

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE™



Guide
d'autosondage
FEMME

* Une vraie différence

LoFric®



Les troubles urinaires peuvent affecter tout le monde et à tout âge. La rétention urinaire, en particulier, est une pathologie partagée par des milliers de personnes, pour laquelle il existe une solution simple : l'autosondage intermittent.

Ce guide d'autosondage a pour vocation de vous faire partager l'expérience que nous avons acquise depuis plus de 35 ans chez Wellspect HealthCare, en travaillant en étroite collaboration avec les professionnels de santé et en aidant des milliers d'utilisatrices à intégrer avec succès l'autosondage dans leur vie.

Ce guide vous accompagnera dans la prise en charge efficace du fonctionnement de votre vessie, étape par étape. Il vous apportera toutes les informations sur l'autosondage et sur les produits de la gamme LoFric®, LoFric® Primo™, LoFric® Hydro-Kit™ et les sondes uniquement pour femme LoFric® Sense™ et LoFric® Elle™, afin que vous vous sentiez en confiance et en sécurité pour pouvoir mener une vie normale.

Anatomie	4
Les troubles urinaires	6
L'autosondage intermittent	8
Les séquences de l'autosondage	10

Les sondes LoFric® sans PVC	14
Revêtement de Technologie Urotonic™	15
LoFric® Elle™	16
LoFric® Sense™	18
LoFric® Primo™	20
LoFric® Hydro-Kit™	22
LoFric®	24

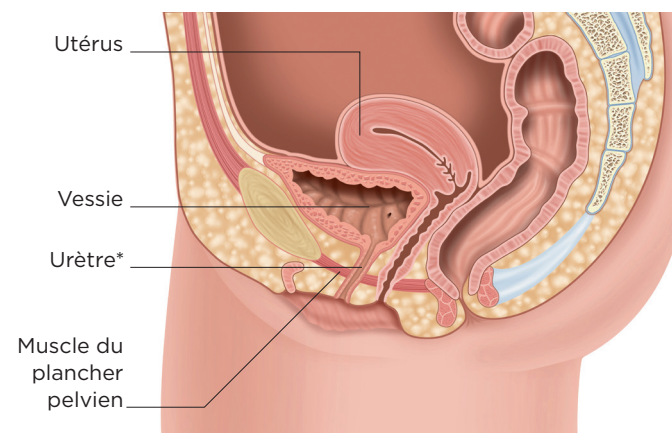
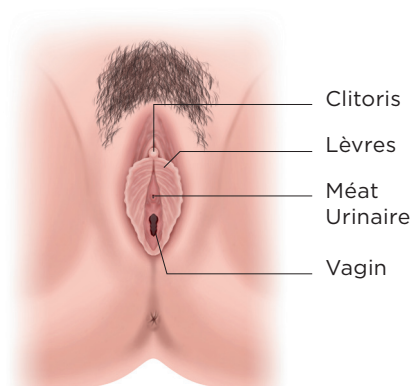
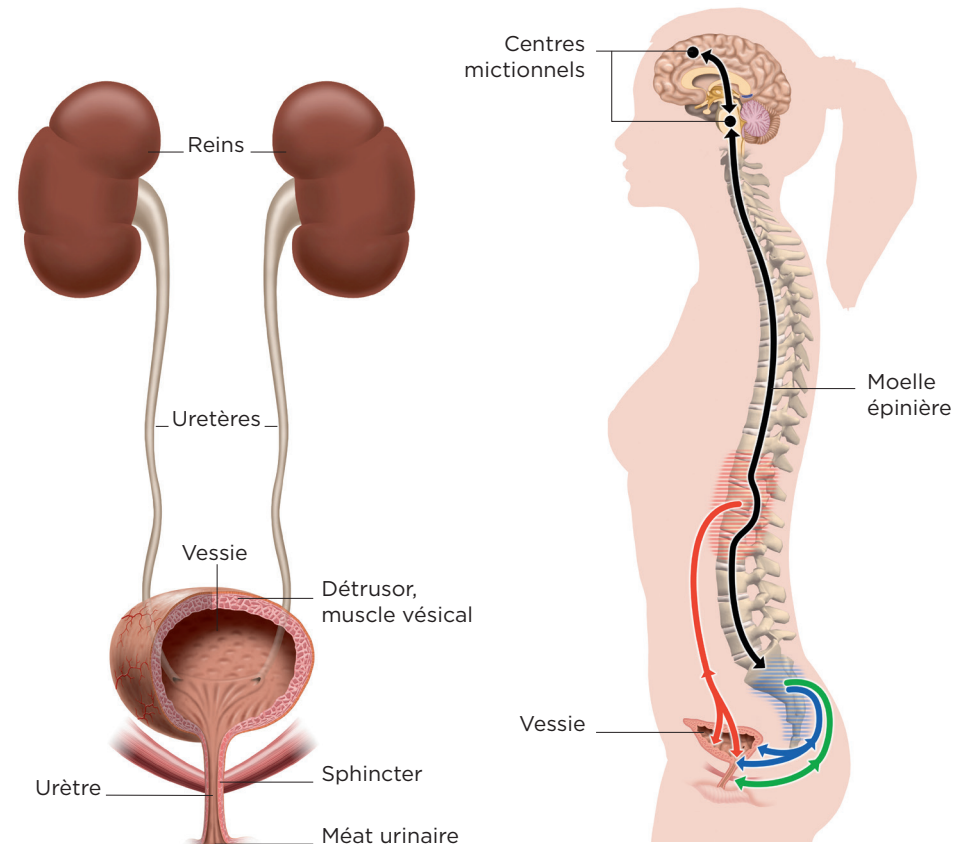
Fiche de suivi	26
Aides techniques	27

Questions - Réponses	28
----------------------------	----

L'ANATOMIE

L'appareil urinaire se compose de deux reins, de deux uretères, de la vessie, du sphincter et de l'urètre. Le rôle de cet appareil est de filtrer continuellement notre sang, par l'intermédiaire des reins, puis d'évacuer les déchets stockés dans la vessie sous forme d'urine en passant par un « canal » spécifique : l'urètre. L'orifice de sortie à l'extrémité de l'urètre est appelé méat urinaire. Deux autres canaux assurent le transport de l'urine depuis les reins jusqu'à la vessie, ce sont les uretères. Enfin, un système musculaire permet de contrôler la vidange de la vessie en gérant la fermeture et l'ouverture, il s'agit du sphincter.

Comme toutes les autres fonctions du corps humain, l'appareil urinaire est commandé par le système nerveux central. Lors du remplissage de la vessie, des messages sont échangés avec le cerveau par l'intermédiaire de plusieurs nerfs qui passent par la moelle épinière. Lorsque toutes les conditions sont réunies, le système nerveux central autorise la vidange vésicale ou miction (c'est-à-dire le fait d'uriner) en ordonnant, dans le même temps, la contraction de la vessie et l'ouverture du sphincter.



