



Vie sociale

Les troubles de la vessie ne devraient jamais vous empêcher de sortir et de profiter de la vie. Cependant, pour certaines personnes, cela est plus facile à dire qu'à faire. À l'extérieur de la maison, vous ne savez pas toujours quel type d'installations sanitaires sera mis à votre disposition et les produits dont vous aurez besoin

La clé repose dans la planification

Une fois que vous avez établi une routine de cathétérisme, vous pouvez prévoir et intégrer les moments d'aller aux toilettes dans votre activité. Si vous avez planifié plusieurs activités de suite, il suffira de prévoir un temps de cathétérisme entre les événements. Posez-vous la question suivante : dois-je me cathétériser avant de partir du restaurant? Est-ce que je ferais mieux de me cathétériser tout juste avant le début du film pour éviter de me lever au beau milieu d'une scène excitante?

Préparer le matériel pour les sorties

Certaines trousse de cathéters intermittents se glissent facilement dans une poche ou dans un sac à main. Vous pouvez même en glisser tout un paquet si vous ne savez pas à quelle heure vous serez de retour. Si vous choisissez un modèle discret, ne ressemblant en rien à un appareil médical, personne ne saura ce que c'est!

Attendez-vous à voir toutes sortes d'installations sanitaires, allant de belles toilettes propres aux plus insalubres et désagréables. Les toilettes publiques ne sont pas toujours aussi propres qu'à la maison, alors ayez toujours des lingettes antiseptiques et du gel désinfectant à portée de la main. Aussi pourriez-vous envisager une solution tout-en-un de cathéter et sac intégrés.

Devriez-vous en parler à vos amis?

Pour un ami ou un membre de la famille, le fait de savoir que vous avez une routine de cathétérisme et que vous devez prévoir des pauses leur permettra de comprendre et de vous aider lors de vos sorties ensemble. Il n'est pas nécessaire de parler de votre situation en détail à tout le monde. Pour la plupart, le simple fait de savoir que vous avez des troubles de la vessie et que vous devez planifier des pauses pour aller aux toilettes est suffisant. Gardez à l'esprit que beaucoup de gens vivent avec des troubles de la vessie, et ce, même s'ils ne se cathétérisent pas.

Le saviez-vous?

Vous trouverez d'autres conseils et ressources utiles sur le site Web de Coloplast Care!

vessie.coloplastcare.ca

L'importance de vivre des expériences avec les autres

Le fait de participer à des activités qui ne vous permettent pas d'avoir le plein contrôle de la situation peut ébranler votre sentiment de sécurité et d'intimité. Apprenez à socialiser sans trop d'inquiétudes.

Bien qu'il soit possible d'avoir accès à des événements culturels depuis votre sofa, il n'y a rien comme assister à un concert en bonne compagnie pour chanter nos airs favoris et pouvoir ressentir l'atmosphère survoltée. C'est la même chose pour un match de football auquel vous assistez sur place et où vous pouvez vous exclamer avec la foule en délire lorsque votre équipe marque un point.

La technologie actuelle nous propose même des rencontres virtuelles avec nos amis depuis le confort de notre foyer. Mais lorsque vous voulez avoir des conversations importantes ou des discussions plus intenses pourquoi ne pas le faire en mangeant un bon repas dans votre restaurant favori?

Faites preuve de créativité et votre entourage sera ravi de cet enthousiasme renouvelé pour les sorties! De plus, vous pourrez ainsi choisir le contexte qui vous convient le mieux pour chaque activité sociale. Quoi qu'il en soit, vous devriez aussi être en mesure d'accepter les suggestions d'autres personnes sans trop vous inquiéter.

Le cathétérisme intermittent peut vous permettre d'avoir une vie sociale épanouie

Le cathétérisme intermittent vous permet au moins de planifier votre journée afin que vous puissiez vider votre vessie à des moments qui vous conviennent. Avec de l'entraînement, vous pourrez le faire rapidement et vous ne serez pas parti plus longtemps qu'une autre personne qui va aux toilettes. Cela veut donc dire que la plupart des gens ne sauront rien de votre routine de cathétérisme à moins que vous ne leur en parliez.

