



## Guide ados

Pour une bonne gestion des troubles urinaires et colorectaux

Grandir en toute confiance

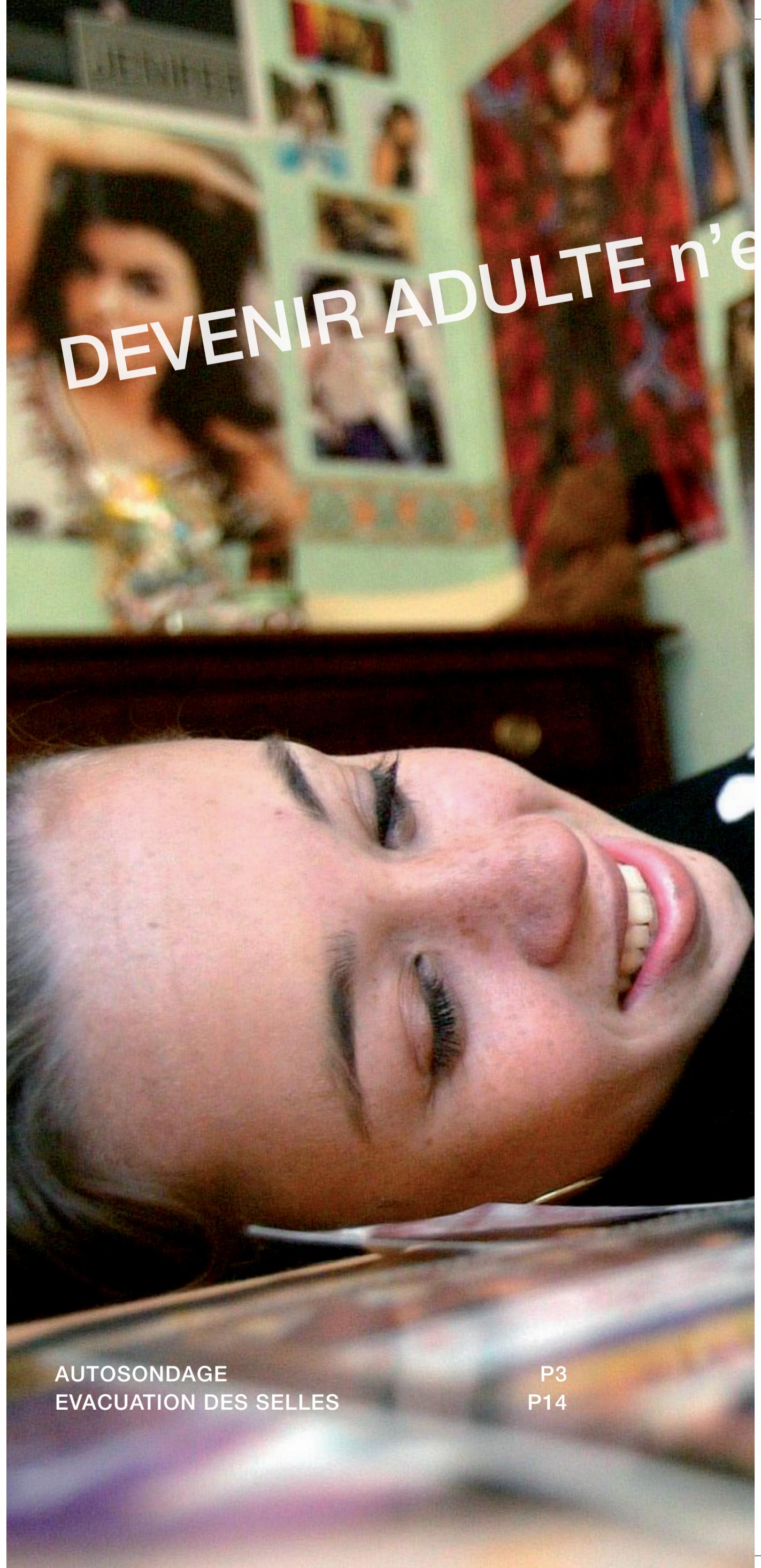
 **Coloplast**

LES ADULTES QUI  
T'ENTOURENT TE LAISSENT  
PEUT-ÊTRE DAVANTAGE  
D'AUTONOMIE.  
C'EST IMPORTANT POUR BIEN  
GRANDIR, MAIS CELA NE  
SIGNIFIE PAS POUR AUTANT  
QUE TU ES LIVRÉ(E)  
À TOI-MÊME.

TU AURAS PEUT-ÊTRE **BESOIN**

**D'UN COUP DE MAIN** DE  
TEMPS EN TEMPS.  
SACHE QUE TU TROUVERAS  
TOUJOURS UN ADULTE,  
PARENT OU SOIGNANT,  
POUR T'ÉCOUTER ET  
TE CONSEILLER SI TU  
LE SOUHAITES.