*L'urètre féminin mesure environ 5 cm.

LES TROUBLES URINAIRES

De nombreux paramètres sont susceptibles d'affecter la capacité à stocker et à vider l'urine. Les 3 principaux types de troubles vésicaux sont :

1. L'incontinence ou incapacité à stocker l'urine

Les raisons peuvent être :

Un mauvais fonctionnement du sphincter, causé par une faiblesse du muscle sphinctérien, qui maintient normalement l'urètre fermé entre deux mictions, ou par une faiblesse des muscles périnéaux, qui renforcent normalement l'action du sphincter en cas de toux par exemple ; symptôme : fuite d'urine.

Une hyperactivité vésicale, ce qui signifie que le muscle de la paroi de la vessie (le détrusor) se contracte de façon anarchique, en raison d'une perturbation neurologique (maladie ou accident) ; symptômes : augmentation de la fréquence des mictions, impériosité et fuites urinaires.

2. La rétention urinaire ou incapacité à vider la vessie

Les raisons peuvent être :

Une obstruction, causée par une lésion ou un rétrécissement urétral, ou encore par une incapacité à relâcher le sphincter ; symptômes : débit urinaire faible et pressions élevées à l'intérieur de la vessie.

Une vessie acontractile, ce qui signifie que le muscle vésical n'a pas la force nécessaire pour vider la vessie complètement, trouble causé par une altération des nerfs contrôlant le détrusor, une lésion de la vessie ou une malformation ; symptômes : débit urinaire faible et vidange incomplète.

3. Une combinaison entre l'incontinence et la rétention

Le plus souvent, les troubles urinaires sont liés soit à une pathologie (maladie), soit à un traumatisme (accident) ou encore au vieillissement (âge). Voici une liste des indications possibles du Sondage Intermittent Propre (SIP) :

- Lésion médullaire (paraplégie, tétraplégie)
- Spina Bifida
- Sclérose en plaques (SEP)
- Maladie de Parkinson
- Diabète
- Rétention postopératoire
- Résidus d'urine
- Rétrécissements urétraux
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Dislocation de disque
- Post-partum
- Obstruction intravésicale
- Traumatisme

L'AUTOSONDAGE INTERMITTENT

L'autosondage intermittent consiste à faire passer un tube, appelé sonde, à travers l'urètre jusqu'à la vessie, afin d'évacuer l'urine qui y est stockée. Ce geste permet de vider complètement la vessie quand vous en avez besoin, puis de retirer et jeter la sonde quand vous avez terminé. Avec de la pratique, ce procédé peut ne prendre que quelques minutes.

Le but de l'autosondage est donc de reproduire le phénomène naturel de la miction. Selon la prescription de votre médecin, vous serez peut-être amenée à vous sonder plusieurs fois par jour, de façon temporaire ou permanente, d'où l'importance de choisir un bon matériel. En utilisant les produits de la gamme LoFric®, ce geste sera facile à réaliser et préservera votre vessie et votre urètre.

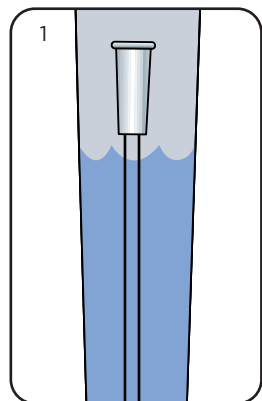
Les avantages de l'autosondage intermittent sont multiples :

- Préservation de vos reins
- Réduction du risque d'infections urinaires
- Amélioration de votre qualité de vie
- Réduction du risque de complications et de pathologies
- Amélioration de votre continence
- Amélioration de votre confort
- Préservation de votre vessie
- Réduction du résidu post-mictionnel
- Amélioration de votre autonomie
- Pas d'interaction avec la vie sexuelle

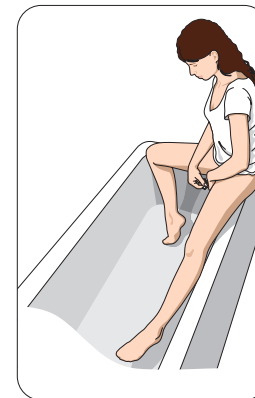
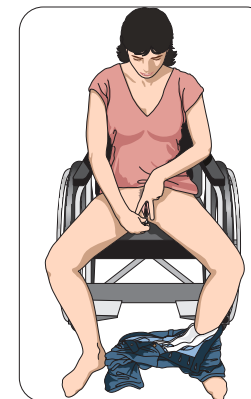
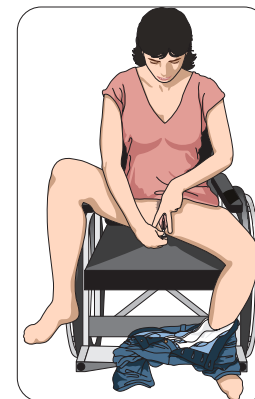


LES SÉQUENCES DE L'AUTOSONDAGE

1. Activez la sonde LoFric selon les modalités correspondant au modèle utilisé (cf les différents modes d'emploi de la page 16 à la page 25).
2. Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.

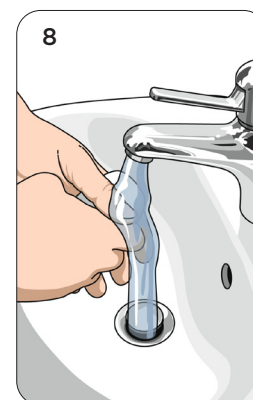
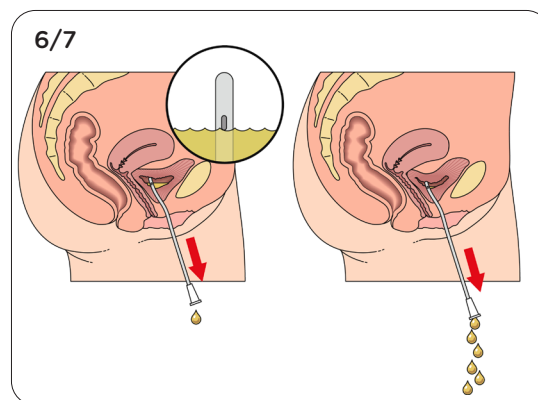
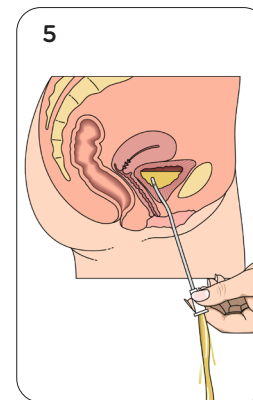
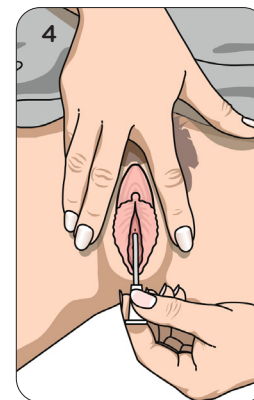


