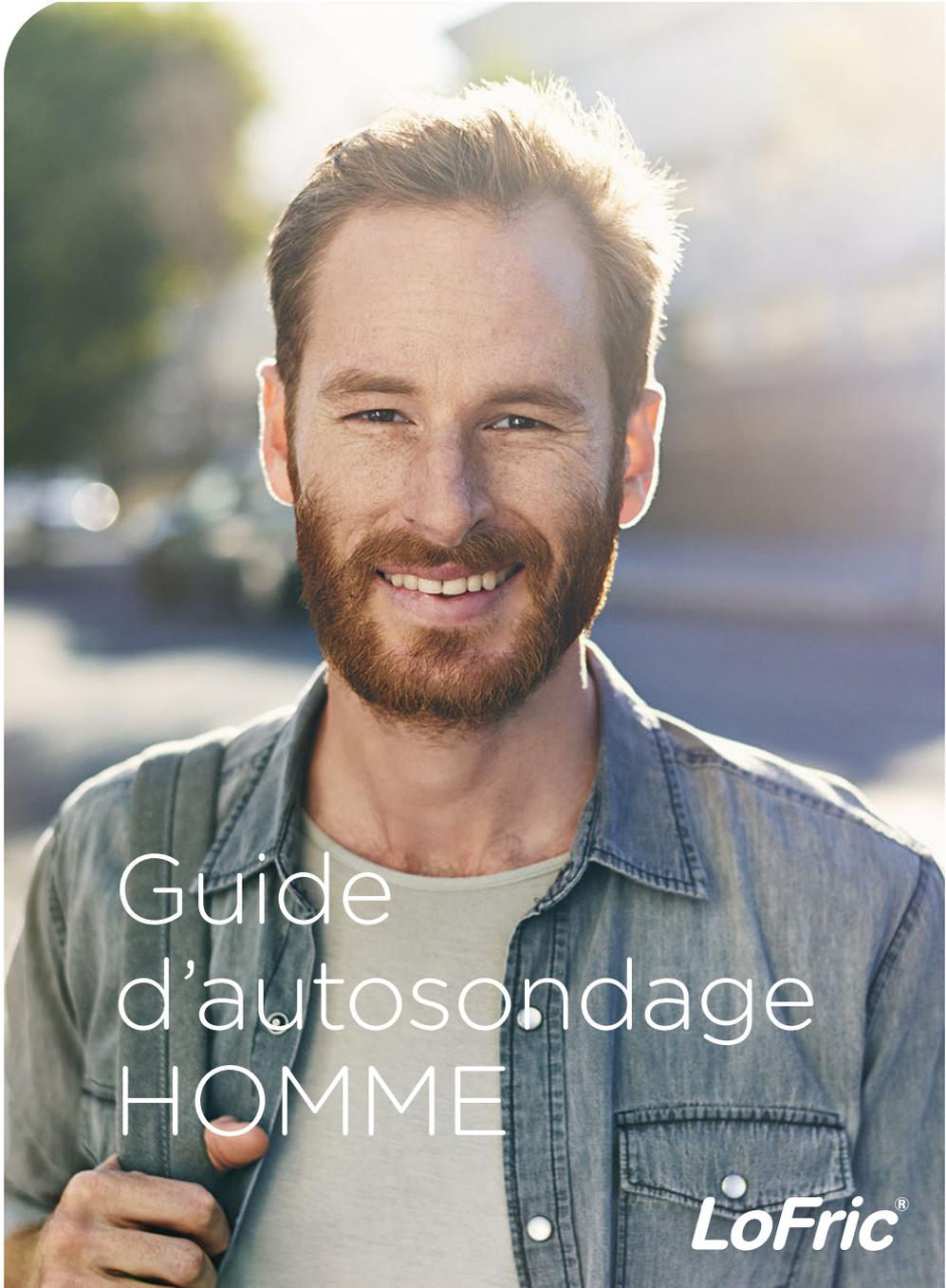




Wellspect®



Guide  
d'autosondage  
HOMME

LoFric®





Les troubles urinaires peuvent affecter tout le monde et à tout âge. La rétention urinaire, en particulier, est une pathologie partagée par des milliers de personnes, pour laquelle il existe une solution simple : l'autosondage intermittent.

Ce guide d'autosondage a pour vocation de vous faire partager l'expérience que nous avons acquise depuis plus de 35 ans chez Wellspect HealthCare, en travaillant en étroite collaboration avec les professionnels de santé et en aidant des milliers d'utilisateurs à intégrer avec succès l'autosondage dans leur vie.

Ce guide vous accompagnera dans la prise en charge efficace du fonctionnement de votre vessie, étape par étape. Il vous apportera toutes les informations sur l'autosondage et sur les produits de la gamme LoFric®, LoFric® Primo™, LoFric® Hydro-Kit™ et la sonde uniquement pour homme LoFric® Origo™, afin que vous vous sentiez en confiance et en sécurité pour pouvoir mener une vie normale.





Anatomie .....	4
Les troubles urinaires .....	6
L'autosondage intermittent .....	8
Les séquences de l'autosondage .....	10
Les sondes LoFric® sans PVC .....	14
Revêtement de Technologie Urotonic™ .....	15
LoFric® Origo™ .....	18
LoFric® Primo™ .....	20
LoFric® Hydro-Kit™ .....	22
LoFric® .....	24
Fiche de suivi .....	26
Aides techniques .....	27
Questions - Réponses .....	28

