



Guide d'enseignement

Urologie

Autocathétérisme vésical chez la femme

Introduction

L'autocathétérisme vésical est une méthode utilisée pour éliminer l'urine contenue dans la vessie. Cet enseignement vous permettra d'accomplir cette méthode sécuritairement.

Il nous fait plaisir de vous présenter cet outil. Il vous guide pour utiliser l'autocathétérisme à l'hôpital ou à domicile.

Dans les prochaines pages, nous vous présentons et expliquons :

- l'anatomie du système urinaire;
- la méthode de l'autocathétérisme;
- la surveillance à exercer;
- les informations à compléter suite à vos autocathétérismes.

En espérant que ce document corresponde à vos attentes, nous vous souhaitons une bonne lecture!

Anatomie du système urinaire

Pour faire votre autocathétérisme, nous vous suggérons de comprendre l'anatomie du système urinaire.

Le système urinaire produit et élimine l'urine. Il se compose des reins, des uretères, de la vessie, d'un sphincter urétral et de l'urètre.

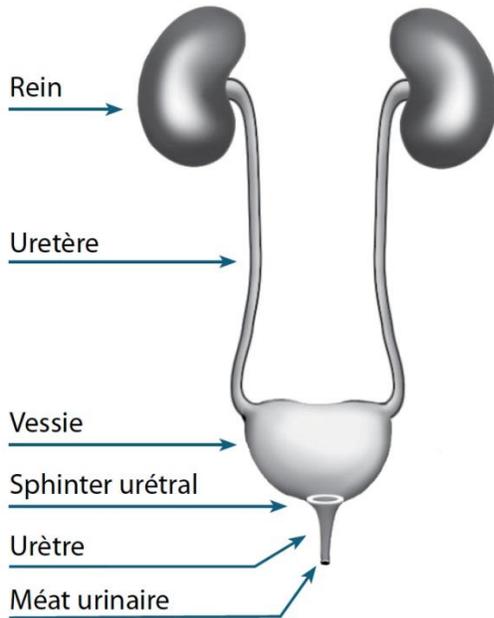


Figure 1 Anatomie du système urinaire

1. Le rôle des reins est de débarrasser le sang de ses déchets (filtre). Il maintient l'équilibre du corps en eau et en électrolytes. L'urine est donc composée à 95 % d'eau, puis de déchets.
2. L'urine est évacuée des reins par deux conduits (tuyaux), les uretères. Ces deux conduits relient les reins à la vessie.
3. L'urine s'accumule dans la vessie. La vessie est un muscle extensible qui s'étire selon la quantité d'urine.
4. Le sphincter urétral (muscle) commande volontairement l'écoulement de l'urine de la vessie.
5. La vessie se vide par l'urètre, qui transporte l'urine à l'extérieur du corps.
6. Le méat urinaire est l'orifice externe par lequel l'urine s'écoule.

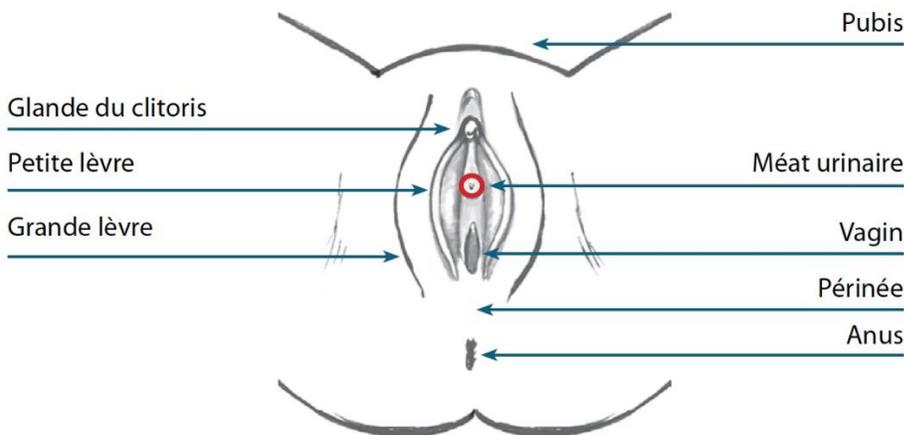


Figure 2 Organes génitaux de la femme

La méthode de l'autocathétérisme vésical

Définition

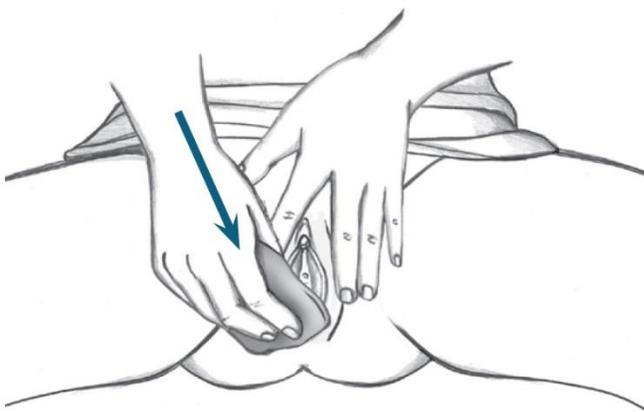
L'autocathétérisme vésical consiste à introduire, selon un horaire, un petit tube (cathéter) dans l'urètre pour éliminer l'urine. Cette méthode est faite par la personne elle-même.