Choisissez la position convenant le mieux pour effectuer le sondage (suite page 12)



LES SÉQUENCES DE L'AUTOSONDAGE (suite)

- Sortez la sonde LoFric de son emballage. D'une main, écarterez doucement les lèvres pour voir l'ouverture de l'urètre.
- De l'autre main, insérez lentement la sonde LoFric dans l'urètre jusqu'à ce que l'urine commence à couler. Assurez-vous que l'embout de la sonde est dirigé vers les toilettes (sauf si utilisation d'un kit de sondage).
- Quand l'urine commence à couler, continuez l'insertion de la sonde d'un ou deux centimètres de plus, afin d'être sûre que les deux orifices de la sonde soient bien dans la vessie. Lâchez les lèvres.
- 6/7. Pour permettre une vidange complète de la vessie, retirez la sonde lentement et par étapes : sortez la sonde de quelques centimètres, si l'urine recommence à couler, arrêtez et attendez que cela cesse. Répétez ce geste jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.
- Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.





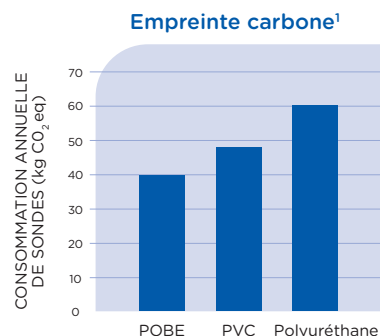
L'importance du cycle de vie

Que ce soit les prescripteurs ou les utilisatrices, nous savons que beaucoup sont préoccupés par l'impact environnemental des sondes.

C'est pourquoi nous voulons vous aider à faire le choix le plus durable possible. Tous nos produits LoFric ont été analysés selon une méthode bien établie, appelée Analyse du Cycle de Vie (ACV). Les impacts environnementaux de l'ensemble du cycle de vie des produits sont présentés et les résultats sont utilisés pour identifier les facteurs qui ont le plus haut impact environnemental et les potentielles améliorations produit. Les matières premières utilisées dans la sonde et l'emballage individuel d'un produit LoFric contribuent à au moins 70% de l'empreinte carbone totale du produit. Ainsi nous sommes sûrs d'utiliser le meilleur matériel disponible.

Le meilleur à ce jour

Le meilleur matériau à utiliser aujourd'hui dans une sonde est le POBE, un élastomère à base de Polyoléfine, composé uniquement de carbone et d'hydrogène. Le processus de fabrication ne contient ni PVC, ni plastifiants et le POBE combine de très bonnes caractéristiques physiques avec une grande performance environnementale. Le POBE présente l'empreinte carbone et l'impact environnemental les plus faibles par rapport au PVC et au polyuréthane¹.



Un revêtement écologique

Nous voulons que nos produits fassent une réelle différence pour nos utilisatrices mais avec un impact environnemental aussi faible que possible. Dans le cadre de notre mission de durabilité, nous avons amélioré le processus de revêtement de LoFric, en commençant par le site de production en Suède.* Il en résulte des produits avec une empreinte carbone plus faible et toujours le même revêtement LoFric, de haute qualité, cliniquement testé et validé.

Le nouveau procédé de revêtement utilise 98% d'eau en moins et rejette un minimum d'eaux usées. Il nécessite également moins de produits chimiques et utilise un solvant 100% biologique et réutilisable.

*Production de LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit et LoFric Primo



EN PARFAIT ÉQUILIBRE AVEC LE CORPS ET LA NATURE²⁻⁴

LoFric a révolutionné le sondage intermittent en 1983. Le revêtement de Technologie Urotonic™ a fait de LoFric une marque de confiance avec une solide réputation scientifique parmi les professionnels de santé du monde entier. Le revêtement unique et équilibré de la

tubulure de la sonde le rend lisse à la fois lors de l'insertion et du retrait, minimisant ainsi le risque de complications²⁻⁸. Cette technologie, associée à des innovations intelligentes, rendent les sondes LoFric faciles à apprendre, à utiliser et à manipuler au quotidien⁹⁻¹¹.

Revêtement de Technologie Urotonic™
La surface unique de LoFric dispose d'un revêtement avec une concentration en sel et en solutés similaire à celle de l'urine²⁻⁴. C'est cet équilibre qui permet de maintenir la surface hydrophile et lisse de l'insertion jusqu'au retrait, minimisant ainsi le risque de traumatisme urétral²⁻⁸.

POBE
Depuis 2009, la tubulure des sondes LoFric est constituée de POBE, un élastomère à base de polyoléfine composé de carbone et d'hydrogène. Le matériau ne contient pas de PVC ni de plastifiant et a un faible impact sur l'environnement!

Facilité de manipulation
Toutes les sondes LoFric disposent d'un grip spécifique qui permet de faciliter le contrôle et la prise en main des utilisatrices sans avoir à toucher la tubulure de la sonde : hygiénique et facile à manipuler.

Preuves médicales
La sécurité à long terme des sondes LoFric a été testée et documentée pendant près de 40 ans.

La Gamme LoFric Elle

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir de solution stérile intégré

LoFric [®] Elle™		Femme 10 cm	
Taille			
CH10	●	Référence code GTIN13	418 10 70 7392532235559
CH12	○	Référence code GTIN13	418 12 70 7392532235580
CH14	●	Référence code GTIN13	418 14 70 7392532235610

Conditionnement : emballage individuel rigide recyclable. Boîte distributrice de 30 sondes. Carton de transport 2 x 30 sondes.



LoFric Elle est la première sonde hydrophile au monde avec une poignée en L. Cette poignée ingénieuse permet de faciliter l'apprentissage, la prise en main et la manipulation de la sonde pour toutes les utilisatrices. Elle permet un sondage sécurisé, hygiénique et une vidange complète de la vessie tout en respectant l'intimité des femmes. Comme toutes les sondes LoFric, LoFric Elle est dotée du revêtement de Technologie Urotonic™.



