

# 20 conseils sur *l'autocathétérisme*



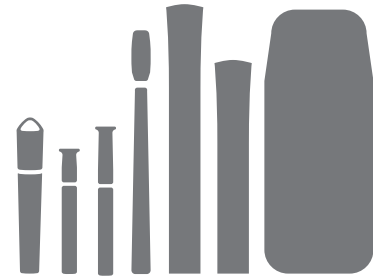
Coloplast

# 20 conseils sur l'autocathétérisme

Vous trouverez, dans le présent feuillet, 20 conseils sur la routine de l'autocathétérisme qui vous seront fort utiles.

## Choix d'un cathéter

Il est important de choisir un cathéter qui convient à votre style de vie.



### 1. Éléments à considérer en choisissant un cathéter

En discutant des choix de produits avec votre spécialiste de la santé, gardez en tête les éléments suivants :

- la facilité d'emploi du cathéter, même si vous avez une dextérité manuelle réduite ou que vous utilisez un fauteuil roulant;
- la mesure dans laquelle le cathéter convient à votre style de vie – pensez au travail, aux sports que vous pratiquez, aux voyages et autres activités;
- la nécessité d'avoir plus d'une solution; un cathéter pour la maison et un pour les sorties.

## Routine quotidienne

Il est important de vider sa vessie à intervalle régulier pour assurer la bonne santé de sa vessie.

### 2. Régler une alarme

Réglez une alarme (sonnerie d'un téléphone ou d'une montre, par exemple) pour ne pas oublier de vous cathétériser. L'alarme permet également de s'habituer à un cathétérisme régulier.

### 3. Vider complètement la vessie

Pour éviter que l'urine stagne dans la vessie et cause une infection, vous devez vider complètement votre vessie. Alors, prenez votre temps pour vous cathétériser.



#### 4. Planifier ses journées

Planifier votre journée peut vous aider à assurer que vos séances de cathétérisme s'intègrent à vos activités. Aussi, déterminez le moment de la journée qui vous convient le mieux pour vous cathétériser, comme avant d'aller magasiner ou avant d'aller au cinéma, pendant votre pause-repas au travail, etc.

#### 5. Suivre les conseils du spécialiste de la santé

Il est recommandé de respecter la fréquence quotidienne de cathétérisme qui a été prescrite par votre spécialiste de la santé. Toujours consulter votre spécialiste de la santé si vous avez des questions!

#### 6. Profiter de l'aide supplémentaire

Le programme Coloplast Care a été développé spécifiquement pour les personnes qui vivent avec des besoins de santé intimes. Il fournit une aide pratique à l'utilisation des produits et un soutien au mode de vie lorsque vous en avez besoin. Nous vous offrons un contact personnalisé ainsi que l'accès à un site Web contenant une foule de conseils. Vous pouvez également choisir de recevoir l'infolettre contenant des renseignements adaptés à votre situation personnelle. Inscrivez-vous à l'adresse : [visiter.coloplast.ca/Coloplast\\_Care](http://visiter.coloplast.ca/Coloplast_Care).

#### 7. Demander conseil

Aimeriez-vous parler avec quelqu'un qui pourrait vous aider à trouver le bon produit pour vous? Obtenez du soutien téléphonique de notre équipe Coloplast Care. Communiquez avec l'équipe au numéro sans frais : **1 (866) 293-6349**.

## Les déplacements

#### 8. Utiliser le carnet de voyage de Coloplast pour des déplacements sans souci

Vous méritez bien des vacances sans souci! Réservé aux utilisateurs et utilisatrices de cathéters, le carnet de voyage de Coloplast fournit des trucs et des conseils pratiques ainsi qu'une liste de vérification pour vous aider à ne rien oublier pour vos vacances! Téléchargez le carnet à partir du site [visiter.coloplast.ca/carnet-de-voyage](http://visiter.coloplast.ca/carnet-de-voyage).

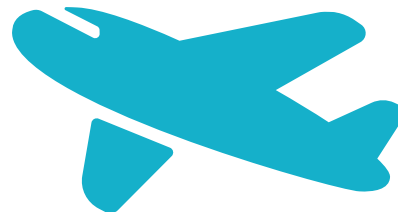


Ces renseignements sont fournis à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux professionnels et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. La situation de chaque personne est unique, et les risques, les expériences, les essais et les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir si ce produit vous convient. Avant d'utiliser le produit, veuillez consulter la notice accompagnant le produit pour obtenir les renseignements sur le mode d'emploi et toute information pertinente sur la sécurité.

Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux professionnels et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui est au courant de votre diagnostic et qui connaît bien vos antécédents.

# Par avion

Les problèmes de contrôle de sûreté de l'aéroport, les longues heures passées à bord et les petites toilettes (souvent occupées) peuvent être accablants. Voici quelques conseils pour faciliter le vol.



## 9. Respecter l'horaire de cathétérisme

Il est important que vous respectiez, autant que possible, votre horaire de cathétérisme pendant le vol. Consultez votre plan de vol et les heures de correspondance pour prévoir vos cathétérismes. Cependant, sur les vols plus longs, il est possible que vous deviez vous cathétériser à bord.