Ce guide te rappelle comment te sonder ou comment procéder à l'évacuation de tes selles afin de vider ton intestin de façon sûre et efficace. Peut-être le fais-tu déjà convenablement. Peut-être es-tu tenté parfois d'accélérer les choses ou de sauter des étapes importantes. Cependant, nous allons te rappeler certaines procédures simples et efficaces qui te permettront de vivre en toute confiance et en toute indépendance, et sans mettre en danger ta santé. Même si cela n'est pas toujours facile de s'y tenir, il est important en devenant adulte de respecter ces règles.



AUTOSONDAGE  
EVACUATION DES SELLES

P3  
P14

'est pas toujours facile...

Autosondage



# SE SONDER EN TOUTE - Le meilleur moyen d'être



L'URINE SE COMPOSE D'EAU ET DES DÉCHETS ÉLIMINÉS PAR TON **CORPS**.

SI LA VESSIE N'EST PAS VIDÉE CORRECTEMENT, CELA PEUT PROVOQUER DE NOMBREUX PROBLÈMES, ET ÊTRE SOURCE DE COMPLICATIONS COMME DES INFECTIONS URINAIRES OU UNE ALTÉRATION DU FONCTIONNEMENT DES REINS.

# SÉCURITÉ

## confiant et indépendant



Autosondage

Tu utilises probablement une sonde pour vider ta vessie depuis ton enfance. Tu sais déjà sans doute très bien le faire mais les conseils qui vont suivre pourront peut-être t'aider.

**Si tu ne vides pas complètement et régulièrement ta vessie en respectant le rythme de sondage prescrit par ton médecin, tu risques d'avoir des fuites d'urine et de mouiller tes sous-vêtements.**

Cela est incontrôlable, et bien entendu très embarrassant. Plus grave, cette situation peut entraîner une infection urinaire et occasionner des douleurs et des lésions permanentes des reins. Même si le résidu d'urine dans la vessie est faible, le risque d'une infection existe.

Ces problèmes peuvent être facilement évités si tu suis les trois règles suivantes :

**1. Sonde-toi régulièrement. 2. Sonde-toi efficacement. 3. Sonde-toi en respectant une bonne hygiène**

Si tu te souviens de ces règles **simples**, tu profiteras mieux de ta vie et de tes amis sans avoir à te préoccuper des fuites, des odeurs ou des infections.

## LE SAIS-TU?

Il existe des sondes raccordées directement à des poches de recueil des urines appelées sets de sondage.  
Ils peuvent te permettre de te sonder en tous lieux et toutes circonstances.  
Ces sets te permettront de limiter le nombre de manipulations nécessaires et de faciliter ainsi ton autosondage.



# 1. SE SONDER régulièrement

## CONSEILS

Pour empêcher le développement des bactéries dans l'urine, ta vessie doit être vidée au moins **4 à 6 fois par jour**. Boire suffisamment d'eau pendant la journée contribuera à garder ton appareil urinaire en bonne santé.

Programme une alarme sur ton portable ou sur ta montre pour te rappeler le moment où il est nécessaire de vider ta vessie.

Emporte toujours quelques sondes ou sets de sondage lorsque tu sors de chez toi. Cela ne prend pas de place, et tu pourrais en avoir besoin.

Quel que soit l'endroit où tu es, repère le lieu où se trouvent les toilettes.

Ne sois pas embarrassé d'interrompre ce que tu fais pour aller aux toilettes. Tout le monde a besoin d'y aller !

Une fuite serait beaucoup plus ennuyeuse.

## 2. SE SONDER efficacement

### CONSEILS

Lors du sondage, lorsque l'urine commence à s'écouler, insère la sonde un tout petit peu plus afin de t'assurer qu'elle est bien introduite dans la vessie.

**Prends ton temps.** Attends que l'écoulement d'urine s'interrompe complètement avant de retirer la sonde.

**Retire doucement la sonde** sur 2 à 3 cm en la faisant légèrement pivoter si tu utilises une sonde droite. Si de l'urine continue à s'écouler, attends que le flux s'interrompe complètement puis retire la sonde. Cela t'assurera de vider ta vessie entièrement.

## CONSEILS

**Avant le sondage, si tu n'as pas d'eau ni de savon** à disposition pour te laver les mains ou pour ta toilette intime, utilise des lingettes nettoyantes sans alcool prévues à cet effet.

**Sèche-toi toujours les mains** avec une serviette propre. N'utilise jamais de serviette humide usagée.

**Si tu es une fille :**

**lave-toi le méat urinaire d'avant en arrière** et non l'inverse afin de ne pas ramener

de bactéries provenant de l'anus et provoquer une infection. Cela sera peut-être plus facile pour toi de localiser l'urètre si tu places un miroir au niveau de ta cuisse.

**Si tu es un garçon,** décalotte le gland et lave-le en commençant autour du méat urinaire. Maintiens le prépuce en arrière pendant le sondage. **Pour ne pas mouiller tes vêtements,** place un papier essuie-tout sous ton pénis. Si tu es à l'extérieur, il peut être plus facile pour toi d'utiliser une lingette nettoyante sans alcool prévue à cet effet pour te nettoyer.

**N'oublie pas** que chaque lingette ou chaque compresse ne doit être utilisée qu'une seule fois, afin d'éviter tout risque de contamination bactérienne.