DESIGN
AWARD
2020

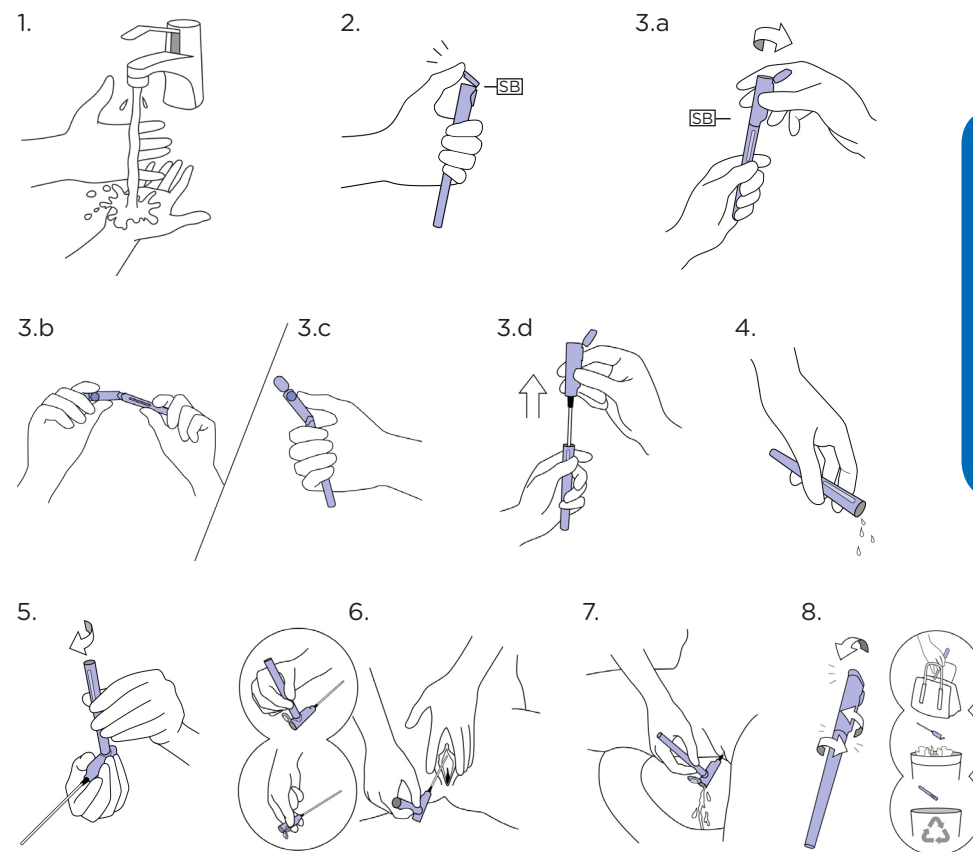


reddot winner 2020

LoFric[®] Elle™

Mode d'emploi

La sonde LoFric Elle ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



1. Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Ouvrez le capuchon : rupture de la barrière stérile (SB) supérieure. **3abc.** Brisez la barrière stérile (SB) inférieure en tenant l'étui et tournez ou pliez doucement la partie supérieure. **3d.** Tenez le produit verticalement et tirez la sonde vers le haut pour la sortir de son étui. **4.** Videz, dans les toilettes ou le lavabo, le liquide restant dans l'étui. **5.** OPTION : en fixant l'étui externe à la sonde, il peut être utilisé comme poignée. **6/7.** Procédez au sondage en prenant votre temps lors de l'insertion et du retrait. **8.** Remettez la sonde dans l'étui. Jetez-le ou mettez-le dans votre sac pour le jeter ultérieurement. Veuillez noter que l'étui est recyclable.

La Gamme LoFric Sense

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir de solution stérile intégré

LoFric Sense®		Femme ou Pédiatrique 10 cm	
Taille			
CH08	●	Référence code GTIN13	416 08 70 7392532086038
CH10	●	Référence code GTIN13	416 10 70 7392532086236
CH12	○	Référence code GTIN13	416 12 70 7392532086434
CH14	●	Référence code GTIN13	416 14 70 7392532086632

Conditionnement : emballage individuel pelable. Boîte distributrice de 30 sondes.
Carton de transport 4 x 30 sondes.



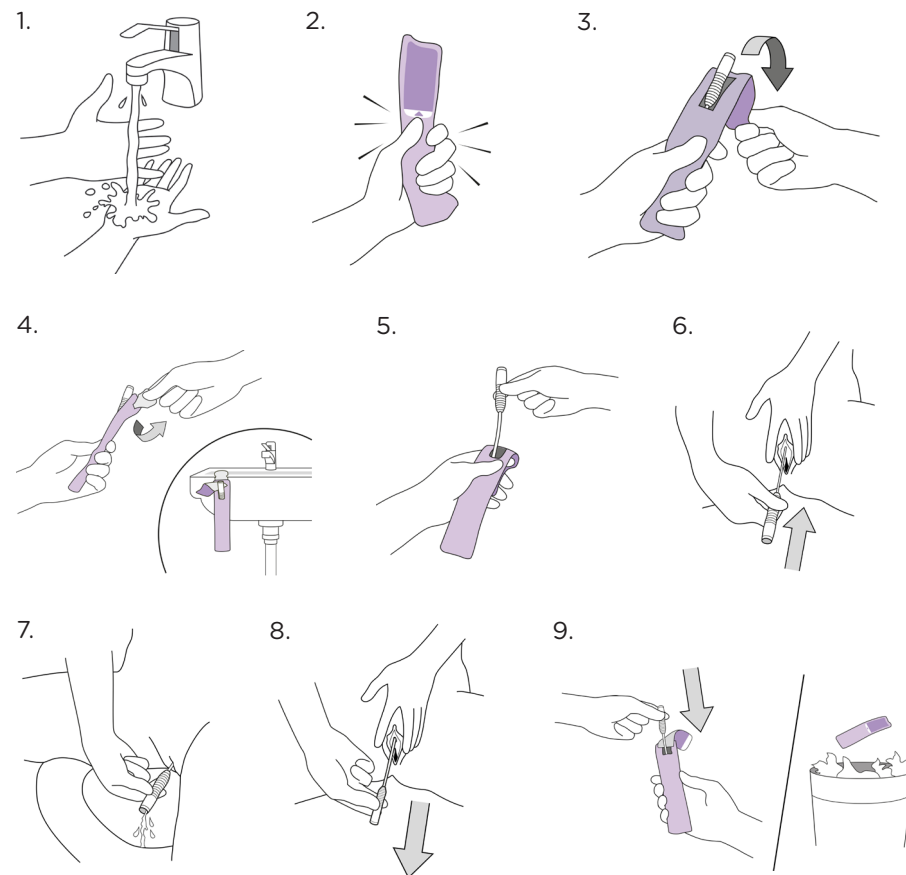
Un concept intelligent, un sondage plus sûr.
Du bon sens, tout simplement.

