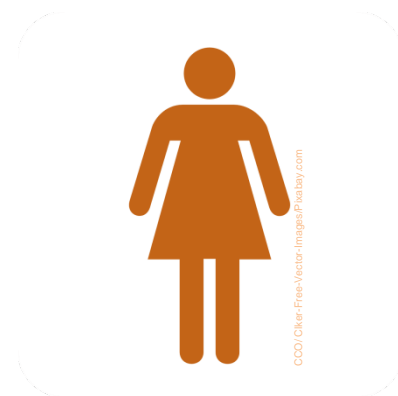


Insérer son propre cathéter urinaire Inserting Your Own Urinary Catheter

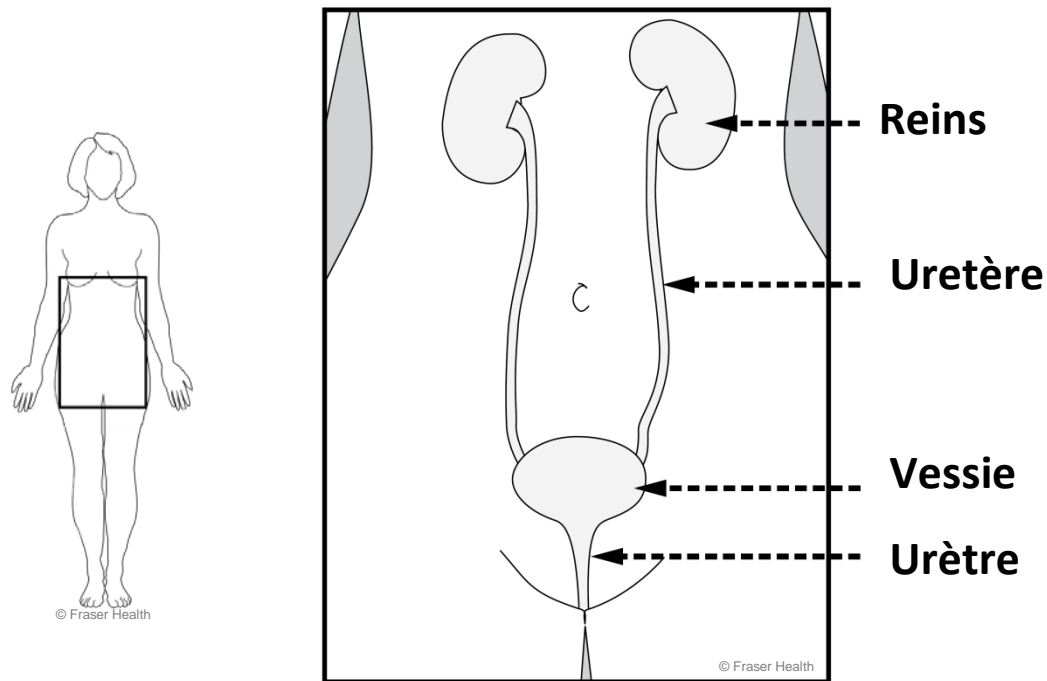


**Guide sur la pratique de l'auto-cathétérisme pour
les femmes
Self-Catheterization Instructions for Women**

Votre praticien de famille (médecin de famille ou infirmière praticienne) vous a expliqué que votre vessie n'est pas en mesure de se vider (uriner ou faire pipi) complètement par elle-même. Pour cette raison, il vous faudra apprendre comment évacuer l'urine de votre vessie afin d'éviter qu'elle ne se remplisse trop. Ce procédé est ce que l'on appelle **l'auto-cathétérisme**.

La raison pour laquelle nous vous demandons d'évacuer régulièrement l'urine de votre vessie, est de maintenir vos reins et votre vessie en bonne santé. Cela va également réduire la possibilité d'une infection vésicale ou rénale.

Pour procéder à l'auto-cathétérisme, il faudra introduire un tube long et flexible (un cathéter) dans la vessie par le biais de l'urètre.