**N'utilise JAMAIS 2 fois de suite la même sonde** - notamment lorsque tu n'as pas réussi à te sonder du 1<sup>er</sup> coup. Utilise systématiquement une nouvelle sonde. **Celle-ci est à usage unique** et doit toujours être jetée après utilisation.

**Assure-toi que la sonde** ne touche rien avant de l'insérer dans l'urètre.

Dans le cas contraire recommence avec une nouvelle sonde.

**Si la sonde entre en contact avec le rebord des toilettes**, tes vêtements ou la peau par exemple, **celle-ci sera contaminée** et risquera de provoquer une infection. Il faut donc la jeter et en reprendre une nouvelle pour effectuer ton sondage.

*POUR ÉVITER LES INFECTIONS, IL EST TRÈS IMPORTANT DE SE LAVER LES MAINS ET LE MEAT URINAIRE, ET DE NE PAS TOUCHER LA SONDE AVANT DE VIDANGER TA VESSIE. NE SAUTE PAS CETTE ÉTAPE ! CELA PEUT NE PAS SEMBLER IMPORTANT, MAIS IL S'AGIT D'UN MOYEN EFFICACE POUR EMPÊCHER LES BACTÉRIES DE PÉNÉTRER DANS LA VESSIE.*

**3. SE SONDER  
en respectant les règles**

## LE SAIS-TU?

Avec les sondes compactes, 93% des utilisateurs peuvent se sonder sans toucher le corps de la sonde\*.

\* Chartier-Kastler E, Lauge I, Ruffion A, Goossens D, Charvier K, Biering-Sorensen F. Safety of a new compact catheter for men with neurogenic bladder dysfunction:a randomised, crossover, open labeled study. Spinal Cord 2011, 1-7.

d'hygiène

Marie D. a 17 ans et poursuit des études de commerce - Thomas P. a 18 ans, il est apprenti boucher.

Leurs vies semblent très différentes, et pourtant ils ont trois choses en commun : ils utilisent tous deux des sondes, ils n'ont pratiquement jamais eu d'infections urinaires, et ils adorent se rendre au festival des Vieilles Charrues (le festival de musique qui se déroule en Bretagne).

Compte tenu de la saleté, de la poussière, et de l'état des toilettes publiques provisoires dans ce type de festival, il y a fort à parier que ce déplacement festif leur occasionnera une infection des voies urinaires. Mais pour Marie et Thomas, il suffit de prendre des précautions.

# MARIE ET THOMAS



“ Il suffit de prendre ses précautions ”



# vont de l'avant !

## Des files d'attente devant les toilettes

Marie utilise des sondes tous les jours, et les avantages sont particulièrement appréciables lorsqu'elle se rend au festival.

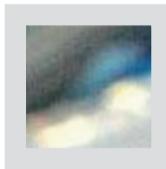
« Ma sonde compacte est petite et facile à transporter dans mon sac, elle est prête à l'emploi, je n'ai donc pas besoin d'eau du robinet, et je n'ai besoin de toucher que la poignée de préhension, et non le corps de la sonde, ce qui est vraiment un avantage pendant le festival car mes mains ne sont pas forcément propres, et les robinets des toilettes ne marchent pas toujours », indique Marie.

## Uriner dans les buissons Thomas est habitué à cela et l'utilisation d'un set le lui permet.

« Si je ne peux pas aller aux toilettes, je trouve un coin tranquille derrière un buisson, et j'utilise un set de sondage ». « Je ne suis pas timide pour cela », affirme Thomas, paraplégique.

T U T E D E M A N D E S

S U R E M E N T



### Que dois-je faire si je vois du sang sur la sonde lorsque je la retire ?

Il peut arriver de voir quelques traces de sang sur la sonde. S'il ne s'agit que de quelques traces et non d'un saignement plus important et que tu n'as pas mal, ne t'inquiète pas cela survient fréquemment lors de l'apprentissage de l'autosondage. S'il s'agit d'un véritable saignement et que tu ressens une douleur, avertis ton médecin ou ton infirmier(e).

### Que se passe-t-il si l'urine ne s'écoule pas ? (Pour les filles)

Tu peux avoir inséré la sonde par erreur dans le vagin. Prends une autre sonde et essaie à nouveau.

### Puis-je vider la vessie seulement le matin et le soir ?

Non. Tu dois **respecter** la fréquence que ton médecin ou ton infirmier(e) t'a indiquée. En règle générale, la vessie doit être vidée au moins **4 à 6 fois par jour** et le volume d'urine émis lors du sondage ne doit pas dépasser 400 ml.

### Puis-je boire moins et vider ma vessie moins souvent ?

Non. Il est très important de **boire suffisamment**. Cela permet de préserver tes reins et notamment de limiter le risque d'infection urinaire.

### Que dois-je faire si l'urine est trouble, foncée ou nauséabonde ?

C'est peut-être le signe d'une infection. Consulte ton médecin ou ton infirmier(e).

## RAPPELLE-TOI, C'EST À TOI DE PRENDRE SOIN DE TOI !

### 8 conseils pour éviter les récidives d'infections urinaires

Bien qu'il n'existe pas de solution miracle, quelques conseils simples permettent de limiter les récidives d'infections urinaires. En respectant une bonne hygiène de vie, il est possible de ne plus souffrir d'infections urinaires à répétition.