LoFric Sense est une sonde particulièrement adaptée aux besoins des femmes. Elle est pratique, hygiénique, discrète et rend le sondage sûr et confortable en toutes circonstances. Comme toutes les sondes LoFric, LoFric Sense est dotée du revêtement de Technologie Urotonic™.

LoFric Sense™

Mode d'emploi

La sonde Sense ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



1. Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Une simple pression et la sonde est prête à l'emploi. **3.** Tirez la languette vers le haut pour l'ouvrir. **4.** OPTION : utilisez la languette adhésive au dos pour suspendre la sonde sur une surface sèche et propre. **5.** Maintenez le rabat et sortez la sonde. **6.** Écartez les lèvres et localisez le méat urinaire juste au-dessus de l'ouverture vaginale. Avec l'autre main, insérez lentement la sonde dans l'urètre. **7.** Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeilletons sont à l'intérieur de la vessie. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Après le sondage, remettez la sonde dans son emballage pour la jeter de manière discrète et hygiénique.

La Gamme LoFric Primo

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir d'eau intégré

LoFric® Primo™		Pédiatrique	Femme
Taille		Nelaton 20 cm	Nelaton 20 cm
CH06	● Référence code GTIN13	411 06 70 7392532101342	-
CH08	● Référence code GTIN13	411 08 70 7392532101380	413 08 70 7392532101465
CH10	● Référence code GTIN13	411 10 70 7392532101427	413 10 70 7392532101502
CH12	○ Référence code GTIN13	-	413 12 70 7392532101540
CH14	● Référence code GTIN13	-	413 14 70 7392532101588
CH16	● Référence code GTIN13	-	413 16 70 7392532101625
CH18	● Référence code GTIN13	-	413 18 70 7392532101663

Conditionnement : boîte distributrice de 30 sondes.

Carton de transport 4 x 30 sondes.



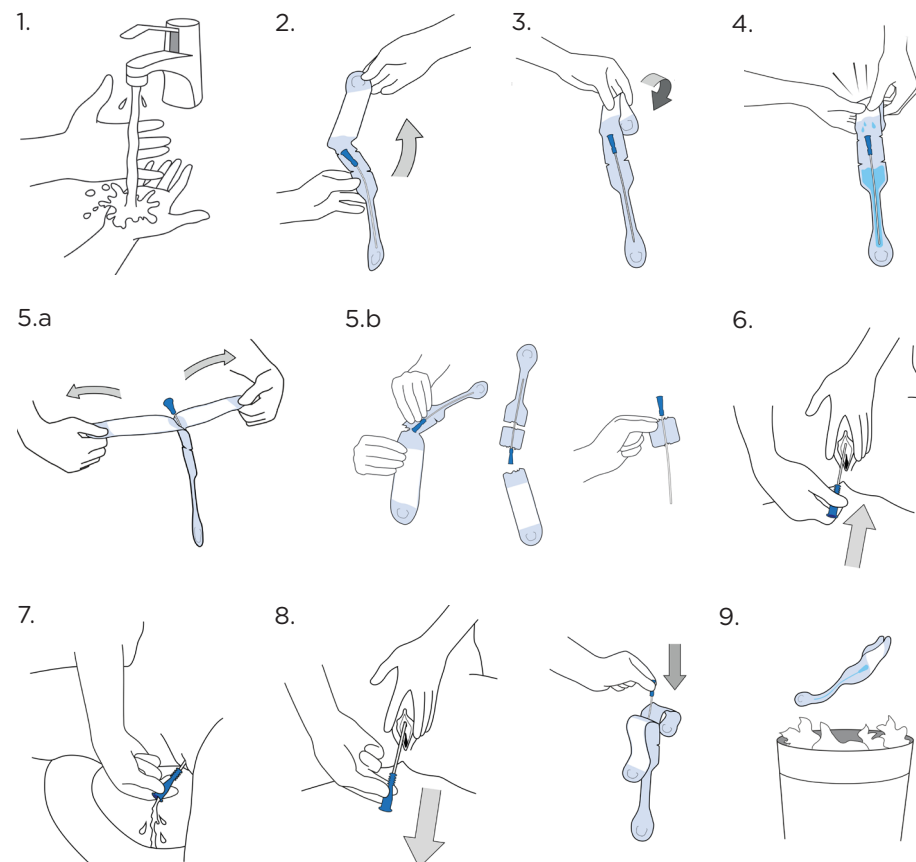
Ne choisissez plus entre sécurité et simplicité.

LoFric Primo a été développée pour rendre le sondage simple et pratique, sans pour autant compromettre la sécurité de la patiente. LoFric Primo, c'est avant tout une sonde LoFric, c'est-à-dire une sonde sûre, glissante et souple, dans un emballage pliable disposant de multiples possibilités d'ouverture.

LoFric® Primo™

Mode d'emploi

La sonde LoFric Primo ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



1. Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Dépliez l'emballage puis tenez le produit à la verticale. **3.** Pliez le sachet d'eau. **4.** Pressez-le pour libérer la solution saline et la sonde est prête à l'emploi. **5a.** Ouvrez l'emballage et sortez la sonde. **5b.** OPTION d'utilisation du guide d'insertion : retirez le sachet d'eau en déchirant la pré-découpe «A». Déchirez la pré-découpe «B» et utilisez la partie restante de l'emballage comme guide d'insertion. **6.** Écartez les lèvres et localisez le méat urinaire juste au-dessus de l'ouverture vaginale. Avec l'autre main, insérez lentement la sonde dans l'urètre. **7.** Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux œillets sont à l'intérieur de la vessie. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Remettez la sonde dans son emballage pour la jeter de manière appropriée.

La Gamme LoFric Hydro-Kit

Kit de sondage complet avec réservoir de solution stérile et poche de recueil de 1000 ml intégrés

LoFric® Hydro-Kit™		Pédiatrique	Femme
Taille		Nelaton 20 cm	Nelaton 20 cm
CH08	● Référence code GTIN13	421 08 703 7392532238420	423 08 703 7392532238482
CH10	● Référence code GTIN13	421 10 703 7392532238451	423 10 703 7392532238512
CH12	○ Référence code GTIN13	-	423 12 703 7392532238543
CH14	● Référence code GTIN13	-	423 14 703 7392532238574
CH16	● Référence code GTIN13	-	423 16 703 7392532238604
CH18	● Référence code GTIN13	-	423 18 703 7392532238635

Conditionnement : boîte distributrice de 30 kits.
Carton de transport 2 x 30 kits.



Plus grande liberté.