Appareil urinaire - Femmes

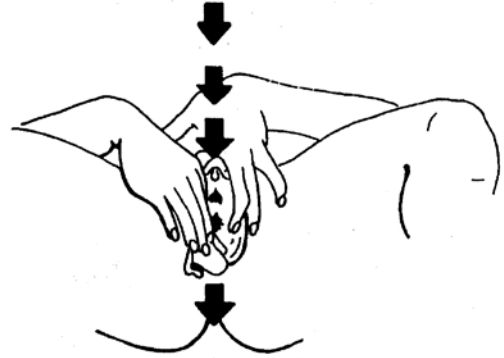
Ma pratique d'auto-cathétérisme

La taille de mon cathéter _____ Combien de fois (fréquence) _____
(prescrit par votre praticien de famille)

Comment vous soigner

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant et après avoir manipulé le cathéter urinaire.
- Prenez une douche tous les jours si vous le pouvez.
- Tous les soirs, lavez-vous soigneusement les organes génitaux à l'eau et au savon.
 - Nettoyez toujours à partir de l'avant vers l'arrière.
 - Nettoyez entre chaque repli cutané des lèvres.
 - Nettoyez autour de l'anus.
 - Rincez le savon avec un chiffon humide.
 - Séchez avec une serviette propre.
- Lavez-vous comme décrit ci-dessus après chaque évacuation de selles (quand vous faites caca).
- Buvez 2 à 3 litres de liquides* par jour, tel que de l'eau, du lait et de la tisane.
 - * Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou rénaux doivent vérifier la quantité à boire auprès de leur praticien de famille.
- Évitez la caféine.

La caféine est un diurétique, ce qui veut dire que vous ressentirez plus souvent le besoin d'uriner (faire pipi) ou aurez des envies pressantes. On retrouve la caféine dans le café, le thé, les boissons à base de cola, les boissons énergisantes et le chocolat. Il est préférable de vérifier les étiquettes des produits.
- Passez en revue les médicaments que vous prenez avec votre praticien de famille ou votre infirmière à domicile pour déterminer si un des médicaments peut avoir une incidence sur le fonctionnement de votre vessie.



À quelle fréquence faut-il insérer le cathéter?

Discutez de la fréquence à laquelle vous devrez pratiquer l'auto-cathétérisme avec votre praticien de famille. Cela dépendra de votre style de vie et de la quantité d'urine que votre vessie peut retenir. Il est primordial d'observer une routine régulière pour vider votre vessie.

Dans la mesure du possible, essayez d'uriner avant de procéder à l'auto-cathétérisme. L'urine demeurant dans la vessie après une évacuation s'appelle « urine résiduelle ».

- Si vous éliminez plus de 400 ml à chaque fois, vous devriez procéder à l'auto-cathétérisme plus souvent. Il faut éviter que votre vessie ne se remplisse trop. Par exemple, augmentez la fréquence des cathétérismes de toutes les 6 heures à toutes les 4 heures.

- Si vous éliminez moins de 200 ml à chaque fois, vous devriez accroître le temps écoulé entre les cathétérismes. Par exemple, diminuez la fréquence des cathétérismes de toutes les 4 heures à toutes les 6 heures.
- Si vous éliminez moins de 100 ml régulièrement, il se peut que vous puissiez ne pas avoir recours à l'auto-cathétérisme. Vérifiez avec votre praticien de famille avant d'arrêter l'auto-cathétérisme.

Remarque : Si vous procédez à un auto-cathétérisme **plus de 6 fois en 24 heures**, parlez-en avec votre praticien de famille ou votre infirmière à domicile.

Les symptômes indiquant que votre vessie est pleine :

- sentiment d'agitation;
- transpiration;
- frissons;
- maux de tête;
- teint rougeâtre ou pâle;
- doigts, orteils, bras et jambes froids; ou
- la partie inférieure de votre abdomen paraît enflée.

Procédez à un auto-cathétérisme aussi vite que possible en présence de l'un de ces symptômes.

Quand faut-il faire appel à un professionnel?

Problèmes persistants avec l'auto-cathétérisme

Consultez votre praticien de famille ou votre infirmière à domicile si vous éprouvez des problèmes persistants avec l'auto-cathétérisme tels que :

- des problèmes pour contrôler ou coordonner le mouvement de vos mains pour procéder à l'insertion du cathéter;
- des troubles de la vue; ou
- des problèmes de manque de flexibilité de votre corps (courbatures, douleurs) rendant difficile le bon positionnement de celui-ci pour l'insertion du cathéter.

Si les problèmes persistent, il se peut que vous ayez besoin de consulter un médecin de la vessie (urologue) ou un autre prestataire de soins de santé.

