



# Premiers pas

Ce livret vous a été remis dans le cadre de votre apprentissage à l'autosondage.

C'est tout nouveau pour vous et vous ressentez sans doute un peu d'anxiété. C'est tout à fait normal. L'objectif de ce livret est de vous fournir les informations nécessaires pour vous accompagner dans cette nouvelle démarche.

*Nous sommes présents au côté de votre professionnel de santé, pour nous assurer que le sondage intermittent s'intègre au mieux dans votre vie quotidienne.*



## GentleCath™ Glide

Votre sonde GentleCath™ Glide a été conçue pour optimiser le confort et la simplicité d'utilisation.

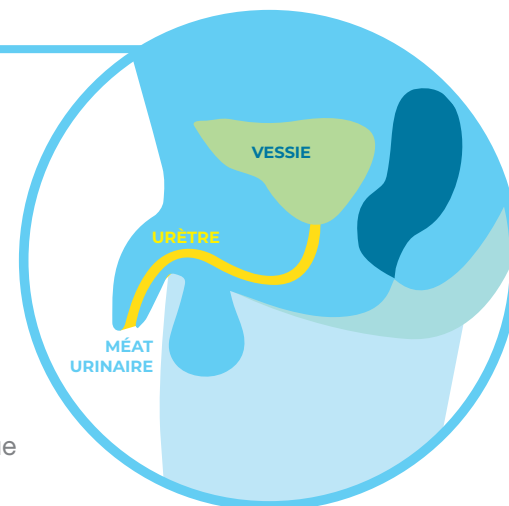
Prenez quelques minutes pour lire votre livret. Vous y trouverez des conseils, des astuces et des réponses aux questions les plus fréquentes.

## Qu'est-ce que le sondage ?

Cette technique consiste à utiliser une sonde (petit tube souple) afin d'évacuer l'urine de votre vessie. On l'appelle également sondage intermittent ou autosondage intermittent. "Auto" signifie que vous réalisez vous-même le sondage et "intermittent" signifie que vous le faites de façon régulière dans la journée, comme pour les mictions naturelles.

Le sondage est réalisé lorsque votre vessie est remplie et que vous êtes dans l'incapacité de la vider ou pour évacuer l'urine résiduelle en cas de vidange incomplète.

Votre vessie doit être vidée 4 à 6 fois par jour, selon la prescription de votre professionnel de santé<sup>1</sup>.



## Le méat urinaire

La sonde est insérée au niveau du méat urinaire. Il s'agit de l'orifice externe de votre urètre par lequel passent les urines lors de la miction.

## L'urètre

La sonde passe tout au long de l'urètre pour atteindre la vessie.

## La vessie

Une fois que la sonde a atteint la vessie, l'urine coule par l'extrémité de la sonde.

# Guide de lavage des mains

Le lavage des mains est important : c'est un des meilleurs moyens de prévenir les maladies et d'empêcher la prolifération des germes.

Les personnes qui se sondent doivent absolument se laver les mains afin d'éviter toute contamination bactérienne.

**Voici comment bien vous laver les mains avec du savon doux :**



1. Passez vos mains et vos poignets sous l'eau (chaude ou tiède), puis appliquez du savon.
2. Faites mousser et frictionnez vos mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon.



3. Nettoyez chaque partie de la main, le dos, entre les doigts et sous les ongles. **Le savonnage doit durer au moins 15 secondes**, puis terminez par les poignets.
4. Rincez abondamment vos mains sous l'eau du robinet, jusqu'à éliminer toute la mousse.
5. Essuyez vos mains à l'aide d'une serviette propre ou un essuie-main papier.
6. Fermez le robinet à l'aide de l'essuie-main papier ou de la serviette. Si vous utilisez un essuie-main, jetez-le dans la poubelle sans la toucher.



Lorsque le lavage des mains à l'eau et au savon n'est pas possible, l'utilisation d'un gel hydroalcoolique reste une alternative <sup>6</sup>.