#### 1 - BOIRE SUFFISAMMENT

**Boire au moins 1.5 litres par jour** et **répartir la boisson sur la journée**. C'est moyen le plus sûre de diminuer le risque d'infection.

#### 2 - SE SONDER REGULIÈREMENT

**Respecter la fréquence des sondages** ou le volume urinaire par sondage prescrit par son médecin. Adapter les horaires des sondages à la consommation de boissons.

#### 3 - ADOPTER LES BONS GESTES

Veiller à se laver les mains à l'eau et au savon ou avec des lingettes. Après le sondage ou après l'émission des selles, **s'essuyer d'avant en arrière** et non l'inverse.

#### 4 - LE MIEUX PEUT ÊTRE L'ENNEMI DU BIEN

Veiller à se laver les mains à l'eau et au savon ou limiter la toilette intime à 2 fois par jour. La désinfection systématique du méat avant l'autosondage n'est pas nécessaire. Utiliser un produit doux respectant le pH de la muqueuse urinaire (5 à 7) ou des lingettes. Inutile d'utiliser des antiseptiques. Pour les filles, éviter les toilettes vaginales trop fréquentes.

#### 5 - ÉVITER L'HUMIDITÉ ET LA CHALEUR

Eviter le port de vêtements trop serrés ou de sous-vêtements synthétiques. Ils favorisent la transpiration et ainsi la prolifération de microbes.

#### 6 - LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

La stagnation des selles au niveau du rectum favorise la prolifération microbienne. En cas de constipation chronique, veiller à adopter un régime régulier en incorporant **plus de légumes verts, de fruits, de fibres**. Essayer également de prendre ses repas à horaire régulier et d'avoir **un minimum d'activité physique**.

#### 7 - PAS D'AUTOMEDICATION, si une infection urinaire est soupçonnée

Veiller à respecter les doses et la durée du traitement prescrit par le médecin, sous peine de voir les bactéries développer des résistances et l'infection urinaire réapparaître.

#### 8 - ET POUR LA FILLE QUI SE SONDE

Attention à l'hygiène pendant les règles. Les tampons ou protections externes doivent être changés régulièrement.

# COMMENT PROCÉDER À l'évacuation de tes selles?

Il existe une technique efficace et indolore pour procéder à l'évacuation de tes selles et permettre la vidange de ton colon. Elle consiste à introduire de l'eau par l'anus dans ton colon pour déclencher les contractions de celui-ci : on parle d'irrigation transanale.

Le fait de pratiquer l'irrigation transanale permettra de lutter contre la constipation chronique ou la survenue de fuites de selles.

C'est une procédure qui te permet, lorsque tu la réalises régulièrement à la fréquence de 2 à 3 fois par semaine et de garder ton rectum vide pendant au moins 48h.

C'est une méthode non agressive pour vider ton intestin, qui nécessite simplement de l'eau tiède du robinet. Une certaine

période d'adaptation peut être nécessaire pour t'y habituer, mais cela en vaut la peine.

Tu peux rencontrer des difficultés mais surtout ne te décourage pas et n'hésite pas à en parler avec l'infirmier(e) ou le médecin qui te suit.

La régularité de tes soins t'assurera un confort certain en limitant le risque de fuites de selles.

Tu retrouveras ainsi confiance en toi.



## LE SAIS-TU?

L'irrigation transanale doit t'aider pour la gestion de ton transit de façon autonome en position assise sur les toilettes.

La pratique régulière de l'irrigation transanale, 2 à 3 fois par semaine, te permettra de vider efficacement ton intestin et de limiter le risque de fuites de selles entre les irrigations.

“Maintenant, j'ai deux jours de tranquillité. Je dois m'assurer que toute l'eau a été éliminée de mon intestin.

Mais ensuite, j'ai l'esprit libre pendant deux jours. c'est pour moi un grand soulagement.”

*Maya*

“Cela n'a demandé que j'utilise le système d'irrigation toute seule !

C'était une sensation étonnante de se sentir si légère.”

*Suzanne*

TUTE DEMANDES

SUREMENT



## Est-ce vraiment nécessaire de vider mon intestin ?

Si tu ne veux pas être gêné par une constipation chronique, il est préférable de pratiquer l'irrigation transanale régulièrement. Une constipation peut provoquer de nombreux problèmes :

- un intestin plein peut occasionner des maux de ventre et même des infections urinaires,
- tu peux présenter des fausses diarrhées incontrôlables masquant une constipation sévère,
- tu peux avoir des fuites de selles, qui risquent d'être source d'odeurs et de tâcher tes sous-vêtements.

## Quand dois-je faire mon irrigation transanale ?

La plupart des personnes effectuent une irrigation tous les jours ou tous les deux jours, et généralement le matin. Avec un peu d'habitude, cela fera partie de ta routine. Ne dépasse pas 2 à 3 jours sans faire ton irrigation car l'exonération ne pourra pas être effectuée correctement si ton intestin est plein. Lorsqu'elle est effectuée environ une demi-heure après un repas, l'irrigation donne de meilleurs résultats.