Infection

En général, l'auto-cathétérisme peut réduire la possibilité d'une infection, mais il est tout de même possible qu'il provoque une infection. Les cas d'infection résultent le plus souvent d'étapes manquées ou de problèmes liés à l'auto-cathétérisme.

Appelez immédiatement votre infirmière à domicile ou votre praticien de famille si vous remarquez **n'importe quel** des signes suivants :

- L'urine a une odeur désagréable ou change de couleur.
- La peau où le cathéter pénètre votre corps est rouge, enflée ou douloureuse.

- Vous avez des frissons ou de la fièvre de plus 37,8 °C (100 °F).
- Vous ne vous sentez pas bien ou vous êtes fatigué.
- La façon dont vous pensez change **et** c'est un sentiment que vous ne ressentiez pas auparavant.
- Vous ressentez une nouvelle douleur dans la région de votre vessie ou de votre dos (en-dessous de vos côtes).
- Vous êtes atteint d'une blessure médullaire **et** vous notez **n'importe quel** des signes suivants :
 - au moins un des signes énumérés ci-dessus;
 - plus de spasmes musculaires qu'en temps normal;
 - des maux de tête;
 - sensation de mal au ventre; ou
 - une sensation de fatigue même après avoir dormi.

Problèmes urgents

Rendez-vous au service des urgences le plus proche si vous souffrez de **n'importe quel** des troubles suivants :

- douleur aiguë dans le dos (en-dessous de vos côtes);
- saignement continue provenant de l'urètre; ou
- impossibilité de procéder à l'auto-cathétérisme et vessie trop pleine et inconfortable.

Si vous n'arrivez pas à joindre votre praticien de famille ou votre infirmière à domicile, appelez le **8-1-1 (HealthLinkBC)** pour parler à une infirmière autorisée en tout temps, de jour comme de nuit.

Ce service est disponible en 130 langues.

Pour avoir accès à un interprète, dites votre langue en anglais. Attendez qu'un interprète prenne votre appel.

Les fournitures qu'il vous faut à la maison

Il faudra vous procurer les fournitures pour le cathéter. Vous pouvez acheter toutes les fournitures dans un magasin d'équipement médical. Votre praticien de famille ou votre infirmière à domicile pourra vous indiquer des fournisseurs dans votre quartier.

Certains régimes d'assurance-maladie pourraient couvrir le coût des fournitures alors il est important de vérifier si c'est le cas.

Si vous n'avez pas de thermomètre, nous vous suggérons d'en acheter un pour pouvoir vérifier votre température si besoin est.

Gardez toujours en réserve 2 ou 3 cathéters stériles propres en tout temps.

Liste d'achats

Assurez-vous d'avoir les fournitures suivantes à la maison :

- cathéters urinaires

Nous recommandons le savon à vaisselle liquide Sunlight^{MD} parce qu'il ne laisse pas de résidus lors du rinçage en plus d'être biodégradable.

Insérer son propre cathéter urinaire (Guide sur la pratique de l'auto-cathétérisme pour les femmes)

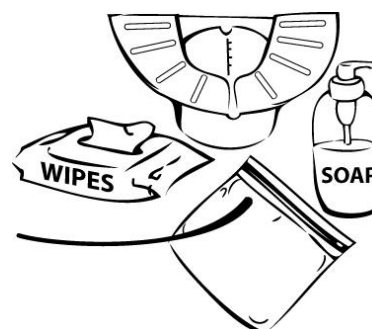
- lubrifiants à base d'eau (tels que JELLY de K-Y^{MD}, disponible en tube ou en sachets individuels – **surtout pas de vaseline**)
- produit de nettoyage (désinfectant) pour nettoyer le lavabo et l'espace de travail
- savon à vaisselle liquide
- gants en caoutchouc ou gants jetables (facultatifs)

Autres fournitures

- un contenant propre pour drainer l'urine
- contenant d'entreposage propre pour le cathéter tel qu'un sac à fermeture par pression et glissière (de type Ziploc^{MD})
- serviettes propres ou serviettes en papier
- papier hygiénique
- pain de savon ou savon liquide