Buts

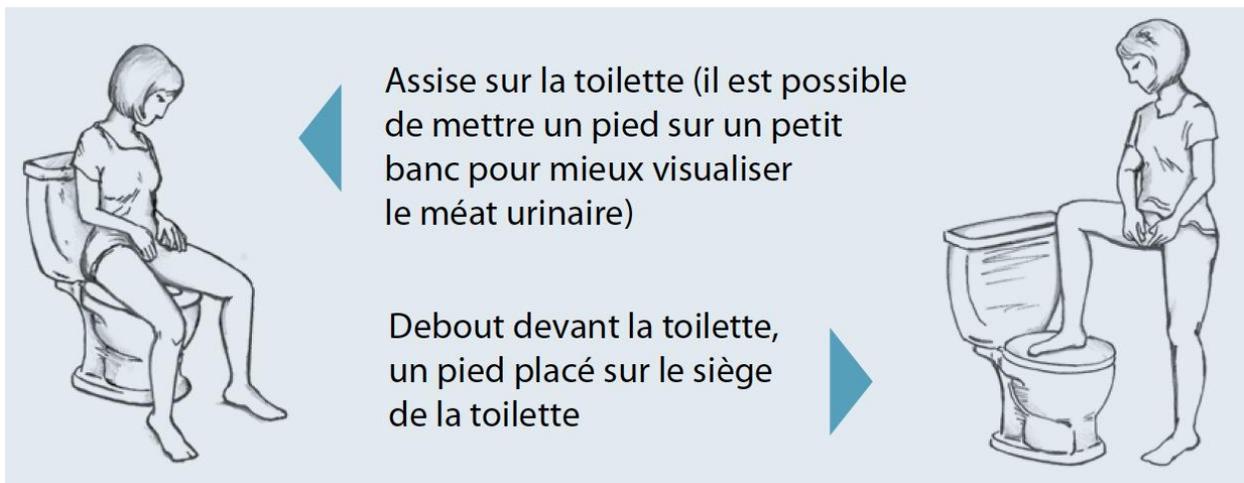
1. Vider la vessie de son contenu;
2. Réduire l'inconfort et la douleur provoqués par l'incapacité de vider sa vessie;
3. Diminuer les infections urinaires;
4. Préserver votre autonomie et retrouver la maîtrise de votre vessie.

Procédé

1. Rassembler le matériel dans la salle de bain
 - Cathéter « Nélaton courte » no 12 ou 14 (ou autre type de cathéter si indiqué par votre médecin)
 - Lubrifiant hydrosoluble (pas de gelée de pétrole)
 - Bocal gradué (si vous devez mesurer vos urines)
 - Miroir (pour vous aider à repérer le méat urinaire)
 - Savon non parfumé
 - Débarbouillettes ou serviettes jetables non parfumées
 - Sac en plastique ou contenant propre
2. Uriner (si possible) et calculer l'urine, s'il y a lieu
3. Laver vos mains soigneusement à l'eau savonneuse
4. Nettoyer les parties génitales à l'eau savonneuse. Bien rincer.



5. Prendre la position la plus confortable, soit :



6. Lubrifier l'extrémité du cathéter sur une longueur d'environ 2 à 3 cm (1 pouce)

7. Écarter les grandes lèvres avec la main la moins habile et repérer le méat urinaire entre le vagin et le clitoris. Vous pouvez le repérer de différentes façons :

- En se penchant vers l'avant pour bien visualiser;
- En utilisant un miroir pour bien voir la vulve;
- Au toucher.

S'il s'avère difficile de trouver votre méat urinaire, insérer un doigt dans votre vagin et appliquer une légère pression vers le haut afin de supporter et de redresser l'urètre. Souvent, cela va entraîner l'ouverture du méat urinaire, vous allez donc mieux le repérer.

8. Prendre le cathéter à 7 cm (3 pouces) de l'extrémité arrondie et l'introduire dans le méat urinaire, d'un mouvement continu. S'arrêter lorsque l'urine coule. Si le cathéter est introduit par erreur dans le vagin, il faut le nettoyer avant de reprendre à l'étape 6.

9. Bien tenir le cathéter et laisser couler l'urine (dans le contenant gradué au besoin).



10. Retirer le cathéter en le pinçant (pour éviter que l'urine contenue dans le cathéter coule sur vos vêtements).
11. Nettoyer et entreposer le cathéter tel qu'indiqué dans la section « Entretien du cathéter ».