ANATOMIE  
AUTOSONDAGE

GAMME  
LOFRIC

AIDES  
TECHNIQUES

QUESTIONS  
RÉPONSES



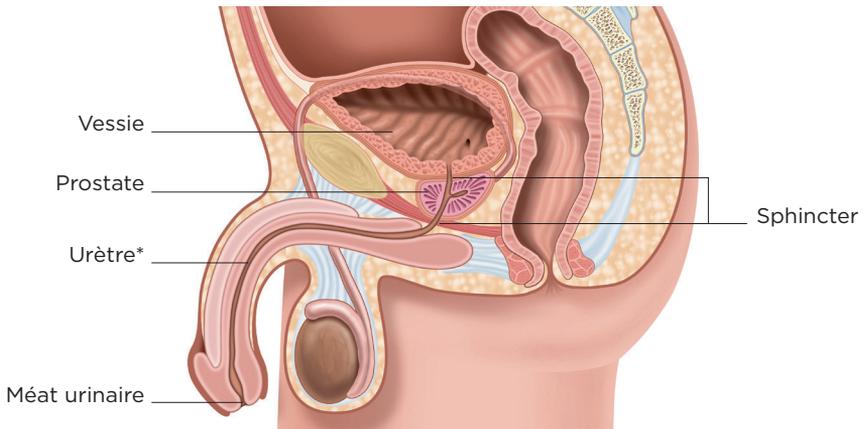
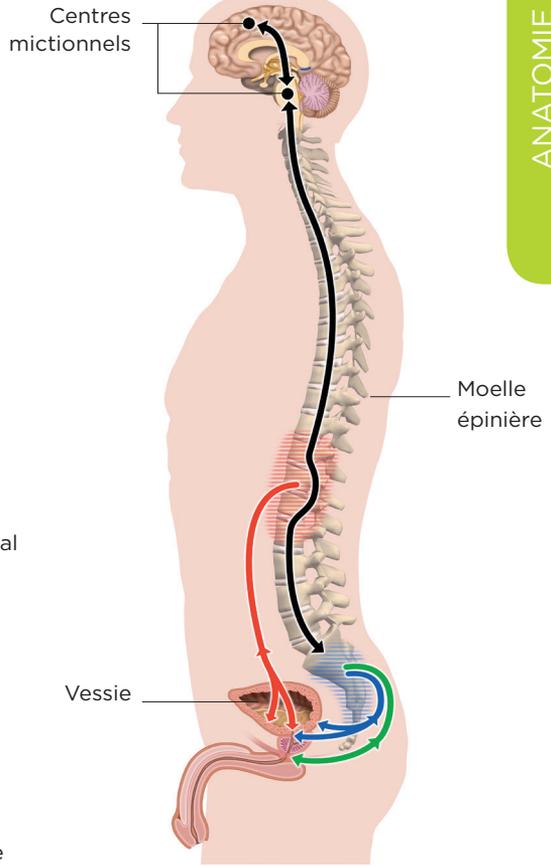
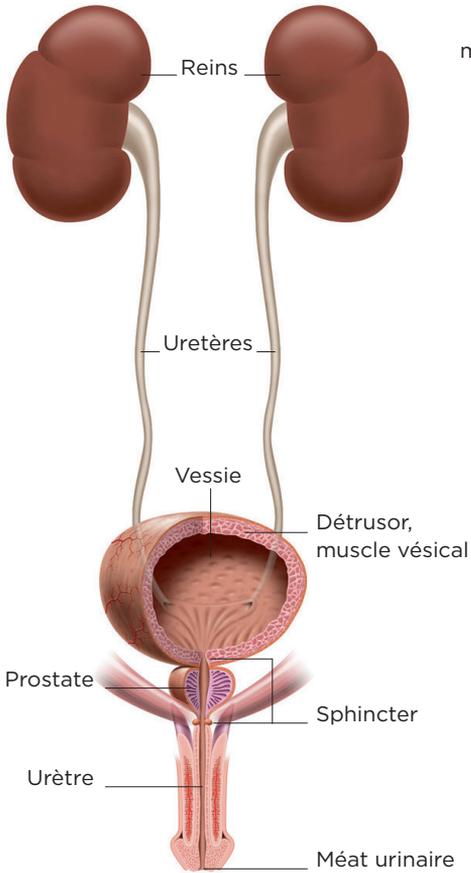


# L'ANATOMIE

L'appareil urinaire se compose de deux reins, de deux uretères, de la vessie, du sphincter et de l'urètre. Le rôle de cet appareil est de filtrer continuellement notre sang, par l'intermédiaire des reins, puis d'évacuer les déchets stockés dans la vessie sous forme d'urine en passant par un « canal » spécifique : l'urètre. L'orifice de sortie à l'extrémité de l'urètre est appelé méat urinaire. Deux autres canaux assurent le transport de l'urine depuis les reins jusqu'à la vessie, ce sont les uretères. Enfin, un système musculaire permet de contrôler la vidange de la vessie en gérant la fermeture et l'ouverture, il s'agit du sphincter.

La prostate est un organe exclusivement masculin qui fait partie du système reproducteur. Située juste sous la vessie, elle est traversée par la première partie de l'urètre, ce qui explique son implication dans certains troubles urinaires.

Comme toutes les autres fonctions du corps humain, l'appareil urinaire est commandé par le système nerveux central. Lors du remplissage de la vessie, des messages sont échangés avec le cerveau par l'intermédiaire de plusieurs nerfs qui passent par la moelle épinière. Lorsque toutes les conditions sont réunies, le système nerveux central autorise la vidange vésicale ou miction (c'est-à-dire le fait d'uriner) en ordonnant, dans le même temps, la contraction de la vessie et l'ouverture du sphincter.



\*L'urètre masculin mesure entre 15 et 20 cm





# LES TROUBLES URINAIRES

De nombreux paramètres sont susceptibles d'affecter la capacité à stocker et à vider l'urine. Les 3 principaux types de troubles vésicaux sont :

## 1. L'incontinence ou incapacité à stocker l'urine

**Les raisons peuvent être :**

**Un mauvais fonctionnement du sphincter**, causé par une faiblesse du muscle sphinctérien, qui maintient normalement l'urètre fermé entre deux mictions, ou par une faiblesse des muscles périnéaux, qui renforcent normalement l'action du sphincter en cas de toux par exemple ; symptôme : fuite d'urine.

**Une hyperactivité vésicale**, ce qui signifie que le muscle de la paroi de la vessie (le détrusor) se contracte de façon anarchique, en raison d'une perturbation neurologique (maladie ou accident) ; symptômes : augmentation de la fréquence des mictions, impériosité et fuites urinaires.



## 2. La rétention urinaire ou incapacité à vider la vessie

Les raisons peuvent être :

**Une obstruction**, causée par une lésion ou un rétrécissement urétral, ou encore par une incapacité à relâcher le sphincter ; symptômes : débit urinaire faible et pressions élevées à l'intérieur de la vessie.

**Une vessie acontractile**, ce qui signifie que le muscle vésical n'a pas la force nécessaire pour vider la vessie complètement, trouble causé par une altération des nerfs contrôlant le détrusor, une lésion de la vessie ou une malformation ; symptômes : débit urinaire faible et vidange incomplète.

## 3. Une combinaison entre l'incontinence et la rétention

Le plus souvent, les troubles urinaires sont liés soit à une pathologie (maladie), soit à un traumatisme (accident) ou encore au vieillissement (âge). Voici une liste des indications possibles du Sondage Intermittent Propre (SIP) :

- Lésion médullaire (paraplégie, tétraplégie)
- Spina Bifida
- Sclérose en plaques (SEP)
- Maladie de Parkinson
- Diabète
- Rétention postopératoire
- Résidus d'urine
- Rétrécissements urétraux
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Dislocation de disque
- Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP)
- Obstruction intravésicale
- Traumatisme



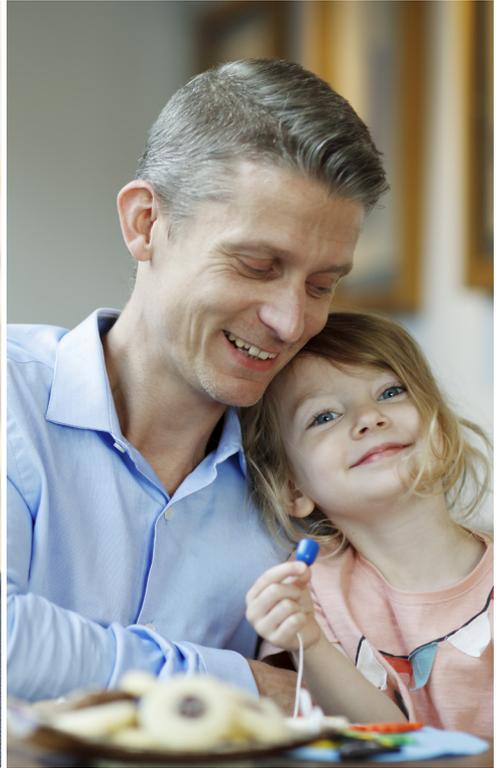
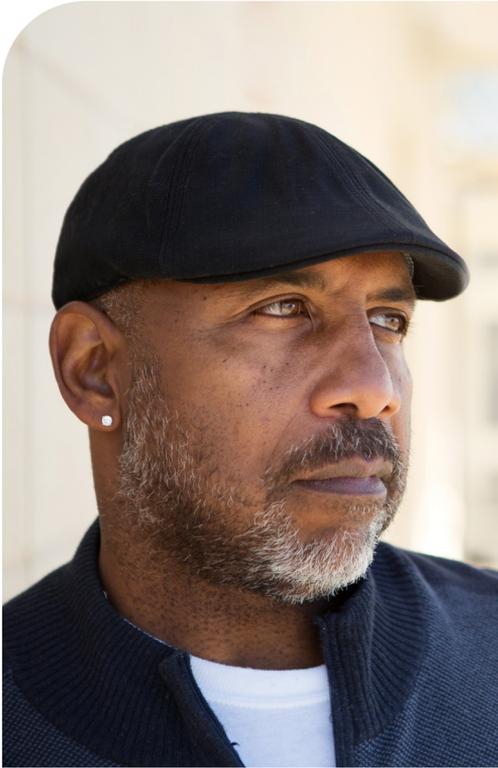
# L'AUTOSONDAGE INTERMITTENT