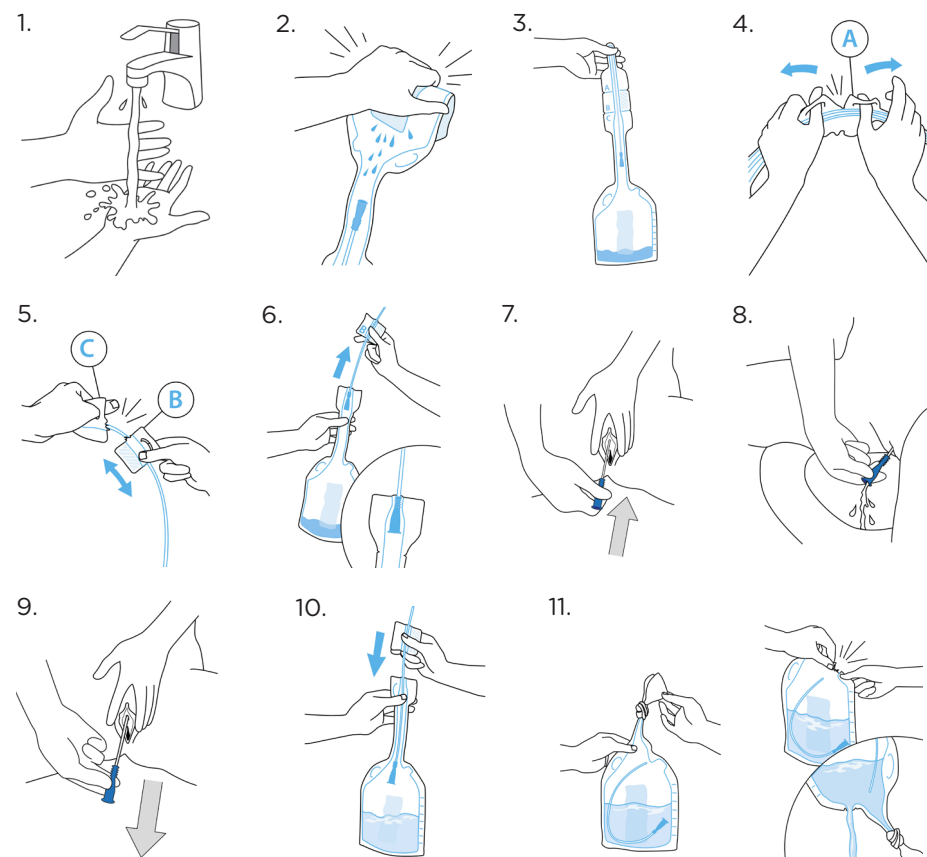
Avec son réservoir de solution et sa poche de recueil intégrés, LoFric Hydro-Kit offre autonomie et liberté. Simple, pratique et complet, LoFric Hydro-Kit s'emporte partout et s'utilise en toutes circonstances, sans avoir à rechercher un point d'eau ou des toilettes accessibles. Comme il n'y a pas besoin de toucher ni l'eau ni la sonde pour pratiquer le sondage, il forme un système hygiénique.



LoFric® Hydro-Kit™

Mode d'emploi

La sonde de LoFric Hydro-Kit ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



1. Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Tenez le produit à la verticale, pliez et pressez le sachet. Laissez la solution saline couler le long de la sonde. **3.** Retournez le produit pour que la solution saline s'écoule dans la poche de recueil. **4.** Utilisez la boucle pour déchirer la prédécoupe «A». **5.** Utilisez la boucle pour déchirer la prédécoupe «B/C». Utilisez la section «B» en guise de guide d'insertion. **6.** Pour assurer une étanchéité optimale entre la sonde et la poche, faites sortir doucement la sonde jusqu'à ce que le godet (embout coloré) soit à la butée. **7.** Écartez les lèvres et localisez le méat urinaire juste au-dessus de l'ouverture vaginale. Avec l'autre main, insérez lentement la sonde dans l'urètre. **8.** Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeilletons sont à l'intérieur de la vessie. **9.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **10.** Remplacez la sonde dans la poche de recueil. **11.** Avant de jeter le kit, videz-le ou faites un noeud pour le vider et le jeter ultérieurement.

La Gamme LoFric

Sonde hydrophile autolubrifiante

LoFric		Pédiatrique		Femme	
Taille		Nelaton 20 cm	Nelaton 30 cm	Nelaton 20 cm	Nelaton 15 cm
CH06	● Référence code GTIN13	401 06 70 7392532100307	-	-	-
CH08	● Référence code GTIN13	401 08 70 7392532100345	402 08 70 7392532100468	403 08 70 7392532100543	404 08 70 7392532100789
CH10	● Référence code GTIN13	401 10 70 7392532100383	402 10 70 7392532100505	403 10 70 7392532100581	404 10 70 7392532100826
CH12	○ Référence code GTIN13	-	-	403 12 70 7392532100628	404 12 70 7392532100864
CH14	● Référence code GTIN13	-	-	403 14 70 7392532100666	404 14 70 7392532100901
CH16	● Référence code GTIN13	-	-	403 16 70 7392532100703	-
CH18	● Référence code GTIN13	-	-	403 18 70 7392532100741	-

Conditionnement : emballage individuel pelable à détacher.

Boîte de 30 sondes. Carton de transport 4 x 30 sondes.