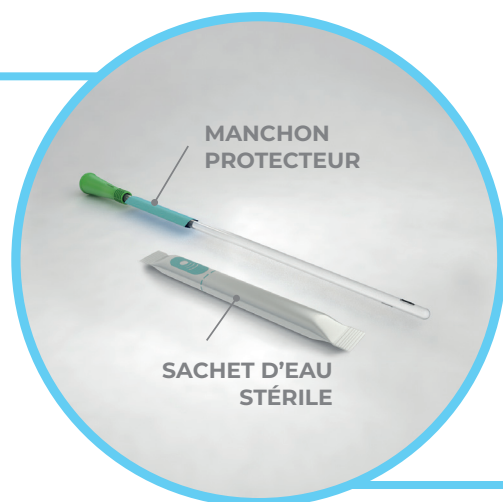
1. Versez de la solution hydro-alcoolique dans le creux de votre main.
2. Procédez à la friction : paume contre paume, dos des mains avec les doigts entrelacés, intérieur des doigts, pouces en rotation, bouts des doigts et ongles. Puis terminez par les poignets.
3. **La friction doit durer au moins 30 secondes**, jusqu'à ce que les mains soient parfaitement sèches.



# Votre sonde GentleCath™ Glide

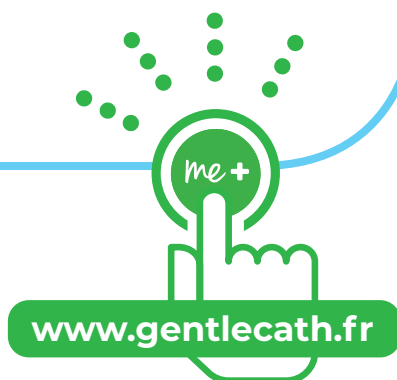
GentleCath™ Glide est conçue pour rendre le sondage aussi simple et confortable que possible.

## Comment utiliser GentleCath™ Glide ?



## GentleCath™ me+™

Si vous avez une question concernant votre sonde GentleCath™ Glide, contactez nos conseillères **me+™** au **0 800 00 47 67** (appel gratuit depuis un poste fixe).



### Guide vidéos :

Vous pouvez personnaliser votre vidéo pour le mode d'emploi de GentleCath™ Glide sur le site internet.



## Comment la sonde GentleCath™ Glide facilite-t-elle le sondage ?

Grâce à la technologie **FeelClean®** unique à ConvaTec, conçue pour procurer...

### ...une surface douce et une lubrification homogène

L'insertion et le sondage sont facilités grâce à une lubrification **homogène**. La surface est douce et glissante, réduisant ainsi les frictions et les risques de traumatismes<sup>2</sup>.

### ...moins de résidus

La technologie **FeelClean®** permet également de réduire les résidus<sup>3</sup>, pour un sondage plus propre et hygiénique.

### En prévention de la contamination

GentleCath™ Glide est munie d'un manchon protecteur "No Touch\*" (de couleur bleu), permettant de prévenir le risque de contamination par des bactéries provenant de vos mains<sup>4,5</sup>.

### Rapidité et discrétion

La lubrification de GentleCath™ Glide est instantanée. La sonde est prête à être utilisée dès le sachet d'eau rompu et la sonde entièrement hydratée.

### Sans phtalates

Notre sonde ne contient pas de phtalates (DEHP\*\*).

\* Sans contact.

\*\* Le DEHP (Di(2-ethylhexyl) phtalate) est une substance qui permet d'augmenter la flexibilité des plastiques et est suspecté de réduire la fertilité.



# Ce dont vous avez besoin...

Avant de commencer votre sondage, munissez-vous de votre sonde GentleCath™ Glide.

Au préalable, nous vous conseillons de lire le mode d'emploi complet de votre produit et de vous laver les mains.