L'autosondage intermittent consiste à faire passer un tube, appelé sonde, à travers l'urètre jusqu'à la vessie, afin d'évacuer l'urine qui y est stockée. Ce geste permet de vider complètement la vessie quand vous en avez besoin, puis de retirer et jeter la sonde quand vous avez terminé. Avec de la pratique, ce procédé peut ne prendre que quelques minutes.

Le but de l'autosondage est donc de reproduire le phénomène naturel de la miction. Selon la prescription de votre médecin, vous serez peut-être amené à vous sonder plusieurs fois par jour, de façon temporaire ou permanente, d'où l'importance de choisir un bon matériel. En utilisant les produits de la gamme LoFric®, ce geste sera facile à réaliser et préservera votre vessie et votre urètre.

## Les avantages de l'autosondage intermittent sont multiples :

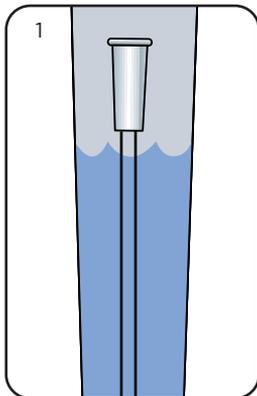
- Préservation de vos reins
- Réduction du risque d'infections urinaires
- Amélioration de votre qualité de vie
- Réduction du risque de complications et de pathologies
- Amélioration de votre continence
- Amélioration de votre confort
- Préservation de votre vessie
- Réduction du résidu post-mictionnel
- Amélioration de votre autonomie
- Pas d'interaction avec la vie sexuelle





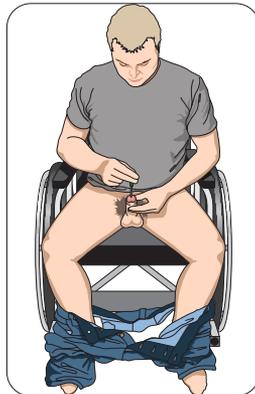
# LES SÉQUENCES DE L'AUTOSONDAGE

1. Activez la sonde LoFric selon les modalités correspondant au modèle utilisé (cf les différents modes d'emploi de la page 18 à la page 25).
2. Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.





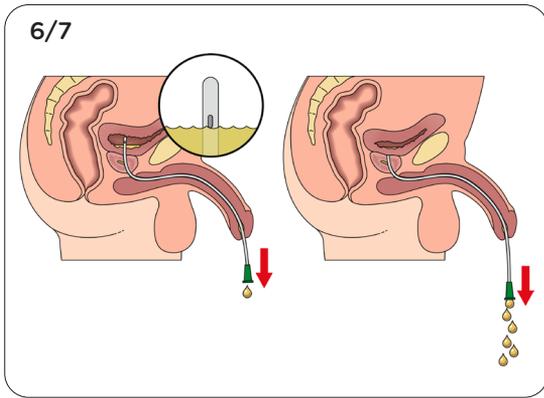
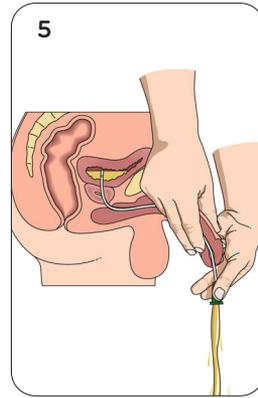
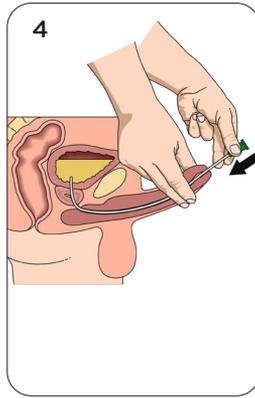
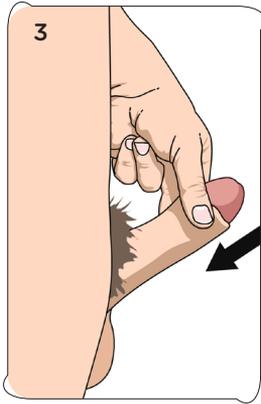
**Choisissez la position convenant le mieux  
pour effectuer le sondage** (suite page 12)





# LES SÉQUENCES DE L'AUTOSONDAGE (suite)

3. Décalottez doucement le pénis (si nécessaire). Tenez le pénis vers le haut afin de voir l'ouverture de l'urètre. Dans cette position, l'insertion de la sonde jusque dans la vessie sera plus facile.
4. Introduisez la sonde LoFric, de manière lente et douce, par l'ouverture de l'urètre.
5. Baissez le pénis et l'embout de la sonde vers les toilettes (sauf si utilisation d'un kit de sondage). Quand l'urine commence à couler, continuez l'insertion de 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.
- 6/7. Pour permettre une vidange complète de la vessie, retirez la sonde lentement et par étapes : sortez la sonde de quelques centimètres, si l'urine recommence à couler, arrêtez et attendez que cela cesse. Répétez ce geste jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.
8. Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.





## L'importance du cycle de vie

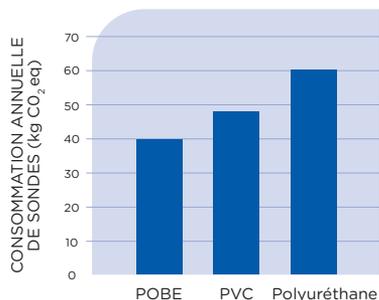
Que ce soit les prescripteurs ou les utilisateurs, nous savons que beaucoup sont préoccupés par l'impact environnemental des sondes.

C'est pourquoi nous voulons vous aider à faire le choix le plus durable possible. Tous nos produits LoFric ont été analysés selon une méthode bien établie, appelée Analyse du Cycle de Vie (ACV). Les impacts environnementaux de l'ensemble du cycle de vie des produits sont présentés et les résultats sont utilisés pour identifier les facteurs qui ont le plus haut impact environnemental et les potentielles améliorations produit. Les matières premières utilisées dans la sonde et l'emballage individuel d'un produit LoFric contribuent à au moins 70% de l'empreinte carbone totale du produit. Ainsi nous sommes sûrs d'utiliser le meilleur matériel disponible.

