

CALENDRIER MICTIONNEL

Nom :

Prénom :

COMMENT REEMPLIR LE CALENDRIER

Calendrier mictionnel

Ce calendrier mictionnel simple vous permet d'enregistrer vos apports hydriques et les volumes d'urine que vous produisez sur deux ou trois jours (48/72 heures). Il peut fournir des informations précieuses sur la condition de votre vessie. Une fois rempli, apportez le calendrier lors de votre consultation chez votre médecin.



Heure



Apports
hydriques



Volume émis
(ml/cc) avant
sondage



Volume sondé
(ml/cc)



Gouttes
(X)



Mouillé(e)
(X)



Protection
changée
(X)



Envie soudaine
(X)



Notes

| 06.00 | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 07.00 | | | | | | | | |

• Veuillez remplir approximativement quand et quelle quantité de liquide vous avez bu(e) (en ml/cc). Reportez-vous aux indicateurs des apports (ci-dessous).

• Veuillez renseigner l'heure et la quantité d'urine (en ml/cc) que vous avez émise.

• Si vous avez eu des fuites accidentelles d'urine, veuillez choisir avec une croix le type de fuite selon les pictogrammes (gouttes ou mouillé(e)).

• Protection changée : mettre une croix.

• Envie soudaine d'uriner : mettre une croix.

• Sous notes, vous pouvez ajouter toute autre information, telles que des fuites urinaires en cas d'éternuement, des fuites urinaires en raison de toilettes occupées, etc.

Indicateurs des apports hydriques



150 ml/cc



200 ml/cc



330 ml/cc



500 ml/cc

CONSEILS PRATIQUES : L'AUTOSONDAGE INTERMITTENT PROPRE



Hydratez-vous

Il est important de bien s'hydrater régulièrement tout au long de la journée, puis de limiter les apports hydriques en soirée. La diurèse quotidienne (c'est-à-dire la production quotidienne d'urine) doit être de 1,5 à 2 l.



Hygiène

Le sondage intermittent est un SOIN PROPRE et non stérile. Il n'est pas utile de pratiquer une toilette périnéale avant chaque sondage. De plus, la toilette périnéale ne doit jamais se faire avec des produits désinfectants, mais à l'eau et au savon. Il en est de même pour le nettoyage des mains, pas de désinfectant.



Videz complètement votre vessie

Vous devez vider complètement votre vessie lors de chaque sondage, afin d'éviter la prolifération des bactéries. Pour cela, il est important que vos sondes soient de la bonne longueur - les sondes trop courtes peuvent laisser un résidu d'urine, augmentant ainsi le risque de développement d'une infection urinaire.

Le geste a également son importance afin de garantir une vidange complète de votre vessie : prenez votre temps quand vous vous sondez. Insérez lentement la sonde dans l'urètre. Quand l'urine commence à couler, continuez l'insertion de la sonde d'un ou deux centimètres de plus, pour permettre une vidange complète.

Retirez la sonde lentement : sortez la sonde de quelques centimètres, si l'urine s'écoule à nouveau, arrêtez et attendez que cela cesse. Redressez le haut du corps pendant le sondage.

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 personnes 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, 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.





Application Calendrier Mictionnel LoFric

Téléchargeable sur iPhone/Android via Apple Store/Google Play, cette application permet d'enregistrer vos apports hydriques et les volumes d'urine produits sur 2 ou 3 jours (48/72 heures) ; puis d'apporter ou d'envoyer par e-mail ce calendrier lors de votre consultation chez le médecin.

Les sondes 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. Demander conseil à un 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 30 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

