

REGLES D'HYGIENE AUTO-SONDAGE



Lavez-vous les mains au **savon** et à l'eau, ou avec une solution hydro-alcoolique **AVANT** et **APRES** le sondage.

Une sonde = un sondage



Lavez le méat urinaire à l'eau ou avec des lingettes **AVANT** et **APRES** le sondage.

Sondez-vous **REGULIEREMENT** toutes les 3 ou 4 heures, par exemple :

- Au lever
- Vers 11h
- Vers 15h
- Vers 19h
- Au coucher

Ou selon les indications médicales



LES OBJECTIFS :

- Pas plus de 400 cc de volume d'urine
- Bien vider la vessie

**NE PAS ARRETER LES SONDAGES
SANS AVIS MEDICAL**

RECOMMANDATIONS AU QUOTIDIEN

BUVEZ 1 litre 1/2 de boisson par jour (eau, soupe, café, thé, tisane...).

ANTICIPEZ le stock de matériel pour ne pas être à court.

PREVOYEZ l'ordonnance et le matériel suffisant pour vos déplacements et vacances.

SIGNES D'ALERTE

- Urines malodorantes
- Urines foncées ou troubles
- Brûlures
- Augmentation de la spasticité

En présence de l'un de ces signes buvez plus et augmentez la fréquence et le nombre de sondages.

L'ECBU (examen d'urines) n'est pas systématique.

Si les symptômes persistent, si vous avez de la fièvre et/ou des frissons, **CONTACTER VOTRE MEDECIN TRAITANT** ou votre infirmière pour avoir plus de conseils

Coordonnées de votre infirmier(ère) référent(e)