## Le meilleur à ce jour

Le meilleur matériau à utiliser aujourd'hui dans une sonde est le POBE, un élastomère à base de Polyoléfine, composé uniquement de carbone et d'hydrogène. Le processus de fabrication ne contient ni PVC, ni plastifiants et le POBE combine de très bonnes caractéristiques physiques avec une grande performance environnementale. Le POBE présente l'empreinte carbone et l'impact environnemental les plus faibles par rapport au PVC et au polyuréthane<sup>1</sup>.

### Empreinte carbone<sup>1</sup>



## Un revêtement écologique

Nous voulons que nos produits fassent une réelle différence pour nos utilisateurs mais avec un impact environnemental aussi faible que possible. Dans le cadre de notre mission de durabilité, nous avons amélioré le processus de revêtement de LoFric, en commençant par le site de production en Suède.\* Il en résulte des produits avec une empreinte carbone plus faible et toujours le même revêtement LoFric, de haute qualité, cliniquement testé et validé.

Le nouveau procédé de revêtement utilise 98% d'eau en moins et rejette un minimum d'eaux usées. Il nécessite également moins de produits chimiques et utilise un solvant 100% biologique et réutilisable.

\*Production de LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit et LoFric Primo





# EN PARFAIT ÉQUILIBRE AVEC LE CORPS ET LA NATURE<sup>2-4</sup>

LoFric a révolutionné le sondage intermittent en 1983. Le Revêtement de Technologie Urotonic™ a fait de LoFric une marque de confiance avec une solide réputation scientifique parmi les professionnels de santé du monde entier. Le revêtement unique et équilibré de la

tubulure de la sonde le rend lisse à la fois lors de l'insertion et du retrait, minimisant ainsi le risque de complications<sup>2-8</sup>. Cette technologie, associée à des innovations intelligentes, rendent les sondes LoFric faciles à apprendre, à utiliser et à manipuler au quotidien<sup>9-11</sup>.

## Revêtement de Technologie Urotonic™

La surface unique de LoFric dispose d'un revêtement avec une concentration en sel et en solutés similaire à celle de l'urine<sup>2-4</sup>. C'est cet équilibre qui permet de maintenir la surface hydrophile et lisse de l'insertion jusqu'au retrait, minimisant ainsi le risque de traumatisme urétral<sup>2-8</sup>.

## POBE

Depuis 2009, la tubulure des sondes LoFric est constituée de POBE, un élastomère à base de polyoléfine composé de carbone et d'hydrogène. Le matériau ne contient pas de PVC ni de plastifiant et a un faible impact sur l'environnement<sup>1</sup>.

## Facilité de manipulation

Toutes les sondes LoFric disposent d'un grip spécifique qui permet de faciliter le contrôle et la prise en main des utilisatrices sans avoir à toucher la tubulure de la sonde : hygiénique et facile à manipuler.

## Preuves médicales

La sécurité à long terme des sondes LoFric a été testée et documentée pendant plus de 40 ans.



**LoFric**®



## Les sondes LoFric - dont la sécurité a été prouvée au fil du temps

Créée en 1983, LoFric® était la première sonde urinaire hydrophile à usage unique pour le sondage intermittent. À l'époque, c'était une révolution, assurant une lubrification fiable et pratique sans avoir à appliquer un gel lubrifiant. Encore aujourd'hui, LoFric rend le sondage facile, confortable et sûr<sup>5-7</sup>.

Aujourd'hui les sondes hydrophiles sont communes mais elles ne sont pas toutes identiques. La qualité du revêtement hydrophile diffère<sup>12</sup>. Toutes les sondes LoFric disposent du Revêtement unique de Technologie Urotonic™ (RTU). Ainsi, la sonde est en équilibre avec le corps à la même concentration que celle de l'urine.

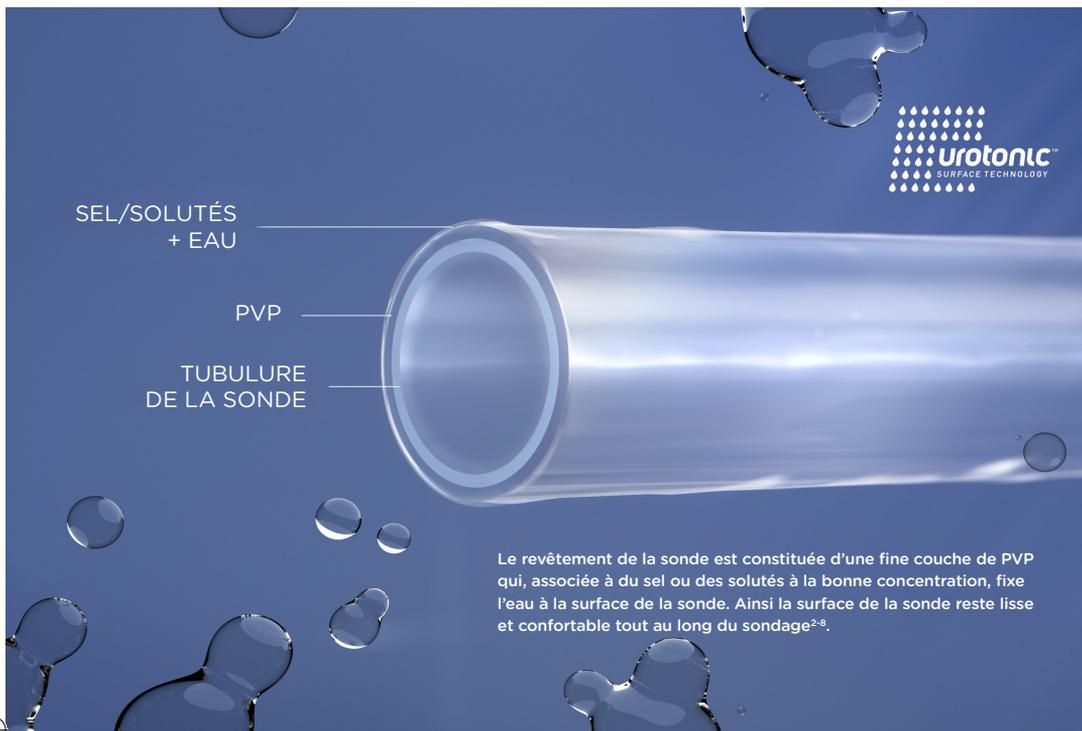
Ce qui permet de conserver une surface de sonde lubrifiée et lisse de l'insertion jusqu'au retrait.

Depuis son lancement, LoFric a fait l'objet d'études approfondies dans le cadre d'essais cliniques et a été évaluée par des examens médicaux indépendants. Il existe aujourd'hui des preuves cliniques convaincantes qui confirment la sécurité de LoFric pour une utilisation à court ou long terme avec un minimum de complications pour les utilisateurs<sup>5-8</sup>.

Tous nos produits sont développés en étroite collaboration avec des professionnels de santé et des utilisateurs. La gamme de sondes LoFric offre une solution pour presque tous les besoins des utilisateurs.

Ce guide fournit une brève introduction à chaque sonde LoFric. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre Responsable de Secteur Wellspect ou bien retrouvez-nous sur notre site [www.wellspect.fr](http://www.wellspect.fr).



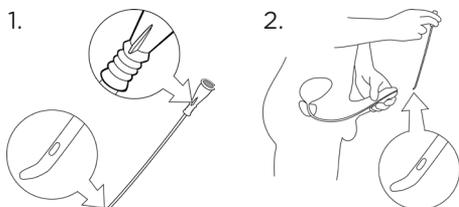


## Revêtement de Technologie Urotonic™ - lisse de l'insertion jusqu'au retrait

Toutes les sondes LoFric sont recouvertes avec le Revêtement unique de Technologie Urotonic™ (RTU). Ce qui veut dire que la surface de la sonde est hydrophile et est en équilibre avec l'urine, ce qui empêche l'eau présente à la surface de la sonde d'être absorbée par l'urètre<sup>2-4</sup>.