**Truc :** *L'utilisatrice de cathéters, Shailynn\*, recommande d'utiliser l'ensemble de cathéters SpeediCath® Compact Set pour vous cathétériser en restant à votre siège!*

## 10. S'assurer d'avoir une place côté allée

Au moment de réserver votre billet d'avion, demandez une place côté allée près des toilettes. Ainsi, vous n'aurez pas à passer devant personne quand vous aurez besoin d'y aller.

## 11. Prendre en compte le liquide des cathéters

Demandez à votre spécialiste de la santé de vous remettre une lettre ou un certificat de voyage indiquant que vos bagages contiennent des fournitures médicales. Vous pouvez présenter une demande à l'adresse [visiter.coloplast.ca/Pass\\_Avion](http://visiter.coloplast.ca/Pass_Avion) ou appelez l'équipe Coloplast Care au numéro **1 (866) 293-6349**.

## 12. Meilleur endroit pour conserver les cathéters pendant les déplacements

Il est préférable de conserver vos cathéters au sec et à une température ambiante. Toujours consulter le fournisseur de produits avant de voyager dans une région exposée à des températures extrêmes. Communiquer avec l'équipe de soins de Coloplast Care si vous avez des questions au numéro **1 (866) 293-6349**.

**Truc :** *Rangez les cathéters dans un sac isotherme. Assurez-vous que les cathéters sont plus ou moins à température ambiante avant de les utiliser. S'ils sont très froids, vous pouvez les maintenir contre votre corps pendant un certain temps avant de les utiliser.*

## 13. Toujours s'assurer d'apporter une quantité suffisante de cathéters

Assurez-vous d'apporter une quantité suffisante de cathéters quand vous quittez la maison, afin que vous puissiez drainer votre vessie au besoin.

**Truc :** *Répartissez la quantité de cathéters entre votre bagage à main et votre bagage enregistré.*

# Hygiène

L'hygiène est un facteur très important de l'autocathétérisme, car elle réduit les risques d'infection.

## 14. Se laver les mains soigneusement

Utilisez de l'eau et du savon pour vous laver les mains. 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. Téléchargez notre guide de lavage des mains depuis le site [visiter.coloplast.ca/Lhygiene-des-mains](http://visiter.coloplast.ca/Lhygiene-des-mains).

## 15. Nettoyer la région autour de l'orifice de l'urètre

Nettoyez de l'avant vers l'arrière en utilisant de l'eau seulement. Asséchez avec une serviette. 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 cathétériser. Si le cathéter est en contact avec toute autre chose, utilisez un cathéter neuf. **Parlez avec votre spécialiste de la santé pour obtenir de plus amples renseignements.**

## 16. Combien de fois puis-je utiliser mon cathéter?

Utilisez un cathéter neuf et stérilisé à chaque cathétérisme. Cela aide à prévenir les infections des voies urinaires. Si votre cathéter tombe par terre accidentellement, utilisez un cathéter neuf.

## 17. La bonne hygiène à l'extérieur

Il peut être quelque peu compliqué d'assurer une bonne hygiène quand vous êtes à l'extérieur. Essayez, autant que possible, de respecter votre horaire de cathétérisme pendant vos déplacements.

### **Voici quelques conseils d'hygiène de base pour vos déplacements :**

- *Toujours vous laver les mains soigneusement immédiatement avant de procéder au cathétérisme. Parfois, il peut être nécessaire de toucher un objet après s'être lavé les mains; par exemple, le bras du fauteuil roulant, la béquille ou la poignée de porte. Dans un tel cas, utilisez une lingette humide désinfectante ou un gel à main antibactérien avant de toucher au cathéter.*
- *Préparez un sac de fournitures pour avoir tout en main quand vous devrez utiliser des toilettes qui ne sont pas bien équipées ou organisées. N'oubliez pas les lingettes humides et le gel à main antibactérien avant de quitter la maison.*



\*Ces utilisatrices et utilisateurs ont été rémunérés par Coloplast pour avoir fourni de témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

# Exercice et sports

Il y a certaines choses à retenir pour que tout se passe en douceur si vous envisagez de faire de l'exercice.



## 18. Ne pas oublier de boire

L'insécurité de vous retrouver à l'extérieur de la maison pourrait vous persuader de boire moins. Toutefois, il est nécessaire de boire davantage pour remplacer les liquides perdus par la sueur quand il fait chaud. Prenez de petites gorgées et planifiez vos cathétérismes. Hydratez-vous!

## 19. Respectez l'horaire de cathétérisme établi

Planifiez vos visites aux toilettes avant de faire vos exercices ou avant vos sorties. Assurez-vous de régler une alarme (p. ex. sur le téléphone) pour ne pas oublier de vous cathétériser. Rappelez-vous l'endroit où vous avez prévu votre activité et planifiez les visites aux toilettes. Grâce à une bonne planification, vous pouvez vous entraîner sans souci!