Et si je me trouve chez des amis?

Vous êtes peut-être inquiet de ne

pas avoir l'intimité nécessaire lorsque vous êtes chez des amis et que vous devez utiliser la salle de bain. Pour vous débarrasser du cathéter dont vous vous êtes servi, il est utile d'avoir sur vous un sac en plastique coloré pour pouvoir l'y envelopper et le mettre à la poubelle ou le rapporter chez vous et le jeter plus tard. Vous trouverez aussi des cathéters plus compacts et discrets que vous pouvez simplement glisser dans votre poche, même après vous en être servi.



Le fait de parler de votre routine peut vous faciliter la vie

Nous avons tous nos préférences individuelles lorsqu'il s'agit de parler des détails personnels sur notre vie avec les autres. Malgré cela, parler de certains de vos problèmes aux gens qui vous entourent au lieu de tout garder à l'intérieur peut vous être bénéfique.

Si vous êtes quelqu'un de très réservé, vous voudrez peut-être parler des détails de vos habitudes de cathétérismes seulement avec votre partenaire de vie. Néanmoins, si vous êtes à l'aise de le faire, parler de vos problèmes avec vos proches et vos amis est un bon moyen de faire face aux changements et aux difficultés que vous vivez. En fin de compte, vous pourriez même être soulagé de pouvoir en parler. De plus, s'ils savent que vous utilisez les toilettes à des moments précis et que vous prenez parfois un peu plus de temps, vos proches risquent de démontrer plus de compréhension et de soutien, et même de vous offrir leur aide.

Choisissez une personne de confiance

Si une sortie en particulier vous tracasse beaucoup, essayez de trouver une personne qui sera présente lors de l'événement et en qui vous avez assez confiance pour lui faire part de votre situation. Vous saurez alors que cette personne vous donnera son soutien si vous devez demander au chauffeur de faire un arrêt supplémentaire sur la route, ou encore pour aller chercher d'urgence quelque chose dont vous avez besoin.

Que faut-il lui dire?

Il n'est pas toujours nécessaire d'expliquer votre situation en détail à quelqu'un dont vous n'êtes pas particulièrement proche. Il suffit de dire que, pour des raisons médicales, vous devez planifier vos visites à la salle de bain ou que vous devez y aller souvent, selon ce qu'exige votre cas particulier. Vous pourriez aussi lui montrer la « trousse de prévoyance » que vous avez apportée par précaution, sans nécessairement en dévoiler le contenu, afin qu'elle puisse la reconnaître et vous l'apporter en cas d'urgence.



Quelques conseils pour les sorties

Voici des conseils pour sortir et faire vos activités préférées en toute confiance!

Préparez votre sortie

Il peut être tentant de ne pas faire vos cathétérismes si vous êtes à l'extérieur de la maison, en voyage, ou lorsque vous êtes avec des gens qui ne connaissent pas votre situation. Rappelez-vous qu'omettre des cathétérismes pourrait avoir pour résultat des fuites et, à long terme, mener à des dommages à la vessie.

Planifiez plutôt vos activités pour pouvoir en profiter sans devoir vous absenter en prévoyant le temps nécessaire pour réaliser un cathétérisme. Si possible, faites vos cathétérismes juste avant de quitter la maison. Trouvez aussi à l'avance où seront situées les toilettes les plus proches aux moments de la journée qui seront propices pour effectuer un cathétérisme

Prévoyez un rappel, si nécessaire

Si vous allez quelque part pour vous amuser, il est facile de perdre la notion du temps... et c'est un peu le but! Si vous craignez d'oublier de

faire vos cathétérismes, vous n'avez qu'à régler une alarme sur votre montre ou votre téléphone.