La migration de l'eau peut entraîner une déshydratation de la sonde et augmenter le risque de friction lors du retrait. Le Revêtement de Technologie Urotonic™ des sondes LoFric assure que la sonde reste lisse et sécurisée de l'insertion jusqu'au retrait<sup>5-8</sup>.

## Toutes les sondes LoFric pour Homme se déclinent en version droite/Nelaton et coudée/Tiemann



### Mode d'emploi - sonde coudée/Tiemann

**1.** Identifiez l'emplacement du marqueur, au niveau du godet, aligné avec l'extrémité courbée de la sonde. Il vous aidera à maintenir l'extrémité courbée dans la bonne direction pendant le sondage. **2.** Maintenez la pointe courbée vers le haut, en direction de l'estomac tout au long du sondage, de l'insertion jusqu'au retrait.



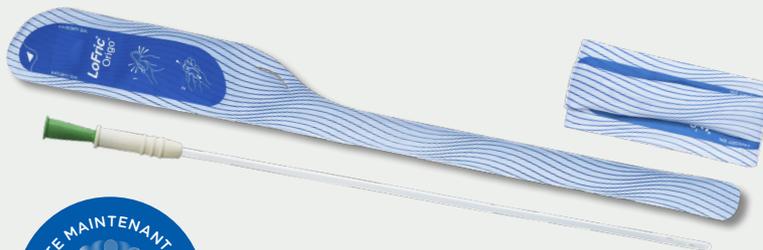


## La Gamme LoFric Origo

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir de solution stérile intégré

LoFric® Origo™		Homme			
Taille		Flexible 40 cm	Nelaton 40 cm	Béquillée 40 cm	Nelaton 30 cm
CH08	● Référence	-	-	-	442 08 70
CH10	● Référence	-	443 10 70	444 10 70	442 10 70
CH12	○ Référence	445 12 70	443 12 70	444 12 70	442 12 70
CH14	● Référence	445 14 70	443 14 70	444 14 70	-
CH16	● Référence	-	443 16 70	444 16 70	-
CH18	● Référence	-	443 18 70	444 18 70	-

Conditionnement : emballage individuel pelable. Boîte de 30 sondes.  
Carton de transport 4 x 30 sondes.



Un sondage sûr grâce à un emballage intelligent. LoFric Origo est la sonde destinée aux hommes, conçue pour permettre un sondage sûr, hygiénique et pratique, qui s'inscrit dans le quotidien des utilisateurs. Elle se présente dans un emballage intelligent, qui allie facilité, contrôle et discrétion. LoFric Origo est évidemment dotée du revêtement de Technologie Urotonic™.



**LoFric® Origo™**



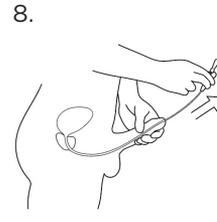
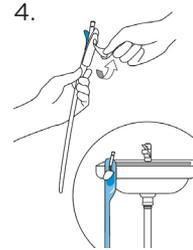
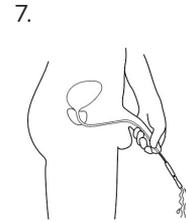
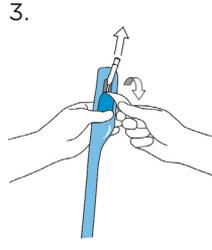
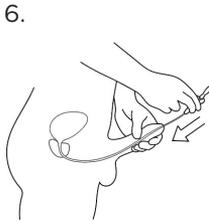
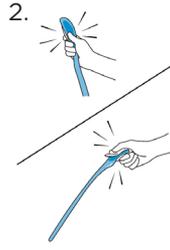
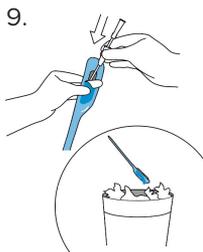
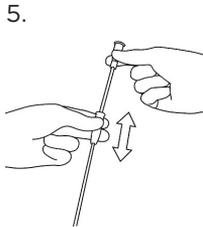
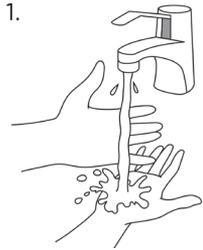


## Mode d'emploi

La sonde LoFric Origo ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



Astuce de rangement avant utilisation. Pliable pour tenir dans une poche. Utilisez la fente pour maintenir la sonde pliée.



GAMME  
LOFRIC

**1.** Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Pressez le sachet pour libérer la solution saline, la sonde est prête à l'emploi. **3.** Tirez la languette vers le bas pour ouvrir l'emballage. **4.** OPTION : utilisez la languette adhésive au dos pour suspendre la sonde sur une surface sèche et propre. **5.** Retirez la sonde. OPTION : tirez et ajustez le guide d'insertion situé au niveau du godet pour contrôler l'insertion sans avoir à toucher la sonde.

**6.** Soulevez le pénis vers le ventre pour redresser l'urètre. Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeillets sont à l'intérieur de la vessie. **7.** Inclinez le pénis vers le bas lorsque l'urine commence à s'écouler de la sonde. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Après le sondage, remettez la sonde dans son emballage pour la jeter de manière appropriée.



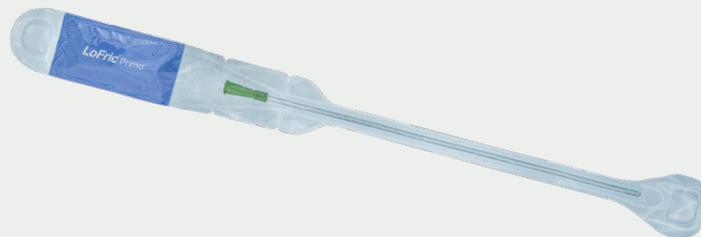


## La Gamme LoFric Primo

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir d'eau intégré

LoFric <sup>®</sup> Primo <sup>™</sup>	Homme		Pédiatrique	
	Taille	Nelaton 40 cm	Béquillée 40 cm	Nelaton 20 cm
CH06 ●	Référence	-	-	411 06 70
CH08 ●	Référence	410 08 70	-	411 08 70
CH10 ●	Référence	410 10 70	415 10 70	411 10 70
CH12 ○	Référence	410 12 70	415 12 70	-
CH14 ●	Référence	410 14 70	415 14 70	-
CH16 ●	Référence	410 16 70	415 16 70	-
CH18 ●	Référence	410 18 70	415 18 70	-

Conditionnement : boîte distributrice de 30 sondes.  
Carton de transport 4 x 30 sondes.



Ne choisissez plus entre sécurité et simplicité. LoFric Primo a été développée pour rendre le sondage simple et pratique, sans pour autant compromettre la sécurité du patient. LoFric Primo, c'est avant tout une sonde LoFric, c'est-à-dire une sonde sûre, glissante et souple, dans un emballage pliable disposant de multiples possibilités d'ouverture.

