

# SÉQUENCES DE L'AUTOSONDAGE

Lave-toi les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette antibactérienne sans alcool.



# CathetersPLUS<sup>TM/MC</sup>

(877) 563-7422 (844) 604-2322

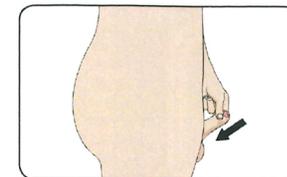
info@cathetersplus.com • www.cathetersplus.com

Choisis la position qui te convient le mieux. Effectue le sondage.



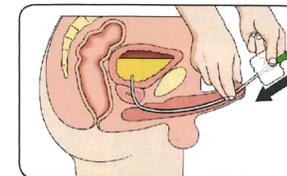
Décalotte doucement ton pénis (si nécessaire). Tiens ton pénis vers le haut afin de voir l'ouverture de ton urètre. Dans cette position, l'insertion de la sonde jusque dans ta vessie sera plus facile.

*Astuce : ne serre pas trop fort ton pénis pour ne pas comprimer l'ouverture de ton urètre.*



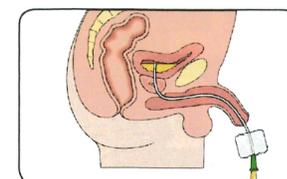
Introduis la sonde de manière lente et douce, par l'ouverture de l'urètre.

*Astuce : il peut y avoir une résistance au niveau du sphincter. Dans ce cas, attends un peu puis respire profondément ou tousse un peu pour détendre ce muscle.*

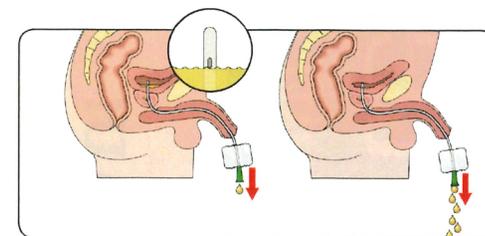


Baisse ton pénis et l'embout de la sonde vers les toilettes (sauf si tu utilises un kit de sondage). Quand l'urine commence à couler, enfonce la sonde d'un ou deux centimètres de plus, afin d'être sûr que les deux orifices de la sonde soient bien dans la vessie.

*Astuce : une fois que l'urine a commencé à s'écouler, maintiens la sonde en bougeant le moins possible.*

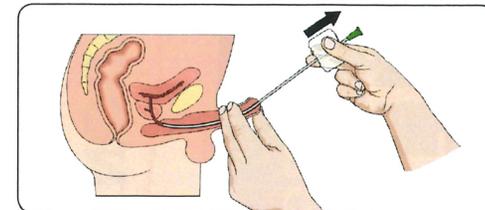


Pour permettre une vidange complète de ta vessie, retire la sonde lentement et par étapes : sors la sonde de quelques centimètres, si l'urine recommence à couler, arrête et attends que cela cesse. Répète ce geste jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.



Quand tu es sûr que ta vessie est bien vide, relève à nouveau ton pénis et finis de retirer la sonde lentement.

*Astuce : pince ou plie la sonde avant de la retirer complètement pour être sûr que les dernières gouttes restent dans la sonde.*



La dernière chose que tu dois faire, c'est de te laver les mains encore une fois.