Comment procéder à l'auto-cathétérisme

1. Préparez l'espace de travail en nettoyant l'évier (ou le lavabo), le comptoir et les robinets avec un produit de nettoyage (désinfectant).
2. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
Conseil : Coupez vos ongles courts et maintenez-les propres en tout temps.
3. Rassemblez les fournitures et placez-les sur l'espace de travail propre :
 - cathéter propre;
 - contenant d'entreposage propre pour le cathéter tel qu'un sac à fermeture par pression et glissière (de type Ziploc^{MD});
 - serviettes propres ou serviettes en papier;
 - savon à vaisselle liquide;
 - lubrifiant hydrosoluble (**pas** de vaseline);
 - contenant propre pour drainer l'urine (seulement si vous avez besoin de mesurer votre urine résiduelle ou si vous n'avez pas des toilettes à proximité).
4. Essayez d'uriner avant de procéder à l'auto-cathétérisme.
5. Choisissez une position confortable (debout, assise ou allongée).





Assise sur une chaise, penchée vers l'avant



Assise en sens inverse sur le siège de toilette avec un miroir calé entre le couvercle et le siège



Assise sur le siège de toilette tournée vers l'avant avec un miroir sur un tabouret bas



Debout près des toilettes avec un pied posé sur le rebord de la cuvette.

Allongée sur le lit avec :

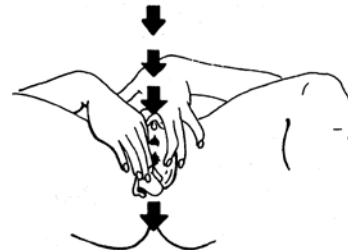
- des oreillers pour soutenir votre cou et votre dos;
- les jambes repliées;
- les chevilles se touchant; et
- les genoux écartés.

Calez un miroir cosmétique éclairé ou un miroir grossissant sur le lit.

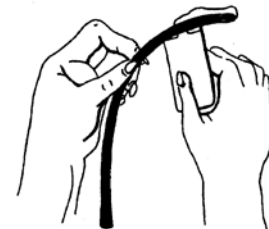


6. Lavez-vous les organes génitaux à l'eau et au savon.

- Nettoyez à partir de l'avant vers l'arrière.
- Nettoyez entre chaque repli cutané des lèvres.
- Nettoyez autour de l'anus.
- Rincez le savon avec un chiffon humide.
- Séchez avec une serviette propre.



7. Répandez du lubrifiant hydrosoluble sur les derniers 5 cm (2 po) du cathéter urinaire. (Cela facilitera son insertion)



8. Prenez une position qui vous est confortable.

9. Placez l'extrémité ouverte du cathéter au-dessus des toilettes ou d'un contenant propre.

Ne laissez pas l'extrémité toucher quoique ce soit.

10. Séparez vos lèvres à l'aide du pouce et du majeur de votre main gauche. (Procédez dans le sens inverse si vous êtes gauchère)



11. Trouvez l'ouverture urétrale avec l'index de votre main gauche. Un miroir pourrait vous être utile.

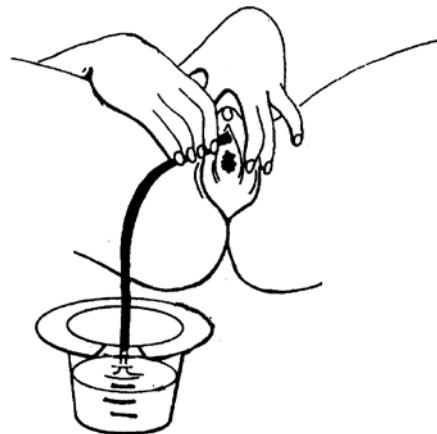
12. Relevez votre index.

À l'aide de votre main droite, maintenez le cathéter d'une distance de 1,5 à 2,5 cm ($\frac{1}{2}$ à 1 po) de son extrémité. Insérez-le délicatement dans l'urètre d'un mouvement ascendant.

13. Poussez le cathéter dans l'ouverture jusqu'à ce que l'urine s'écoule. Insérez-le davantage de 1,5 cm ($\frac{1}{2}$ po). Maintenez-le en place à l'aide de votre main gauche.

Remarque : N'exercez jamais de pression sur le cathéter. Si vous avez du mal à insérer le cathéter ou qu'il vous semble que quelque chose bloque son cheminement, arrêtez un instant. Essayez de relaxer en faisant semblant d'uriner. Puis insérez-le plus profondément de 1,5 cm ($\frac{1}{2}$ po).