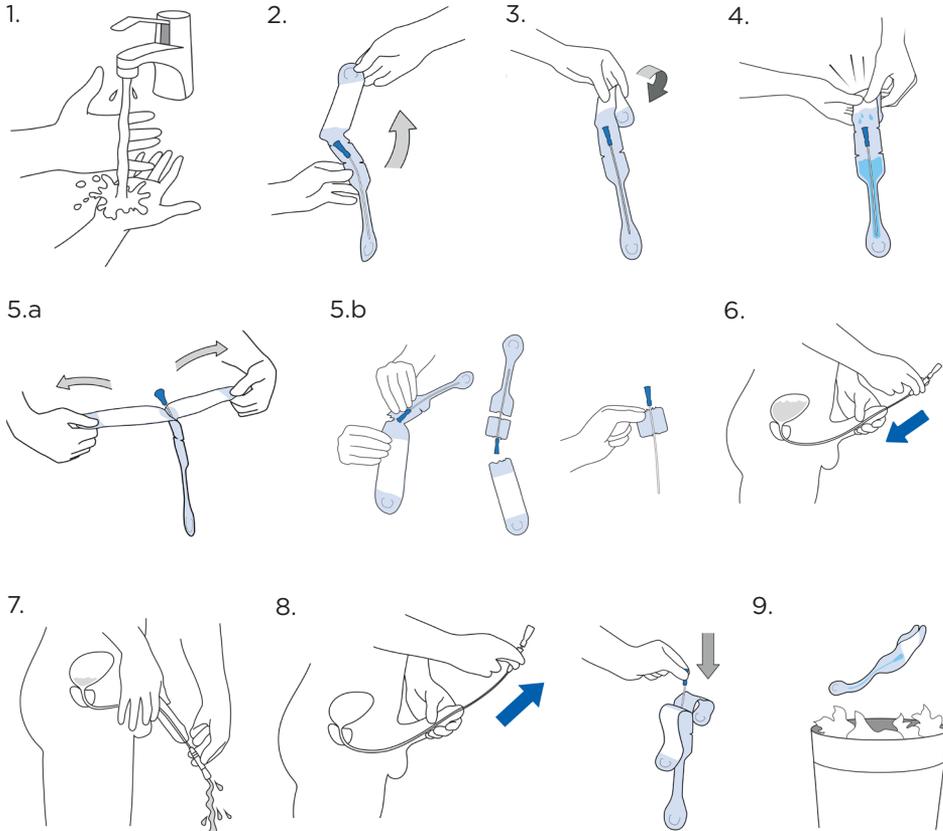
**LoFric<sup>®</sup> Primo<sup>™</sup>**





## Mode d'emploi

La sonde LoFric Primo ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



GAMME  
LOFRIC

**1.** Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Dépliez l'emballage puis tenez le produit à la verticale. **3.** Pliez le sachet d'eau. **4.** Pressez-le pour libérer la solution saline et la sonde est prête à l'emploi. **5a.** Ouvrez l'emballage et sortez la sonde. **5b.** OPTION d'utilisation du guide d'insertion : retirez le sachet d'eau en déchirant la pré-découpe «A». Déchirez la pré-découpe «B» et utilisez la partie restante de l'emballage comme guide d'insertion. **6.** Soulevez le pénis vers le ventre pour redresser l'urètre. Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeilletons sont à l'intérieur de la vessie. **7.** Inclinez le pénis vers le bas lorsque l'urine commence à s'écouler de la sonde. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Remettez la sonde dans son emballage pour la jeter de manière appropriée.





## La Gamme LoFric Hydro-Kit

Kit de sondage complet avec réservoir de solution stérile et poche de recueil de 1000 ml intégrés

LoFric® Hydro-Kit™		Homme		Pédiatrique
Taille		Nelaton 40 cm	Béquillée 40 cm	Nelaton 20 cm
CH08	● Référence	420 08 703	-	421 08 703
CH10	● Référence	420 10 703	425 10 703	421 10 703
CH12	○ Référence	420 12 703	425 12 703	-
CH14	● Référence	420 14 703	425 14 703	-
CH16	● Référence	420 16 703	425 16 703	-
CH18	● Référence	420 18 703	425 18 703	-

Conditionnement : boîte distributrice de 30 kits.  
Carton de transport 2 x 30 kits.



Plus grande liberté.

Avec son réservoir de solution et sa poche de recueil intégrés, LoFric Hydro-Kit offre autonomie et liberté. Simple, pratique et complet, LoFric Hydro-Kit s'emporte partout et s'utilise en toutes circonstances, sans avoir à rechercher un point d'eau ou des toilettes accessibles. Comme il n'y a pas besoin de toucher ni l'eau ni la sonde pour pratiquer le sondage, il forme un système hygiénique.

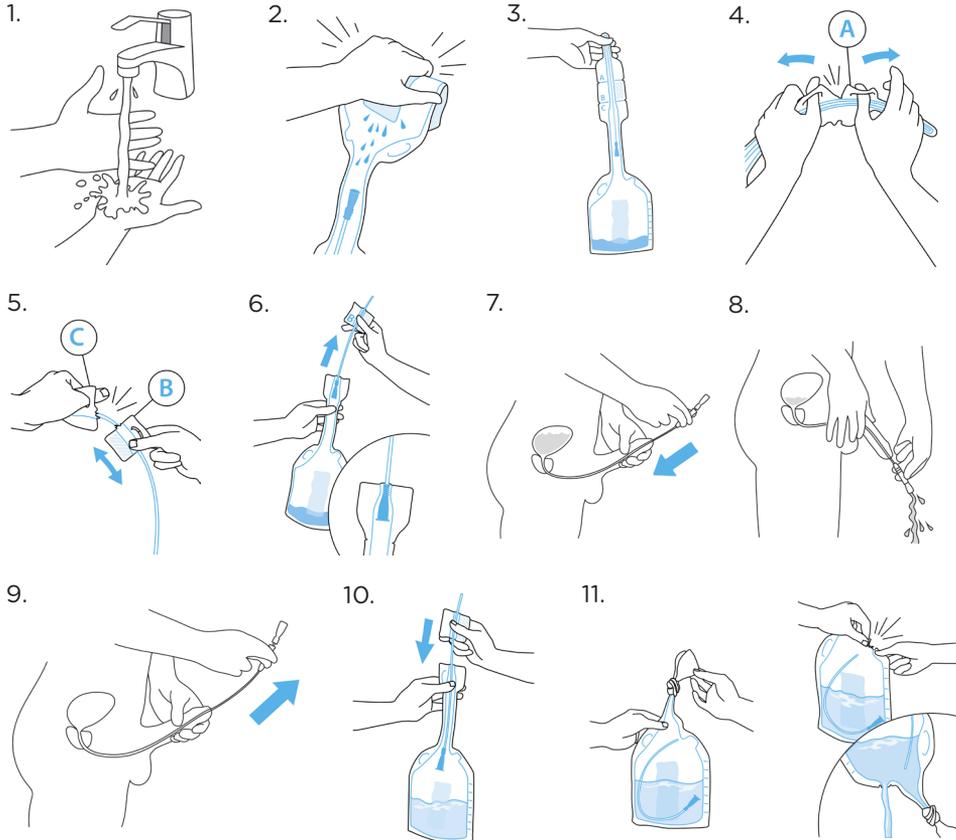
**LoFric®** Hydro-Kit™





## Mode d'emploi

La sonde de LoFric Hydro-Kit ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



GAMME  
LOFRIC

**1.** Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Tenez le produit à la verticale, Pliez et pressez le sachet. Laissez la solution saline couler le long de la sonde. **3.** Retournez le produit pour que la solution saline s'écoule dans la poche de recueil. **4.** Utilisez la boucle pour déchirer la prédécoupe «A». **5.** Utilisez la boucle pour déchirer la prédécoupe «B/C». Utilisez la section «B» en guise de guide d'insertion. **6.** Pour assurer une étanchéité optimale entre la sonde et la poche, faites sortir doucement la sonde jusqu'à ce que le godet (embout coloré) soit à la butée. **7.** Soulevez le pénis vers le ventre pour redresser l'urètre. Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeillets sont à l'intérieur de la vessie. **8.** Inclinez le pénis vers le bas lorsque l'urine commence à s'écouler de la sonde. **9.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **10.** Remplacez la sonde dans la poche de recueil. **11.** Avant de jeter le kit, videz-le ou faites un noeud pour le vider et le jeter ultérieurement.