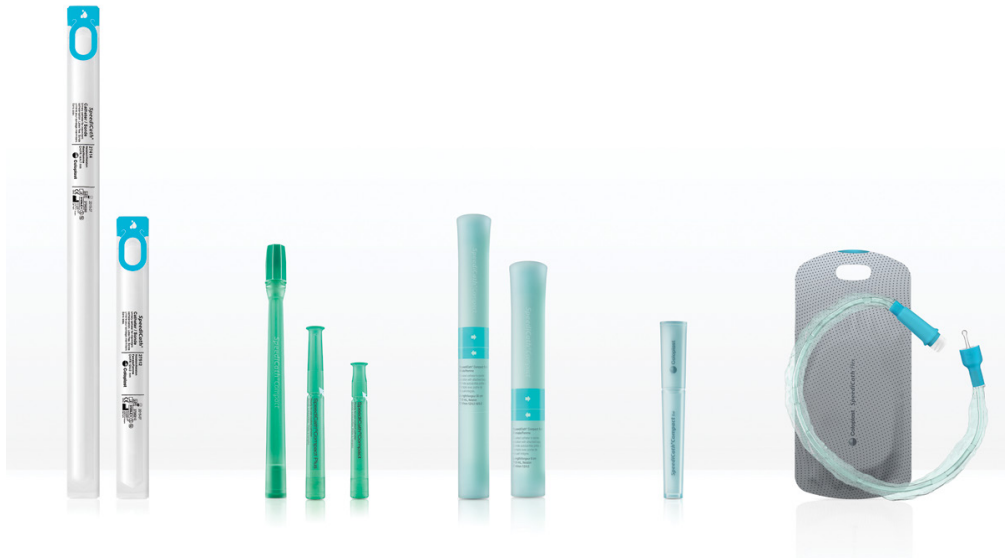
## 20. Se cathétériser avant toute activité (physique)

Peu importe ce que vous comptez faire, procédez au cathétérisme avant de commencer votre activité physique. Cela contribue à réduire les risques de fuites.



# SpeediCath® Catheters

Un choix de confiance depuis plus de 20 ans



## Cathéter SpeediCath® Flex

Un cathéter doux avec embout flexible et manchon sec pour un cathétérisme **hygiénique** et **facile**.

## Cathéter SpeediCath® Compact pour homme

Le premier cathéter le plus compact pour homme de Coloplast pour un cathétérisme **hygiénique** et **discret**.

## Ensemble de SpeediCath® Compact Set

La solution à la fois complète et compacte pour un cathétérisme **pratique**.

## Cathéter SpeediCath® Compact Eve

Le cathéter **stylé** et **discret** de forme triangulaire qui offre une **bonne prise** pendant le cathétérisme.


## Cathéter SpeediCath® Compact (Plus)

Le premier cathéter compact pour femme pour un cathétérisme **discret** et **hygiénique**.

## Cathéter SpeediCath® Standard

Facile à utiliser et à ranger, cathéter **prêt à l'emploi** enduit de notre revêtement hydrophile unique.

Essayez SpeediCath : [visiter.coloplast.ca/SpeediCath](http://visiter.coloplast.ca/SpeediCath)



**« Tant que j'ai mon cathéter SpeediCath® standard ou SpeediCath® Compact Set, je suis prête à partir. »**

*Brittney,  
utilisatrice de cathéters  
SpeediCath®.*



Balayez ou cliquez ici pour lire l'histoire de Brittney.

Brittney a été rémunérée par Coloplast pour avoir fourni ce témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir quel produit pourrait vous convenir le mieux.



# Coloplast<sup>®</sup> Care

## Un soutien personnel pour vous

Moins de difficultés. Plus de liberté.

**Coloplast Care** est un programme d'aide à l'utilisation des produits et de soutien au mode de vie qui vous guide vers une vie meilleure par l'intermédiaire de judicieux conseils simples et pratiques sur la gestion de la vessie. Nous vous offrons les conseils et les outils dont vous avez besoin pour que vous puissiez prendre en charge vos troubles de la vessie.

Coloplast Care vous offre ce qui suit :

▶ **Assistance en ligne**

Un site Web spécialisé avec articles et conseils fiables de spécialistes de la santé et de vrais utilisateurs.

▶ **Courriels**

Renseignements inspirants et bien adaptés à votre situation acheminés directement dans votre boîte courriel.

▶ **Assistance téléphonique**

Des conseillères et conseillers prêts à répondre à vos questions et à vous fournir l'aide nécessaire par téléphone.

▶ **Aide à l'utilisation des produits**

Accès aux échantillons de produit sur demande.

Inscrivez-vous aujourd'hui :

[www.coloplastcare.com/fr-CA/continence](http://www.coloplastcare.com/fr-CA/continence)

ou communiquez avec nous au numéro **1 (866) 293-6349**.

\*\*Certaines limites s'appliquent.

Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux professionnels et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui est au courant de votre diagnostic et connaît bien vos antécédents.

Soins de stomie/Soins de la continence/Soins de la peau et des plaies/Urologie interventionnelle

Coloplast Canada Corporation, 2401 Bristol Circle, bureau A205, Oakville (Ontario)

[www.coloplast.ca](http://www.coloplast.ca). Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2023-02. Tous droits réservés Coloplast A/S.