Fréquence des autocathétérismes

La fréquence des autocathétérismes a pour but de maintenir le volume d'urine dans la vessie inférieure à 400-500ml. L'horaire habituel des autocathétérismes est le suivant :

- Le matin au lever;
- Aux quatre heures le jour;
- Le soir au coucher;
- Au besoin, durant la nuit (seulement si une envie d'uriner pressante est ressentie).

Il se peut que votre médecin vous demande d'établir un horaire individuel d'autocathétérisme. Dans ce cas :

1. Mesurer la quantité d'urine écoulée par le cathéter vésical;
2. Inscrire cette mesure à **l'annexe 2 point 1. Mesure de l'urine écoulée lors de mes autocathétérismes.**

Si la quantité d'urine mesurée est supérieure à 500 ml, le médecin peut vous demander d'augmenter la fréquence de vos autocathétérismes.

Tests de résidu

Si vous êtes capable d'uriner par voie naturelle, il est possible que votre médecin vous demande d'effectuer **des tests de résidu**. Dans ce cas :

1. Uriner dans un contenant gradué;
2. Mesurer la quantité d'urine recueillie;
3. Faites immédiatement votre autocathétérisme;
4. Mesurer cette quantité d'urine (ceci correspond au test de résidu);
5. Inscrire ces 2 mesures à **l'annexe 2 point 2. Mesure des tests de résidu.**

Si l'autocathétérisme est effectué afin de vider le résidu vésical, la fréquence est établie en fonction de la quantité d'urine qu'il reste dans votre vessie. Cette fréquence sera déterminée en collaboration avec le médecin.

Entretien du cathéter

Si vous utilisez un cathéter réutilisable, il est important de bien le nettoyer à l'aide d'un savon liquide. Il faut bien laver l'extérieur du cathéter avec le savon et bien rincer l'intérieur et l'extérieur à l'eau claire.

Après, vous devez l'assécher et le déposer dans un contenant ou un sac en plastique propre jusqu'à sa prochaine utilisation.

Le cathéter bien entretenu est habituellement jeté après 3 à 6 jours d'utilisation. Par contre, s'il devient opaque ou endommagé avant une semaine, changez de cathéter immédiatement.

Surveillance à exercer

Malgré une méthode d'autocathétérisme propre et adéquate, l'introduction fréquente d'un cathéter dans la vessie peut y introduire des bactéries. Cela augmente le risque de développer une infection urinaire.

Il faut effectuer ses cathétérismes urinaires fréquemment, car une vessie constamment pleine d'urine favorise davantage la croissance des bactéries.

Vous devez surveiller les signes d'infection urinaire afin de pouvoir réagir rapidement et de la traiter efficacement. Voici les symptômes les plus fréquents (il est possible de ne pas tous les ressentir) :

- Sensation de brûlure ou de douleur lorsque vous urinez;
- Besoin fréquent et urgent d'aller uriner;
- Urine trouble, odeur désagréable, peut être teintée de sang;
- Douleur au bas du ventre, souvent sous forme de pesanteur;
- Fatigue, nausées, vomissement, perte d'appétit;
- Fièvre (température buccale supérieure à 38°C ou 101°F à 2 reprises consécutives avec un intervalle de 4 heures entre chaque prise), frissons, sensation d'être «grippée».

Lorsque vous ressentez de tels symptômes, consultez votre médecin dans les plus brefs délais.

Il est possible de prévenir les infections urinaires de plusieurs façons, notamment :

- En vidant votre vessie fréquemment, tel que prescrit par votre médecin;
- Boire suffisamment de liquide, soit de 7 à 8 verres de 250 ml par jour;
- En ayant une hygiène adéquate des mains et de la région génitale avant chaque autocathétérisme;
- En suivant les recommandations d'entretien du matériel d'autocathétérisme;
- En évitant les bains moussants et les savons parfumés au niveau de la région génitale.

Conclusion

Vous avez en votre possession l'information essentielle pour pratiquer vos autocathétérismes de façon adéquate et en toute confiance.

Rappelez-vous que les professionnels de la santé sont disponibles pour répondre à vos interrogations et à vos craintes. Questionnez-les, ils sont là pour vous aider!

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le juillet 2011. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2019. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.

Annexe 1 : Mon autocathétérisme : un rappel

Nom : _____

- Je fais mon autocathétérisme le matin au lever, le soir au coucher et dans la journée aux ____ heures.
- Je respecte l'horaire déterminé par mon médecin pour mes autocathétérismes afin de prévenir les complications.
- Mon cathéter urinaire est de type : _____ et de numéro _____.
- Je change de cathéter après 3 à 6 jours afin de limiter le risque d'infection.
- Je dois mesurer les urines écoulées lors mes autocathétérismes.
 - Oui ____ Non ____
- Je dois mesurer le résidu vésical.
 - Oui ____ Non ____
- La prescription médicale de l'autocathétérisme au départ :