## La Gamme LoFric

Sonde hydrophile autolubrifiante

LoFric®	Taille	Homme		Pédiatrique	
		Nelaton 40 cm	Béquillée 40 cm	Nelaton 20 cm	Nelaton 30 cm
CH06	● Référence	-	-	401 06 70	-
CH08	● Référence	400 08 70	-	401 08 70	402 08 70
CH10	● Référence	400 10 70	405 10 70	401 10 70	402 10 70
CH12	○ Référence	400 12 70	405 12 70	-	-
CH14	● Référence	400 14 70	405 14 70	-	-
CH16	● Référence	400 16 70	405 16 70	-	-
CH18	● Référence	400 18 70	405 18 70	-	-
CH20	● Référence	400 20 70	-	-	-
CH22	● Référence	400 22 70	-	-	-

Conditionnement : emballage individuel pelable à détacher.  
Boîte de 30 sondes. Carton de transport 4 x 30 sondes.



La sonde avec plus de 40 ans d'expérience  
La sonde LoFric est la première-née de la gamme.  
Elle est disponible pour les hommes, les femmes et  
les enfants, dans des tailles et avec des extrémités  
différentes.

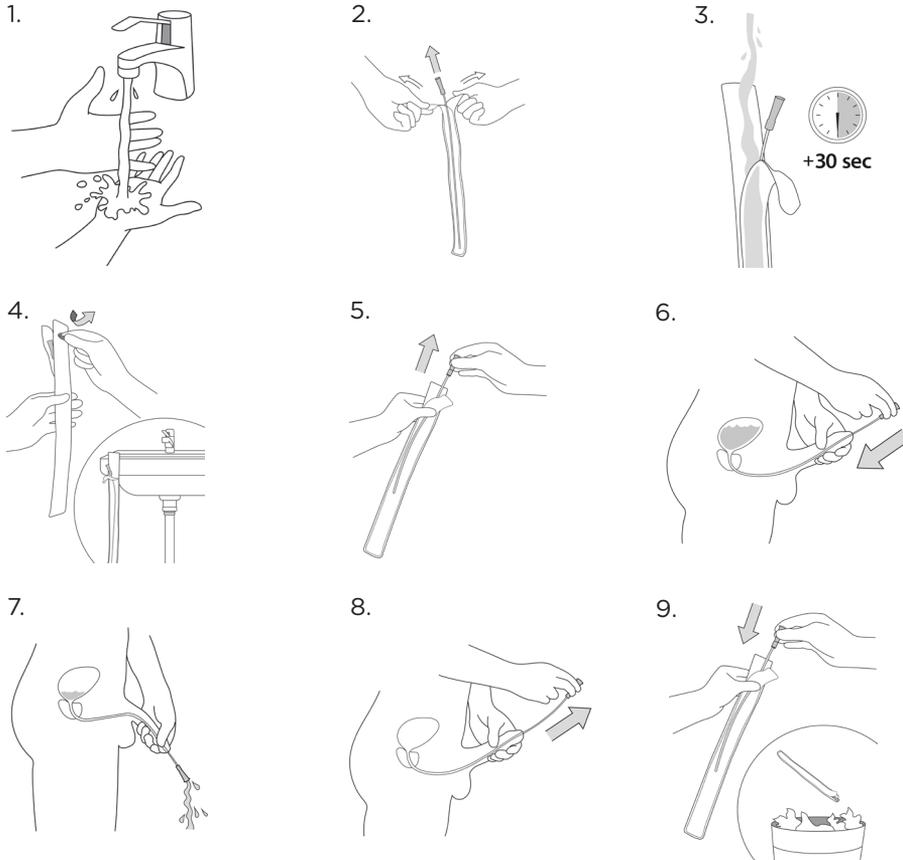
**LoFric®**





## Mode d'emploi

La sonde LoFric ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.



GAMME  
LOFRIC

**1.** Lavez-vous soigneusement les mains. **2.** Ouvrez l'emballage en pelable du côté du godet. **3.** Versez l'eau directement dans l'emballage. Il est possible d'utiliser de l'eau du robinet (potable), de l'eau stérile ou du sérum physiologique. Faites tremper la sonde pendant au moins 30 secondes avant de l'utiliser. **4.** L'emballage présente une pastille adhésive. Enlevez le film protecteur bleu et fixez l'emballage sur une surface bien sèche. **5.** Retirez la sonde de son emballage. **6.** Soulevez le pénis vers le ventre pour redresser l'urètre. Lorsque l'urine commence à s'écouler, insérez la sonde un peu plus pour vous assurer que les deux oeillets sont à l'intérieur de la vessie. **7.** Inclinez le pénis vers le bas lorsque l'urine commence à s'écouler de la sonde. **8.** Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, retirez lentement la sonde. Si l'urine recommence à couler, attendez qu'elle s'arrête pour vous assurer que la vessie est complètement vidée puis retirez la sonde. **9.** Remettez la sonde dans son emballage et jetez-la de manière appropriée.





## Fiche de suivi

Nom de l'utilisateur :

Nom Médecin/Infirmière :

Contact téléphonique :

Contact d'urgence :

Type de LoFric :  Charrière :

Référence LoFric :

Nombre de sondages quotidiens :

Horaires des sondages : 

Suivi assuré par :  Médecin/Infirmière  Infirmière libérale  
 Autre

### Rendez-vous de suivi

date	Heure	lieu
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Le suivi a-t-il été effectué ?  Date :   
Signature :

Des calendriers mictionnels sont disponibles sur simple demande.





## 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.



### Pinces de préhension

Certains patients 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 pinces de préhension soit en les faisant bouillir, soit en leur appliquant une solution à base d'alcool.



### 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.



AIDES  
TECHNIQUES





# QUESTIONS - RÉPONSES

## **Est-il difficile de se sonder ?**

La majorité des utilisateurs trouve l'apprentissage de l'autosondage facile. D'ailleurs, il peut être pratiqué par presque tout le monde, et ce dès l'âge de 7 ans. De nombreuses personnes ayant une mobilité ou une dextérité altérée se sondent. Avec la pratique, la vidange de votre vessie ne vous prendra plus que quelques minutes.

