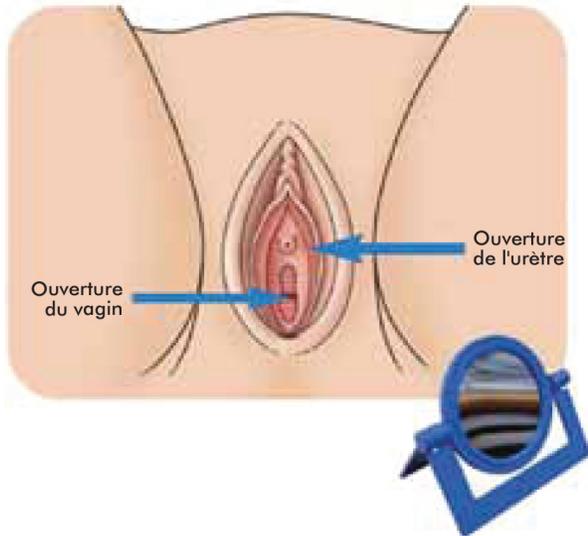


# INSTRUCTIONS POUR FEMMES

Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau. Il peut parfois être utile d'essayer d'uriner par vous-même avant d'effectuer un sondage intermittent propre (SIP).

Choisissez une position qui est confortable. Durant la période d'apprentissage, il est important de trouver celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez vous asseoir sur une toilette, sur le côté d'un lit ou sur une chaise. Essayez de pousser votre bassin le plus possible vers l'avant pour mieux voir.

*Conseil - pour commencer, il peut être utile d'utiliser un miroir pour trouver l'ouverture de l'urètre. Toutefois, à long terme, il sera mieux pour vous de trouver une façon vous procurant une plus grande flexibilité.*



Retirez la sonde de l'emballage. Avec l'index et le majeur d'une main, écartez les lèvres et soulevez-les doucement vers le haut.

Vous devriez maintenant être capable de voir l'ouverture de l'urètre.

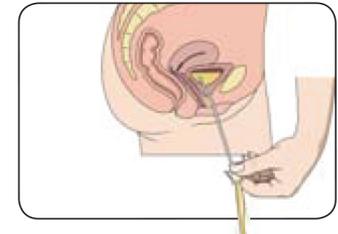


*Conseil - ne vous en faites pas si vous n'êtes pas capable de trouver votre urètre la première fois. Essayez de relaxer et faites une pause s'il le faut.*

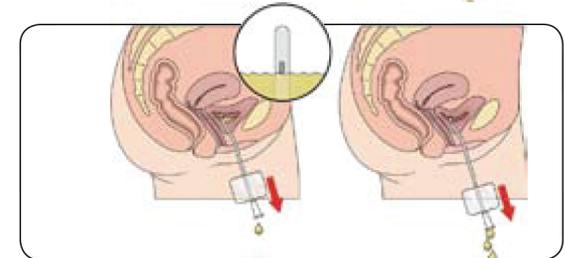
Avec l'autre main, poussez doucement la sonde dans l'urètre jusqu'à ce que l'urine commence à couler. Assurez-vous que l'extrémité en entonnoir de la sonde pointe dans une toilette, un pot ou un sac de drainage.



Lorsque l'urine commence à couler, poussez la sonde un ou deux centimètres plus loin afin de vous assurer qu'elle est vraiment à l'intérieur de la vessie. Vous pouvez maintenant lâcher les lèvres pour libérer l'autre main.



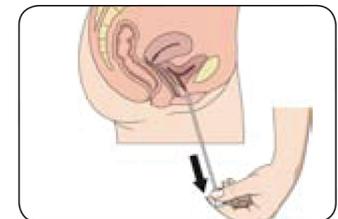
Lorsque le débit urinaire cesse, c'est peut-être parce que les yeux de la sonde sont au-dessus du niveau de l'urine dans la vessie. Pour vous assurer que vous avez vidé votre vessie au complet, retirez la sonde lentement et arrêtez si de l'urine commence à couler.



*Conseil - il est parfois plus facile de tenir la sonde comme un stylo. Elle peut ainsi être plus facile à insérer. Lorsque l'urine a commencé à drainer, essayez de garder la sonde aussi stable que possible puisque cela peut prendre un certain temps pour drainer votre vessie.*

Lorsque la vessie est vide, retirez doucement la sonde.

*Conseil - pincez ou pliez la sonde afin que les dernières gouttes restent dans la sonde.*



Terminez la procédure en vous lavant de nouveau les mains.



**CathetersPLUS<sup>TM/MC</sup>**

(877) 563-7422 (844) 604-2322  
[info@cathetersplus.com](mailto:info@cathetersplus.com) • [www.cathetersplus.com](http://www.cathetersplus.com)