## Est-ce que la quantité d'eau utilisée a une importance ?

Chacun utilise une quantité différente, mais ton médecin ou ton infirmier(e) t'indiquera la quantité à utiliser. La plupart des personnes considèrent qu'une quantité comprise entre 500 et 750 ml convient. Utilise le même volume pendant quelques jours plutôt que de changer trop souvent. Avec le temps, tu trouveras la quantité la mieux adaptée pour toi. Il n'y a pas de raison que la procédure d'irrigation se passe mal si tu suis les conseils de ton médecin ou infirmier(e).

## Que se passe-t-il si je ressens une gêne légère ?

Si l'administration de l'eau est inconfortable, arrête l'irrigation pendant quelques minutes. Cette gêne peut être due au fait que tu pompes l'eau trop rapidement ou que l'eau est trop froide. Demande conseil à ton médecin ou à ton infirmier(e) si cela te préoccupe.

## Que se passe-t-il si je ne me sens pas bien ?

Les irrigations transanales peuvent occasionner la survenue d'un malaise avec maux de tête, sueurs, vertiges. Ce type de malaise survient beaucoup moins fréquemment lorsque tu acquiers l'habitude d'utiliser le dispositif.

Si tu présentes des maux de tête, des rougeurs du visage ou une sensation de malaise lors de la procédure, il peut s'agir d'une hyperréflexie autonome : nous te conseillons d'interrompre l'irrigation, de dégonfler le ballonnet, de vider ta vessie et de reprendre la procédure dès que tu vas mieux. Signale cet incident à ton médecin ou à ton infirmier(e).

## Que se passe-t-il si la sonde est expulsée ?

Vérifie que le ballonnet est gonflé correctement. Lorsqu'il n'est pas assez gonflé, la sonde ne tient pas. Lorsqu'il est trop gonflé, cela peut déclencher des contractions de ton rectum et l'expulsion de la sonde.

## Que se passe-t-il si cela ne fonctionne pas ?

Si aucune selle n'est évacuée, c'est peut-être le signe d'une forte constipation. Si tu n'as pas de selles pendant plusieurs jours malgré la pratique des irrigations, signale-le à ton professionnel de santé qui pourra t'aider à adapter le traitement.

Si seule l'eau est évacuée, il est possible que tes irrigations soient effectuées trop souvent, et que ton intestin soit vide. N'hésite pas à demander conseil à ton infirmier(e).

## Que se passe-t-il en cas de fuites ?

Assure-toi de rester assis sur les toilettes jusqu'à ce que tu sois sûr(e) que ton intestin est vide. Tu peux également utiliser moins d'eau si le volume que tu utilises est supérieur à celui prescrit par ton professionnel de santé. Si tu as des accidents de fuites fécales entre les exonérations, il est possible que tu aies besoin de pratiquer les irrigations transanales plus fréquemment. La fréquence recommandée est d'une irrigation tous les 2 à 3 jours.

## Que se passe-t-il si je pars en vacances ?

Tu peux facilement emporter ton système d'irrigation en vacances. Il est fourni avec une trousse spécialement conçue, de telle sorte que personne ne puisse savoir ce qu'il contient. Tu auras simplement besoin d'avoir accès à des toilettes et une certaine intimité. Si tu pars dans un pays où l'eau n'est pas potable, utilise de l'eau en bouteille ou de l'eau du robinet bouillie et refroidie. Et souviens-toi de te munir d'un nombre suffisant de sondes rectales jetables.

Nous te conseillons également de te munir d'une ordonnance de ton médecin pour ne pas être ennuyé lors du passage des contrôles à l'aéroport.

## Quels sont les risques liés à la pratique de l'irrigation transanale ?

L'irrigation transanale est normalement indolore et parfaitement sûre. Les complications dites graves sont extrêmement rares. Néanmoins, certains cas exceptionnels de perforations anales ont été identifiés suite à la pratique d'irrigation colique. Contacte immédiatement ton médecin ou un service d'urgences si tu ressens, pendant ou après l'irrigation, une sensation de malaise ou une douleur importante et prolongée, en particulier si elle s'accompagne de fièvre, d'un saignement anal prolongé.

## LE SAIS-TU?

La prise d'un grand verre d'eau fraîche ou de jus de fruit le matin au réveil relance le transit intestinal (déclenchement du réflexe gastro-colique), c'est pourquoi on te conseille de réaliser ton irrigation de préférence le matin, 30 min après la prise d'une boisson, pour faciliter l'exonération.



# PRENDS un bon départ

VOICI QUELQUES CONSEILS SUR LA MANIÈRE DONT TU PEUX TE PRÉPARER À PRATIQUER L'IRRIGATION TRANSANALE DANS TA VIE QUOTIDIENNE. IL S'AGIT SIMPLEMENT DE LA PROGRAMMER À L'AVANCE ET DE PRENDRE LES BONNES HABITUDES.