## **Est-ce que l'autosondage est douloureux ?**

Si vous choisissez le matériel adapté et que vous suivez correctement les instructions reçues lors de votre apprentissage, l'autosondage ne doit pas être douloureux, ni causer de dommages à votre urètre ou votre vessie, même sur une longue période. Pour certaines personnes, l'urètre est plus sensible après l'apprentissage, mais cela doit s'atténuer avec le temps. Si ce n'est pas le cas, demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

## **Que dois-je faire en cas de difficulté à insérer ou retirer la sonde ?**

Avant tout, essayez de vous relaxer, car généralement les difficultés à insérer ou retirer la sonde sont dues à un état de contraction du sphincter. Le fait de tousser peut vous aider à relâcher les muscles. Dans tous les cas, ne forcez jamais sur la sonde, dans un sens ou dans l'autre et n'essayez jamais de découper la sonde. Contactez votre médecin ou infirmière si ce type de problème est récurrent. Pour les hommes, l'utilisation d'une sonde de type Tiemann, dite béquillée, peut faciliter l'insertion.

## **Est-ce que mon transit intestinal peut affecter le sondage ?**

Il est préférable d'éviter la constipation car cela peut interférer avec le sondage. Par conséquent, essayez de manger équilibré, avec beaucoup de fruits et de légumes.



## Comment éviter les infections urinaires ?

### 1. L'hygiène

Lavez-vous correctement les mains, et éventuellement l'appareil génital, avant tout sondage ; assurez-vous d'utiliser de l'eau potable pour activer votre sonde LoFric ; évitez que la sonde ne soit en contact avec quoi que ce soit avant de l'introduire dans l'urètre.

### 2. La vidange complète

Vous devez vider complètement votre vessie lors de chaque sondage, afin d'éviter la prolifération des bactéries. Pour assurer une vidange complète, redressez le haut du corps pendant le sondage, et retirez progressivement la sonde (par étapes) afin de bien vider le fond de la vessie, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.

### 3. La fréquence des sondages

Lors d'un sondage, le volume d'urine ne devrait pas dépasser les 400 ml. Le nombre de sondages par jour est donc très important. Si le volume d'urine est trop important, la paroi vésicale s'étire et la membrane muqueuse peut être endommagée, ce qui facilite la prolifération bactérienne et engendre des infections urinaires.

### 4. Le choix de la sonde

Utilisez une sonde entraînant peu de friction comme celles de la gamme LoFric. Les frictions entraînent des traumatismes de l'urètre et par conséquent favorise le développement des bactéries.

## Quelle quantité dois-je boire quotidiennement ?

L'apport hydrique recommandé habituellement est d'au moins 6 à 8 verres par jour (soit 1 L à 1,5 L), en essayant de limiter la prise de thé ou café car cela peut irriter votre vessie.



### **Quels sont les signes pouvant m'indiquer une infection urinaire ?**

Si vous avez des frissons, une température élevée, ou des urines malodorantes ou foncées, il se peut que vous ayez une infection urinaire. Vous devez alors augmenter votre consommation de boissons, continuer, voire augmenter les sondages et contacter votre médecin ou infirmière pour plus de conseils.

### **Que dois-je faire si j'ai du sang dans les urines ?**

La présence de sang dans les urines est normale lorsque vous commencez à vous sonder, mais cela doit disparaître après quelques jours. Si cela persiste ou empire, contactez votre médecin ou infirmière, car cela peut être le signe d'une infection urinaire.

### **Que dois-je faire si l'urine ne s'évacue pas lorsque je me sonde ?**

Si l'urine ne s'écoule pas quand vous insérez votre sonde, retirez doucement la sonde et contactez votre médecin ou infirmière.

### **Puis-je toujours voyager ?**

Bien sûr ! Nous pouvons vous fournir sur demande un Certificat de Voyage expliquant la fonction des sondes LoFric que vous transportez, afin d'éviter des complications avec les services des douanes. Pensez à prendre suffisamment de sondes avec vous et surtout à en conserver quelques-unes dans votre bagage à mains.

### **Où puis-je stocker mes sondes LoFric ?**

Les sondes LoFric doivent être conservées à plat dans un endroit sec non exposé au soleil ou à un froid extrême. N'oubliez pas de vérifier les dates d'expiration de vos sondes avant de les utiliser. Cette date est imprimée sur l'emballage de chaque sonde sous le format « Année-Mois ».

### **Est-ce qu'une sonde LoFric est réutilisable ?**

Les sondes LoFric ne doivent jamais être réutilisées et ne peuvent pas être re-stérilisées. Le revêtement de Technologie Urotonic™ n'est actif que pour une seule utilisation par sonde. N'essayez jamais de réutiliser une sonde LoFric.



Pour plus d'informations au sujet de l'autosondage avec les sondes LoFric, vous pouvez contacter le Service Client Wellspect HealthCare au 01 30 97 66 33 ou en consultant notre site [www.wellspect.fr](http://www.wellspect.fr).

Références bibliographiques LoFric et le sondage intermittent :

1. Stripple H, Westman R, Holm D. Development and environmental improvements of plastics for hydrophilic catheters in medical care: an environmental evaluation. *J Cleaner Prod.* 2008;16.
2. Carlsten J, Bowald S, Sullivan L, Nilsson A. Effect of catheterization and surface osmolality on urethral epithelium. *IMSOP Stoke Mandeville Hospital.* 1987.
3. Lundgren J, Bengtsson O, Israelsson A, Jonsson AC, Lindh AS, Utas J. The importance of osmolality for intermittent catheterization of the urethra. *Spinal Cord.* Jan 2000; 38(1):45-50.
4. Waller L, Telander M, Sullivan L. The importance of osmolality in hydrophilic urethral catheters: a crossover study. *Spinal Cord.* Apr 1997;35(4):229-233.
5. Waller L et al., Clean intermittent catheterization in spinal cord injury patients: long term follow-up of hydrophilic low friction technique. *J Urol* 1995;153:345-348.
6. Hakansson et al., Health care utilization and complications rates among users of hydrophilic-coated catheters. *Urol Nurs.* 2015;35:239-47.
7. Bakke A, Digranes A, Hoisaeter PA. Physical predictors of infection in patients treated with clean intermittent catheterization: 7-year study. *Br J Urol.* Jan 1997;79(1):85-90.
8. DeFoor et al. Results of a prospective randomized control trial comparing hydrophilic to uncoated catheters in children with neurogenic bladder. *J Pediatr Urol.* 2017;13(4):373.e1-373.e5.
9. Vapnek JM, Maynard FM, Kim J. A prospective randomized trial of the LoFric hydrophilic coated catheter versus conventional plastic catheter for clean intermittent catheterization. *J Urol.* Mar 2003; 169(3):994-998
10. Diokno AC, Mitchell BA, Nash AJ, Kimbrough JA. Patient satisfaction and the LoFric catheter for clean intermittent catheterization. *J Urol.* 1995; 153:349-351.
11. Pereira PL, Martinez Urrutia MJ, Lobato L et al. Comparative study of the degree of satisfaction of patients on intermittent catheterization using LoFric and PVC catheter. *Actas Urol Esp.* 2001; 25 (10):725-730.
12. Newman and Lamin. Clean intermittent catheterization revisited. *Int Urol Nephrol.* 2016;48:931-9.

QUESTIONS  
RÉPONSES



## LA CHAÎNE YOUTUBE WELLSPECT

Venez retrouver des vidéos  
sur les sondes LoFric et sur la  
thérapie du sondage urinaire  
intermittent propre.



*LoFric Origo, LoFric Primo, LoFric Hydro-Kit et LoFric sont des sondes hydrophiles à usage unique pour sondage urinaire intermittent, 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. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière. Rév : Mars 2023.*

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 40 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](https://wellspect.fr)