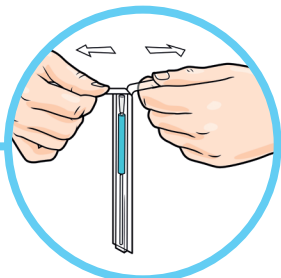
Vous pouvez également créer votre vidéo mode d'emploi personnalisée sur le site :



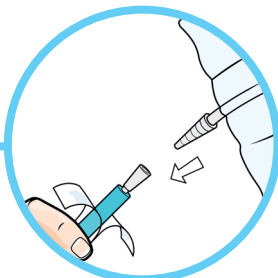
[www.gentlecath.fr](http://www.gentlecath.fr)



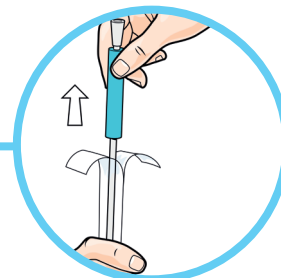
**1.** Avant d'ouvrir l'emballage, assurez-vous que le sachet contenant l'eau soit en regard du fourreau bleu, en haut de l'emballage. Rompez le sachet en appuyant fermement sur le point bleu ou pliez le sachet le long des pointillés bleus. Laissez couler l'eau jusqu'au bout de la sonde en maintenant l'emballage vertical. La sonde est prête à être utilisée.



**2a.** Maintenez l'emballage vertical et ouvrez-le en tirant sur les languettes bleues et transparentes, et en vous aidant des oeillets de préhension.



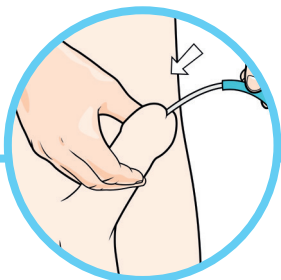
**2b.** Si vous utilisez une poche à urine, connectez la sonde à la poche.



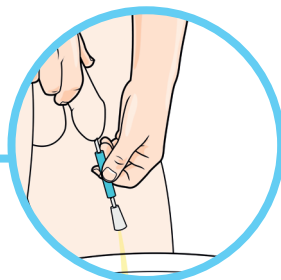
**3.** Si besoin, vous pouvez coller au préalable l'emballage de la sonde sur une surface, grâce au point adhésif bleu présent au dos de l'étui. Sortez la sonde en la prenant par le fourreau bleu.



**4.** Décalotez le gland. Essayez le méat urétral (ne pas utiliser de désinfectant). Faites glisser le fourreau bleu jusqu'à l'extrémité de la sonde. Tenir votre pénis vers le haut, cela sera plus simple pour guider la sonde jusqu'à votre vessie. Ne pas serrer votre pénis fermement, cela risquerait de bloquer l'ouverture du méat et le cheminement de la sonde.



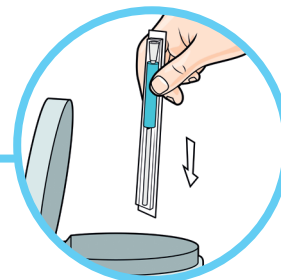
**5.** En utilisant le fourreau bleu, poussez doucement la sonde dans votre urètre jusqu'à atteindre votre vessie. Une fois que l'urine commence à couler, arrêtez de pousser la sonde. Assurez-vous que la sonde soit dirigée vers les toilettes ou un contenant.



**6.** Une fois que l'urine commence à s'écouler, poussez encore la sonde 1-2 cm pour vous assurer que celle-ci est bien complètement dans la vessie.



**7.** Une fois que l'urine arrête de s'écouler, retirez doucement la sonde pour s'assurer que la vessie est vidée. Recalotez le gland.



**8.** Si vous utilisez une poche, déconnectez la poche et videz-la. Si vous n'utilisez qu'une sonde, remettez la sonde dans son emballage et jetez-la dans un endroit approprié. Lavez vos mains.





## **Vous avez des questions ? Nous vous répondons**

*Dans ce livret, nous répondons aux questions les plus fréquemment posées par des utilisateurs.*

Si vous ne trouvez pas les réponses à vos questions dans ce guide, contactez nos conseillères **me+**<sup>TM</sup> au **0 800 00 47 67** (appel gratuit depuis un poste fixe).

Vous pouvez également vous rendre sur notre site internet : **www.gentlecath.fr**



**www.gentlecath.fr**

### **Conseils de professionnels :**

Notre rubrique "Foire aux questions" en vidéo peut vous aider à répondre à certaines questions et préoccupations.



### **A quelle fréquence dois-je me sonder ?**

- De nombreux hommes se sondent une première fois dès le matin au réveil, puis 2 à 3 fois au cours de la journée et juste avant le coucher.
- Sondez-vous en cas de besoin impérieux d'uriner.
- Adaptez votre fréquence de sondage de manière à ce que le volume d'urines évacué n'excède pas 400 ml.
- Dans tous les cas, respectez la fréquence recommandée par votre professionnel de santé.