1. **Choisis le bon moment** et le lieu adapté pour effectuer ton irrigation transanale, ceux où tu ne seras dérangé(e) par personne
2. **Effectue une irrigation transanale** tous les 2 ou 3 jours
3. **Au début, il peut être utile** que l'un de tes parents soient à domicile au cas où tu aurais besoin d'aide
4. **Consulte ton infirmier(e)** ou ton médecin si tu as des questions ou des inquiétudes
5. **Repère le lieu** où se situent les toilettes avant d'en avoir besoin

Consomme des légumes, des aliments riches en fibres, des fruits chaque jour, n'oublie pas de boire suffisamment et pratique un exercice physique adapté pour des résultats encore meilleurs.

Ce que tu manges affecte réellement tes selles. Une alimentation équilibrée peut être aussi importante que ton irrigation transanale. Essaye de ne pas manger trop d'aliments déconseillés.

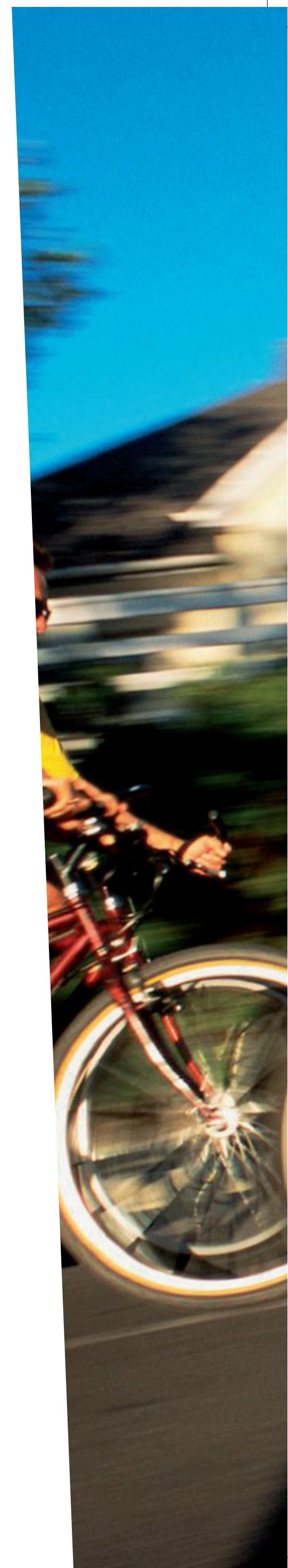
L'exercice physique n'est pas seulement destiné à ce que tu te senses mieux. Il favorise la survenue des mouvements de ton intestin et améliore donc ton transit. Aussi partout et en toute occasion, essaye de faire de l'exercice - même si tu es en fauteuil roulant. Une simple balade ou la pratique d'un sport pourra faire une importante différence.

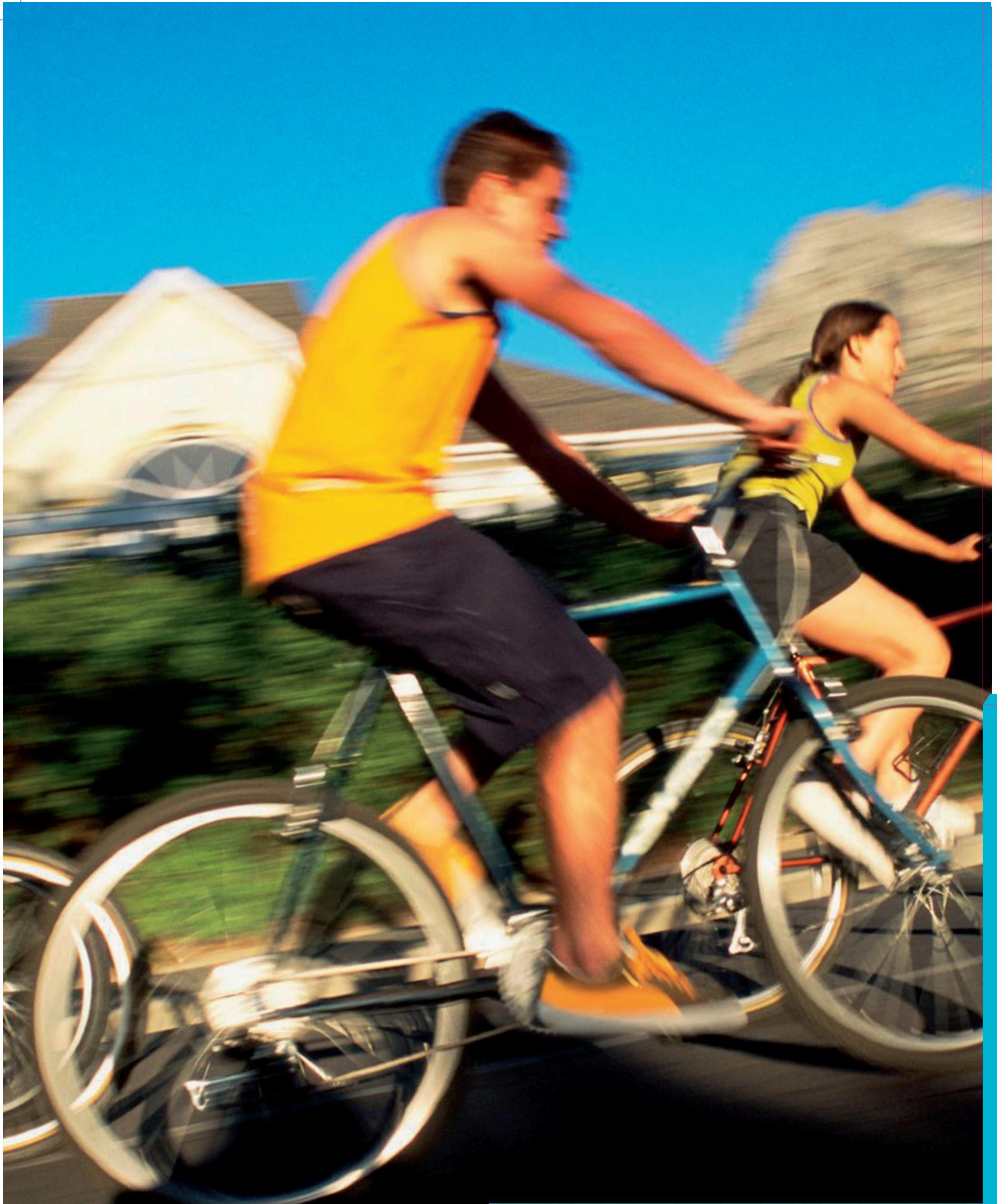
## LE SAIS-TU ?