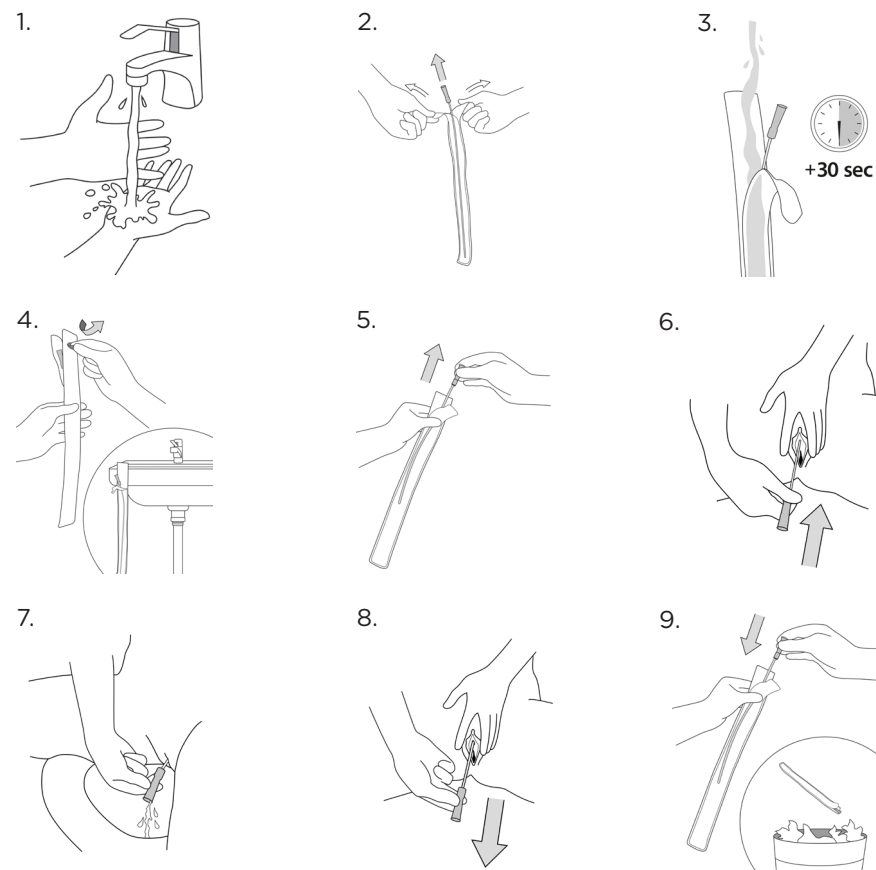


La sonde avec plus de 35 ans d'expérience
La sonde LoFric est la première-née de la gamme.
Elle est disponible pour les hommes, les femmes et
les enfants, dans des tailles et avec des extrémités
différentes.

LoFric[®]

Mode d'emploi

La sonde LoFric ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



1. Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Ouvrez l'emballage en pelable du côté du godet. **3.** Versez l'eau directement dans l'emballage. Il est possible d'utiliser de l'eau du robinet (potable), de l'eau stérile ou du sérum physiologique. Faites tremper la sonde pendant au moins 30 secondes avant de l'utiliser. **4.** L'emballage présente une pastille adhésive. Enlevez le film protecteur bleu et fixez l'emballage sur une surface bien sèche. **5.** Retirez la sonde de son emballage. **6.** Écartez les lèvres et localisez le méat urinaire juste au-dessus de l'ouverture vaginale. Avec l'autre main, insérez lentement la sonde dans l'urètre. **7.** Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeillets sont à l'intérieur de la vessie. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Remettez la sonde dans son emballage et jetez-la de manière appropriée.

Fiche de suivi

Nom de l'utilisatrice :

Nom Médecin/Infirmière :

Contact téléphonique :

Contact d'urgence :

Type de LoFric : Charrière :

Référence LoFric :

Nombre de sondages quotidiens :

Horaires des sondages :

Suivi assuré par : Médecin/Infirmière Infirmière libérale
 Autre

Rendez-vous de suivi		
date	Heure	lieu

Le suivi a-t-il été effectué ? Date :

Signature :

Des calendriers mictionnels sont disponibles sur simple demande.

Aides techniques

Lingettes

Un minimum d'hygiène est nécessaire lors du sondage intermittent afin de limiter les risques d'infection. En l'absence de point d'eau, les lingettes nettoyantes peuvent alors être utilisées pour le lavage des mains et la toilette intime. Sous emballage individuel, elles ne se dessèchent pas et s'emportent facilement, en toute discrétion.



Pincettes de préhension

Certaines patientes préfèrent utiliser une pince de préhension pour tenir leur sonde LoFric fermement et l'orienter correctement, sans glisser, notamment lorsque leur dextérité est diminuée. Deux modèles sont disponibles, l'un sous forme de clamp métal, l'autre sous forme de pince plastique bleue. Réutilisables, il convient cependant de nettoyer ces pincettes de préhension soit en les faisant bouillir, soit en leur appliquant une solution à base d'alcool.



Miroir

Une des techniques les plus usuelles pour trouver facilement le méat urinaire chez la femme (cf. page 4), consiste à le repérer avec le doigt, grâce à un apprentissage réalisé à l'aide d'un miroir. Ce miroir a donc été conçu spécialement pour cet usage. Facile à orienter, le miroir se replie sur lui-même et tient aisément dans un sac à main ou dans une poche.



Certificat de voyage

Ce petit dépliant explique dans 10 langues différentes la fonction des sondes LoFric que vous transportez, la raison pour laquelle elles vous ont été prescrites, et, le cas échéant, la présence d'eau. Ces explications limiteront toute complication douanière, notamment lors de vos voyages internationaux.



QUESTIONS - RÉPONSES

Est-il difficile de se sonder ?

La majorité des utilisatrices trouve l'apprentissage de l'autosondage facile. D'ailleurs, il peut être pratiqué par presque tout le monde, et ce dès l'âge de 7 ans. De nombreuses personnes ayant une mobilité ou une dextérité altérée se sondent. Avec la pratique, la vidange de votre vessie ne vous prendra plus que quelques minutes.

Est-ce que l'autosondage est douloureux ?

Si vous choisissez le matériel adapté et que vous suivez correctement les instructions reçues lors de votre apprentissage, l'autosondage ne doit pas être douloureux, ni causer de dommages à votre urètre ou votre vessie, même sur une longue période. Pour certaines personnes, l'urètre est plus sensible après l'apprentissage, mais cela doit s'atténuer avec le temps. Si ce n'est pas le cas, demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Que dois-je faire en cas de difficulté à insérer ou retirer la sonde ?

Avant tout, essayez de vous relaxer, car généralement les difficultés à insérer ou retirer la sonde sont dues à un état de contraction du sphincter. Le fait de tousser peut vous aider à relâcher les muscles. Dans tous les cas, ne forcez jamais sur la sonde, dans un sens ou dans l'autre et n'essayez jamais de découper la sonde. Contactez votre médecin ou infirmière si ce type de problème est récurrent.

Est-ce que mon transit intestinal peut affecter le sondage ?

Il est préférable d'éviter la constipation car cela peut interférer avec le sondage. Par conséquent, essayez de manger équilibré, avec beaucoup de fruits et de légumes.

Comment éviter les infections urinaires ?

1. L'hygiène

Lavez-vous correctement les mains, et éventuellement l'appareil génital, avant tout sondage ; assurez-vous d'utiliser de l'eau potable pour activer votre sonde LoFric ; évitez que la sonde ne soit en contact avec quoi que ce soit avant de l'introduire dans l'urètre.

2. La vidange complète

Vous devez vider complètement votre vessie lors de chaque sondage, afin d'éviter la prolifération des bactéries. Pour assurer une vidange complète, redressez le haut du corps pendant le sondage, et retirez progressivement la sonde (par étapes) afin de bien vider le fond de la vessie, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.

3. La fréquence des sondages

Lors d'un sondage, le volume d'urine ne devrait pas dépasser les 400 ml. Le nombre de sondages par jour est donc très important. Si le volume d'urine est trop important, la paroi vésicale s'étire et la membrane muqueuse peut être endommagée, ce qui facilite la prolifération bactérienne et engendre des infections urinaires.