### **J'ai des difficultés à insérer ou retirer la sonde : que dois-je faire ?**

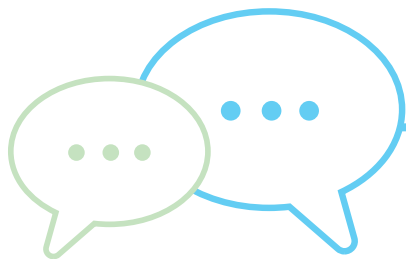
Si vous éprouvez des difficultés lors du sondage, ne paniquez pas et ne forcez jamais. La première chose à faire est de vous détendre. Respirez profondément pour que les muscles du sphincter se relâchent. Vous pouvez également bouger les doigts de pieds ou tousser, ça peut aider à relâcher la tension. Ou bien fermez les yeux et pensez à un moment agréable.



### **J'ai remarqué un saignement après le sondage. Est-ce normal ?**

Au début de l'apprentissage de l'autosondage, l'urètre peut être sensible. Il n'est pas rare que de légers saignements surviennent. Rassurez-vous, cela disparaîtra après quelques jours et un peu de pratique. Si cela persiste, parlez-en à votre professionnel de santé.





### Que pourrait-il se passer si je ne me sonde pas ?

Si vous espacez trop la fréquence de vos sondages, cela peut engendrer des complications.

Si votre vessie est trop pleine, des fuites peuvent survenir. Les bactéries présentes dans votre urine peuvent également proliférer et provoquer une infection urinaire.

N'hésitez pas à en parler à votre professionnel de santé pour mieux comprendre ce qu'il peut se passer si vous attendez trop longtemps avant de vous sonder.



### Que dois-je faire si, après avoir inséré la sonde, rien ne sort ?

Vous n'avez peut-être pas inséré la sonde suffisamment loin pour qu'au moins l'un des œilletons situés à son extrémité soit dans la vessie. Poussez la sonde lentement et doucement un petit peu plus, de 2 à 3 centimètres à la fois.

Il est normal que les hommes ressentent le besoin d'exercer une pression supplémentaire au moment où la sonde passe à côté de la prostate et du sphincter.

Dans de rares cas, les œilletons de la sonde peuvent se retrouver bouchés. Si cela semble être le cas, retirez la sonde et vérifiez que rien n'empêche l'urine de passer à travers. Ensuite, prenez une nouvelle sonde et recommencez le sondage.

### Qu'en est-il de mon intimité et de ma vie sexuelle ?

- Le fait de vous sonder ne doit pas gêner votre intimité ni votre vie sexuelle.
- Nous vous conseillons de vous sonder avant vos rapports sexuels. Cela garantira votre confort et vous aidera également à éviter des fuites éventuelles.
- Pensez également à faire une toilette intime après vos rapports sexuels. Cela aide à prévenir les éventuels risques d'infection.

### Puis-je voyager avec mes sondes ?

Absolument ! Un minimum de préparation vous aidera à ne rien oublier et à emporter le matériel nécessaire, le tout pour voyager sans stress ! Surtout, n'hésitez pas à prendre quelques sondes supplémentaires, juste au cas où.

N'oubliez pas de mettre dans vos valises les accessoires que vous utilisez habituellement (lingettes, etc.). Si vous prenez l'avion, pour plus de sécurité, prenez vos sondes et les accessoires avec vous en cabine, au cas où vous en auriez besoin pendant le vol ou en cas de problèmes avec vos valises.



Nous vous recommandons également de demander à votre médecin de vous remettre un courrier expliquant votre situation à présenter aux agents de sécurité pour que ceux-ci sachent ce qu'il y a dans vos valises et pourquoi, afin d'éviter qu'ils ne les déballet devant d'autres voyageurs au cours d'une éventuelle inspection.

### Comment me procurer mes sondes ?

Les sondes GentleCath™ Glide sont disponibles chez tous les prestataires de santé et dans toutes les pharmacies.