Les Laboratoires Coloplast mettent à ta disposition un numéro de téléphone gratuit te permettant de contacter l'Assistance Conseil (5 personnes spécialement formées pour répondre à toutes tes interrogations).

**N°Vert 0800 01 58 68\***

\* Gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine





## CONSEILS

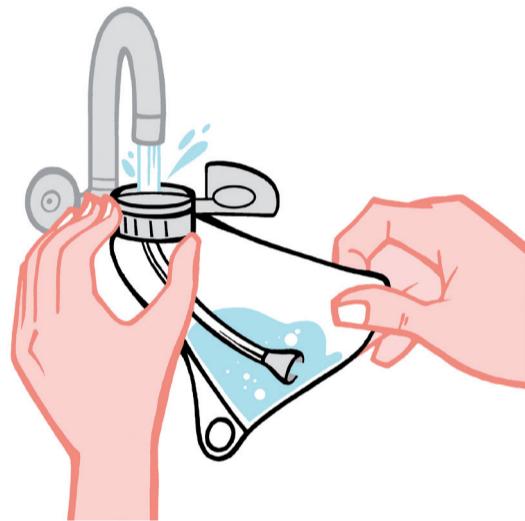
- **Choisis le bon moment**

Choisis un moment où tu ne seras dérangé(e) par personne. Au début, il peut être utile que l'un de tes parents soit à domicile au cas où tu aurais besoin d'aide.



# VOILÀ COMMENT FAIRE

(EXEMPLE DE PROCÉDURE D'IRRIGATION TRANSANALE)

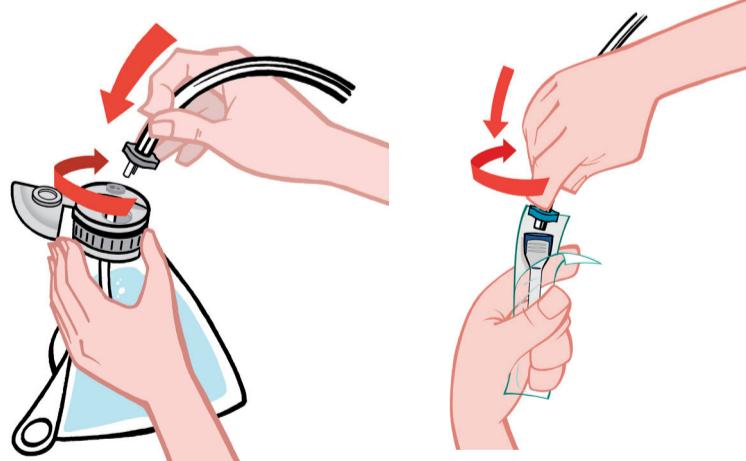


## 1. Remplis la poche à eau.

Remplis la poche à eau avec de l'eau tiède du robinet. Remplis-la complètement même si tu n'utilises pas toute l'eau pour que le système fonctionne correctement.



## 2. Ouvre l'emballage de la sonde rectale sur 2 à 3 cm.



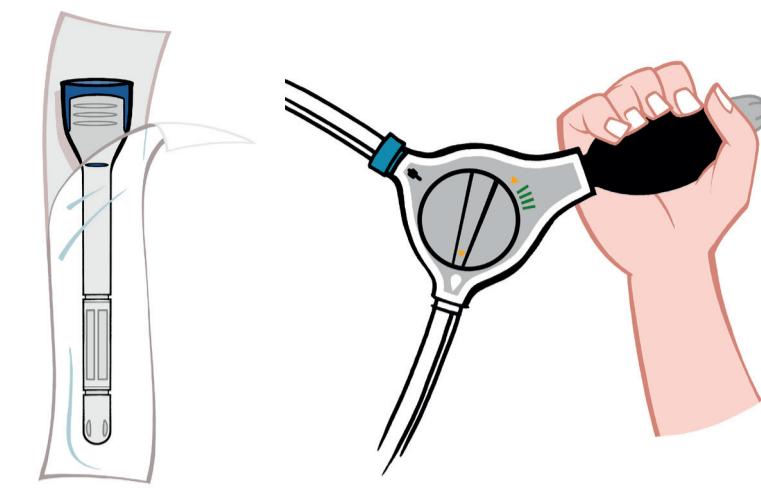
## 3. Raccordement du système.