4. Le choix de la sonde

Utilisez une sonde entraînant peu de friction comme celles de la gamme LoFric. Les frictions entraînent des traumatismes de l'urètre et par conséquent un terrain de développement pour les bactéries.

Quelle quantité dois-je boire quotidiennement ?

L'apport hydrique recommandé habituellement est d'au moins 6 à 8 verres par jour (soit 1 L à 1,5 L), en essayant de limiter la prise de thé ou café car cela peut irriter votre vessie.

Quels sont les signes pouvant m'indiquer une infection urinaire ?

Si vous avez des frissons, une température élevée, ou des urines malodorantes ou foncées, il se peut que vous ayez une infection urinaire. Vous devez alors augmenter votre consommation de boissons, continuer, voire augmenter les sondages et contacter votre médecin ou infirmière pour plus de conseils.

Que dois-je faire si j'ai du sang dans les urines ?

La présence de sang dans les urines est normale lorsque vous commencez à vous sonder, mais cela doit disparaître après quelques jours. Si cela persiste ou empire, contactez votre médecin ou infirmière, car cela peut être le signe d'une infection urinaire.

Que dois-je faire si l'urine ne s'évacue pas lorsque je me sonde ?

Si l'urine ne s'écoule pas quand vous insérez votre sonde, retirez doucement la sonde et contactez votre médecin ou infirmière.

Puis-je toujours voyager ?

Bien sûr ! Nous pouvons vous fournir sur demande un Certificat de Voyage expliquant la fonction des sondes LoFric que vous transportez, afin d'éviter des complications avec les services des douanes. Pensez à prendre suffisamment de sondes avec vous et surtout à en conserver quelques-unes dans votre bagage à mains.

Où puis-je stocker mes sondes LoFric ?

Les sondes LoFric doivent être conservées à plat dans un endroit sec non exposé au soleil ou à un froid extrême. N'oubliez pas de vérifier les dates d'expiration de vos sondes avant de les utiliser. Cette date est imprimée sur l'emballage de chaque sonde sous le format « Année-Mois ».

Est-ce qu'une sonde LoFric est réutilisable ?

Les sondes LoFric ne doivent jamais être réutilisées et ne peuvent pas être re-stérilisées. Le revêtement de Technologie Urotonic™ n'est actif que pour une seule utilisation par sonde. N'essayez jamais de réutiliser une sonde LoFric.

Que dois-je faire quand j'ai mes règles ?

L'hygiène est particulièrement importante pendant les règles. Vous devrez faire une toilette intime avec un savon doux avant chaque sondage. Afin d'éviter le dépôt de sang sur la sonde, vous pouvez changer votre tampon avant de procéder à la vidange de votre vessie. Si vous utilisez une serviette hygiénique, après l'avoir enlevée, vous pouvez tenir une feuille de papier toilette devant le vagin pendant le sondage.

Puis-je continuer à me sonder en cas de grossesse ?

Si vous êtes enceinte, vous pouvez continuer l'autosondage selon vos habitudes, car cela ne vous fera aucun mal, ni à votre enfant. Au cours de la grossesse, vous serez peut-être amenée à utiliser des sondes LoFric plus longues : demandez conseil à votre médecin traitant à ce propos.

Pour plus d'informations au sujet de l'autosondage avec les sondes LoFric, vous pouvez contacter le Service Client Wellspect HealthCare au 01 30 97 66 33 ou en consultant notre site www.wellspect.fr.

Références bibliographiques LoFric et le sondage intermittent :

1. Stripple H, Westman R, Holm D. Development and environmental improvements of plastics for hydrophilic catheters in medical care: an environmental evaluation. J Cleaner Prod. 2008;16.
2. Carlsten J, Bowald S, Sullivan L, Nilsson A. Effect of catheterization and surface osmolality on urethral epithelium. IMSOP Stoke Mandeville Hospital. 1987.
3. Lundgren J, Bengtsson O, Israelsson A, Jonsson AC, Lindh AS, Utas J. The importance of osmolality for intermittent catheterization of the urethra. Spinal Cord. Jan 2000; 38(1):45-50.
4. Waller L, Telander M, Sullivan L. The importance of osmolality in hydrophilic urethral catheters: a crossover study. Spinal Cord. Apr 1997;35(4):229-233.
5. Waller L et al., Clean intermittent catheterization in spinal cord injury patients: long term follow-up of hydrophilic low friction technique. J Urol 1995;153:345-348.
6. Hakansson et al., Health care utilization and complications rates among users of hydrophilic-coated catheters. Urol Nurs. 2015;35:239-47.
7. Bakke A, Digranes A, Høisaeter PA. Physical predictors of infection in patients treated with clean intermittent catheterization: 7-year study. Br J Urol. Jan 1997;79(1):85-90.
8. DeFoor et al. Results of a prospective randomized control trial comparing hydrophilic to uncoated catheters in children with neurogenic bladder. J Pediatr Urol. 2017;13(4):373.e1-373.e5.
9. Vapnek JM, Maynard FM, Kim J. A prospective randomized trial of the LoFric hydrophilic coated catheter versus conventional plastic catheter for clean intermittent catheterization. J Urol. Mar 2003; 169(3):994-998
10. Diokno AC, Mitchell BA, Nash AJ, Kimbrough JA. Patient satisfaction and the LoFric catheter for clean intermittent catheterization. J Urol. 1995; 153:349-351.
11. Pereira PL, Martinez Urrutia MJ, Lobato L et al. Comparative study of the degree of satisfaction of patients on intermittent catheterization using LoFric and PVC catheter. Actas Urol Esp. 2001; 25 (10):725-730.



LA CHAÎNE YOUTUBE WELLSPECT

Venez retrouver des vidéos sur les sondes LoFric et sur la thérapie du sondage urinaire intermittent propre.



LoFric Elle, LoFric Sense, LoFric Primo, LoFric Hydro-Kit et LoFric sont des sondes hydrophiles à usage unique pour sondage urinaire intermittent ou dilatation urétrale, fabriquées par Wellspect HealthCare, Mölndal-Suède. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Chez Wellspect, nous estimons les personnes responsables de notre succès en tant que fournisseur majeur de produits innovants dans les troubles urinaires telle que la marque LoFric®. Grâce aux milliers d'utilisateurs et de professionnels de santé qui inspirent nos solutions innovantes à travers le monde, nous savons que travailler ensemble est le meilleur moyen d'améliorer la prise en charge de la continence, offrant à nos utilisateurs plus de temps pour leur vie. En nous appuyant sur plus de 35 années d'amélioration de la qualité de vie, nous œuvrons chaque jour passionnément à faire toujours mieux pour les utilisateurs de nos produits et services. Wellspect. Une vraie différence.

[wellspect.fr](https://www.wellspect.fr)