Vous pouvez également contacter notre service **me+** pour toute information relative aux sondes GentleCath™

**0 800 00 47 67**

(appel gratuit depuis un poste fixe)

# Infections urinaires

L'appareil urinaire comprend tous les organes dont notre corps se sert pour fabriquer et évacuer l'urine : les reins, les uretères, la vessie et l'urètre.



Normalement l'urine est stérile et son écoulement naturel empêche la prolifération des bactéries dans les voies urinaires.

Cependant, si l'urine stagne dans la vessie, les bactéries risquent de se développer, ce qui peut engendrer une infection<sup>1</sup>.

## Comment puis-je prévenir les infections urinaires ?

Il existe plusieurs moyens de prévenir le risque d'infection urinaire.

- **Lavez-vous soigneusement les mains.** Il est très important de vous laver les mains.
- **Hydratez-vous suffisamment**  
Essayez de boire l'équivalent d'au moins 8 à 10 verres d'eau par jour<sup>1</sup>.
- **Sondez-vous régulièrement**  
Il est important de vider régulièrement votre vessie pour réduire le risque d'infection<sup>1</sup>.
- **Évitez de toucher la sonde avec vos mains**  
Votre sonde est stérile. Le manchon protecteur bleu de GentleCath™ Glide vous permet de manipuler votre sonde en minimisant le risque de contamination.

## Comment savoir si j'ai une infection urinaire ?

Les symptômes suivants peuvent être ceux d'une infection urinaire

- Fièvre
- Douleur ou sensation de brûlure lors du passage de la sonde ou de la miction
- Besoin de vider votre vessie plus souvent que d'habitude
- Fuites entre deux sondages
- Douleurs rénales

Contactez votre médecin si vous présentez un de ces symptômes.

# Service me+



*Vous soutenir  
et vous conseiller*

Service dédié à tous les utilisateurs de sondes pour auto-sondage urinaire







## Assistance

### Téléphonique

du lundi au vendredi de 9h à 17h



au

**0 800 00 47 67**

Service & appel  
gratuits

### Par e-mail

me+@convatec.com



## Inscription gratuite

<https://www.gentlecath.com/fr/>



## Suivez-nous sur les réseaux



**Facebook** @ConvaTecFR



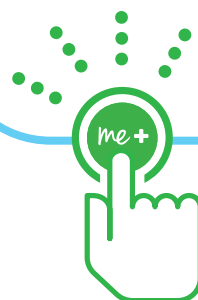
**Twitter** @ConvatecUro



**Youtube** Convatec France

### RÉFÉRENCES :

1. Newman D.K. & Willson M.M. (2011) Review of intermittent catheterisation and current best practices. *Urological Nursing* 2011 Jan-Feb.
2. Cox et al. Data on file. WHRI4726TA487 GentleCath Glide and predicate friction report, 2017.
3. T. Cox. Data on file. WHRI4930TA565 GentleCath Glide and Predicate Residues report, 2017.
4. Hudson E. & Murahata R.I. The "no-touch" method of intermittent urinary catheter insertion: can it reduce the risk of bacteria entering the bladder? *Spinal Cord* 2005;43(10):611–614.
5. Charbonneau-Smith R. No-touch catheterisation and infection rates in a select spinal cord injured population. *Rehabilitation Nursing* 1993;18(5):296–299, 305.
6. X. GAME, A EVEN et al. - Cathétérisme intermittent : recommandations de bonnes pratiques de l'Association française d'urologie (AFU), du Groupe de neuro-urologie de langue française (GENULF), de la Société française de médecine physique et de réadaptation (SOFMER) et de la Société interdisciplinaire francophone d'urodynamique et de pelvi-périnéologie (SIFUD-PP) - PROGRÈS EN UROLOGIE - Vol 30 - N° 5 - avril 2020 - Page :232-251 - Doi : 10.1016/j.purol.2020.02.009



Les produits de la gamme GentleCath™, fabriqués par ConvaTec, sont destinés à la vidange régulière de la vessie par sondage urinaire intermittent.

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

© 2020 ConvaTec. ® /™ indique une marque d'une société du groupe ConvaTec © 2020 ConvaTec Inc. Décembre 2020. D002923

**GentleCath™ Glide**  
*Quel soulagement*