14. Permettez à toute l'urine de s'écouler de votre vessie dans la cuvette des toilettes ou dans un contenant propre.



15. Quand le débit d'urine s'arrêtera, retirez le cathéter délicatement et **lentement** de votre urètre. (Cela permettra d'éviter que des gouttes d'urine salissent vos vêtements.)

Si le débit d'urine recommence au moment où vous retirez le cathéter, arrêtez ce que vous faites et attendez que l'urine ne coule plus. Puis retirez lentement le cathéter.

16. À l'aide de papier hygiénique, nettoyez à partir de l'avant vers l'arrière.

17. Si vous faites un suivi de votre urine résiduelle, mesurez la quantité d'urine dans le contenant propre. Videz le contenant dans les toilettes et tirez la chasse d'eau. Rincez le contenant avec de l'eau tiède.

18. Si vous allez réutiliser le cathéter, lavez-le avec du savon et de l'eau.

19. Si on vous a demandé d'employer un nouveau cathéter à chaque utilisation, mettez le cathéter usagé dans un sac que vous nouerez ou scellerez avant de le jeter à la poubelle.



20. Lavez-vous les mains.

Comment nettoyer le cathéter

Les cathéters peuvent être réutilisés s'ils sont bien entretenus et lavés. Chaque cathéter peut servir pendant 1 à 2 semaines. Dans le cas où un cathéter est endommagé, vous devez le jeter et le remplacer avec un nouveau.

Si vous réutilisez votre cathéter, lavez-le immédiatement après son utilisation. Toutefois, il n'est pas recommandé de nettoyer votre cathéter dans des toilettes publiques. Si vous devez procéder à l'auto-cathétérisme dans des toilettes publiques, jetez-le après l'utilisation.

Étapes à suivre pour le nettoyage :

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
2. Remplissez un contenant ou le lavabo avec de l'eau tiède.
3. Lavez votre cathéter avec du savon à vaisselle liquide et de l'eau tiède.
4. Rincez bien le cathéter, à l'intérieur et à l'extérieur, avec de l'eau tiède.
5. Séchez le cathéter avec une serviette propre.
6. Pour le laisser sécher complètement à l'air libre, placez le cathéter sur une surface propre, puis recouvrez-le d'une serviette en papier ou d'une serviette propre.
7. Nettoyez votre espace de travail.
8. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
9. Une fois sec, mettez le cathéter dans votre contenant d'entreposage propre tel qu'un sac à fermeture par pression et glissière (de type Ziploc^{MD}).



Sortir ou voyager

Préparez une trousse de voyage avant de sortir ou de partir en voyage.

Son contenu dépendra de la longueur de votre séjour. Par exemple, si vous partez pour la journée, tout le matériel nécessaire peut être mis dans un sac à fermeture par pression et glissière, une trousse de toilette ou un petit sac. Si vous partez pour plus longtemps, transportez ce qu'il vous faut dans un sac à provisions, un sac à dos, un sac de sport ou une valise.

Si vous préférez, vous pouvez également acheter une trousse d'auto-cathétérisme préalablement fermée pour les voyages (contenant un cathéter, du lubrifiant et un sac de collecte).

Votre trousse de voyage doit inclure :

- plusieurs cathéters dans des sacs en plastique séparés;
- un sac à fermeture par pression et glissière pour entreposer le cathéter;
- des lingettes non parfumées;
- lubrifiant hydrosoluble;
- du ruban-cache; et
- des sacs à provisions en plastique.

Le nombre de cathéters dépendra de la longueur de votre séjour.

Si vous utilisez du lubrifiant en sachet individuel, prévoyez 1 paquet par cathétérisme.

Pour les cas où il n'y a pas de comptoir pour mettre votre cathéter pendant que vous vous préparez. Vous pourrez ainsi fixer le sac à cathéter sur le mur ou dans la cabine de toilette à l'aide du ruban-cache.

Mettez le cathéter usagé dans le sac. Fermez le sac avant de le jeter à la poubelle.



Photos gracieusement fournies par St. Joseph's Healthcare Hamilton (sauf indication contraire) – Utilisées avec permission

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins de santé.

Catalogue #265683 (May 2017) French
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

