou des problèmes liés à la santé. De plus, n'hésitez pas à communiquer avec **Coloplast Care** pour toute question sur le produit ou le mode de vie au **1 (866) 293-6349** ou par courriel à casupport@Coloplast.com.

[Cliquez ici pour trouver plus de ressources pour les utilisatrices et utilisateurs de cathéters!](#)

[Si vous souhaitez en savoir davantage sur nos utilisateurs et lire leur témoignage, cliquez ici!](#)

Références :

1. Kennelly M, Thiruchelvam N, Averbeck MA, Konstantinidis C, Chartier-Kastler E, Trøjgaard P, et al. Adult Neurogenic Lower-Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. *Advances in Urology*. 2019 Apr 2;2019:1–13.
2. WELD KJ, DMOCHOWSKI RR. EFFECT OF BLADDER MANAGEMENT ON UROLOGICAL COMPLICATIONS IN SPINAL-CORD INJURED PATIENTS. *Journal of Urology*. 2000 Mar;163(3):768–72.
3. Stöhrer M, Blok B, Castro-Diaz D, Chartier-Kastler E, Del Popolo G, Kramer G, et al. EAU Guidelines on Neurogenic Lower-Urinary Tract Dysfunction. *European Urology*. 2009 Jul;56(1):81–8.
4. Clean Intermittent Urethral Catheterization in Adults – Canadian Best Practice Recommendations for Nurses. Developed by Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Canada, Canadian Nurse Continence Advisors, Urology Nurses of Canada, and Infection Prevention and Control. 1st Ed. 2020
5. Coloplast Intermittent Catheter Study 2015, (data on file)
6. Coloplast Intermittent Catheter User Study 2016, (data on file)
7. NHS. Clean Intermittent Self-Catheterisation (CISC). 2017.
8. Vahr S, Cobussen-Boekhorst H, Eikenboom J, Geng V, Holroyd S, Lester M, Pearce I, Vandewinkel C. Evidence-based-Guidelines for Best Practice in Urological Healthcare: Catheterisation: Urethral intermittent in adults. EAUN. 2013.

Renseignements et aide

Coloplast^{MD} Care

Obtenez de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller de Coloplast Care! Nous sommes disponibles de 9 h à 17 h (HNE) au numéro :

1 (866) 293-6349

www.coloplastcare.ca

**Ce livret a été élaboré par
Coloplast Canada.**

Ces renseignements de Coloplast^{MD} Care sont offerts à des fins éducatives seulement. Ils ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétés comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir un diagnostic et des conseils médicaux personnalisés.

*Les utilisatrices et utilisateurs de cathéters ont été rémunérés par Coloplast pour avoir fourni leur témoignage.