Préparez une « trousse de prévoyance »

Si vous êtes loin du confort de votre foyer, il peut être rassurant de savoir que vous avez tout votre matériel de cathétérisme intermittent avec vous. En outre, les toilettes publiques ne sont pas toujours aussi bien équipées et propres qu'elles ne le devraient. Si vous craignez d'avoir des fuites, vous pourriez aussi avoir besoin de vous laver ou de changer de vêtements. C'est pour ces raisons que certaines personnes utilisent un type de cathéter différent lorsqu'elles ne sont pas à la maison, comme un cathéter plus compact ou préconnecté à une poche à urine

Sachez à quoi vous attendre en matière de salles de bain

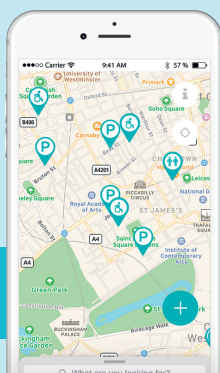
Informez-vous à l'avance des toilettes auxquelles vous aurez accès lors d'événements particuliers,

surtout si vous êtes en fauteuil roulant. Pour ce faire, allez voir sur l'Internet ou téléphonez pour connaître l'aménagement des salles de bain de l'endroit où l'événement aura lieu.

Vous pouvez aussi localiser la salle de bain la plus proche à l'aide de l'application WheelMate sur votre téléphone intelligent.

Réfléchissez à votre tenue

Les petites fuites se verront moins si vous portez des vêtements de couleur foncée. Pensez à avoir près de vous une veste, un chandail ou une chemise que vous pouvez mettre rapidement autour de votre taille en cas de besoin. Vous pouvez aussi utiliser une serviette hygiénique ou une autre protection absorbante pour prévenir les fuites jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec votre routine lors de vos sorties



WheelMate™

L'appli WheelMate est un moyen simple de trouver des toilettes propres ainsi qu'un stationnement accessible aux personnes en fauteuil roulant pendant les déplacements..

Pour en savoir davantage, visitez le www.coloplast.ca/wheelmatefr

Téléchargez l'appli depuis la boutique Apple App Store ou Google Play



Comment procéder dans les toilettes publiques?

Au besoin, il peut être rassurant de repérer au préalable les établissements du quartier que vous fréquentez souvent pour déterminer les meilleurs endroits pour vous cathétériser. Pour déterminer si un endroit convient au cathétérisme, veuillez tenir compte des trois éléments suivants :

Intimité

De toute évidence, l'intimité est un facteur très important pendant le cathétérisme. Informez-vous pour savoir où trouver des toilettes qui offrent l'intimité dont vous avez besoin.

Planifiez votre journée en vous assurant que vous pourrez aller aux toilettes au besoin, en fonction de votre routine.

Propreté

Le cathétérisme comporte toujours un risque d'infection, mais vos propres bactéries sont rarement la cause principale d'une infection des voies urinaires (IVU). En fait, le taux augmente lorsque d'autres personnes comme votre infirmière ou une aide-soignante réalisent votre cathétérisme pour vous.

Peu importe le lieu ou la circonstance, lavez-vous les mains immédiatement avant de manipuler le cathéter. Si vous devez toucher autre chose telle que le rebord du fauteuil roulant, une béquille ou une poignée de porte après vous être lavé les mains, utilisez un gel désinfectant pour les mains ou une lingette désinfectante avant de toucher au cathéter.

Si vous êtes une personne sujette aux IVU, il est possible que le cathétérisme à l'extérieur de la maison soit une source d'inquiétudes. Rappelez-vous qu'il est important que vous vidiez votre vessie régulièrement, puisqu'une urine demeurant dans la vessie pendant de longues périodes est l'une des premières causes des IVU. Alors, même s'il est difficile de trouver des toilettes propres à l'extérieur de la maison, ce n'est pas une bonne idée de sauter un cathétérisme.

Installations sanitaires

L'aménagement des toilettes a également une incidence sur leur facilité d'utilisation. L'espace dont vous disposez, l'emplacement du lavabo par rapport à la toilette ou si vous êtes en fauteuil roulant, la largeur de la porte et la présence ou l'absence d'une rampe (pente abrupte ou non).

Plusieurs personnes trouvent qu'il est utile de conserver le matériel nécessaire en réserve dans un sac. Aussi est-il pratique d'avoir une réserve supplémentaire dans la voiture ou au travail.

Gardez à l'esprit qu'à titre d'utilisateur ou d'utilisatrice de cathéters, vous devriez toujours suivre les conseils de votre médecin ou de votre infirmière.



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