Relie les tubulures à la poche à eau, à l'unité de contrôle et à la sonde rectale à usage unique. Le gris avec le gris, le bleu avec le bleu. Assure-toi que les connecteurs gris et bleus ne soient pas tournés de plus d'un demi-tour. Ne force pas.



## 4. Tourne le bouton de l'unité de contrôle sur le symbole de l'eau.



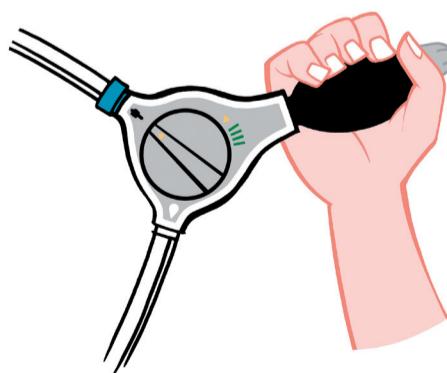


#### 5. Pompe avec la poire de l'unité de contrôle 2 à 3 fois.

Pompe 2 à 3 fois pour remplir l'emballage de la sonde. Attends ensuite 30 secondes. Cela permettra d'activer le lubrifiant de la sonde.

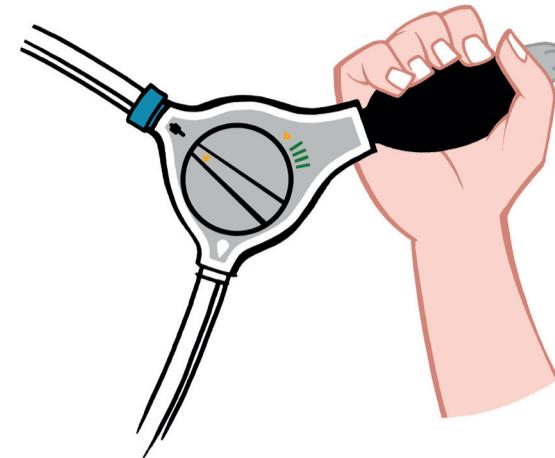


#### 7. Installe toi... avant d'insérer la sonde

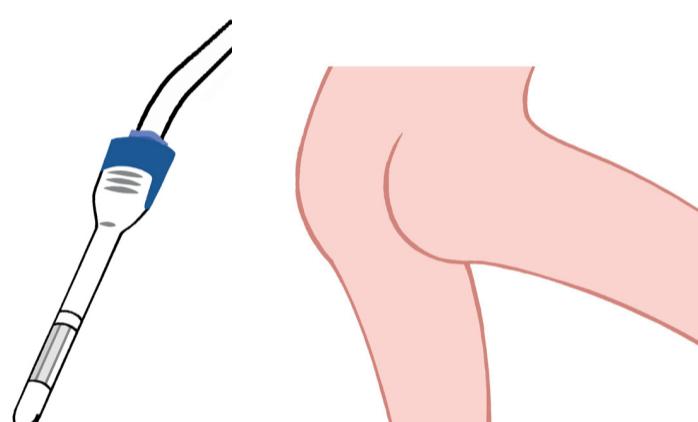


#### 9. Gonfle le ballonnet.

Maintiens la sonde en place et pompe pour gonfler le ballonnet. Ton médecin ou ton infirmier(e) t'indiquera combien de fois il faut pomper. La sonde doit pouvoir rester en place de telle sorte que tu puisses la lâcher. Tu es maintenant prêt à effectuer une irrigation intestinale.



#### 6. Tourne le bouton de l'unité contrôle sur le symbole du ballonnet. Mais ne commence pas à pomper tout de suite !



#### 8. Insère la sonde dans le rectum.

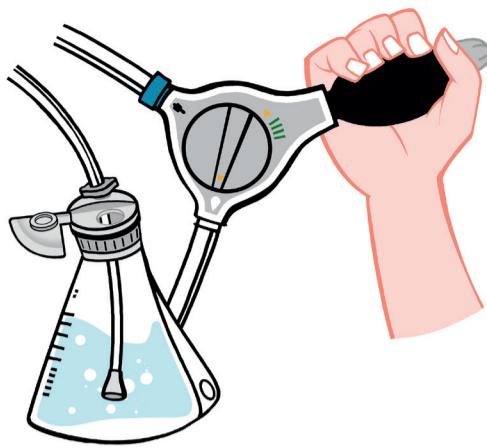
Insère doucement la sonde dans le rectum. Il ne faut pas pousser, elle doit au contraire glisser facilement. Si ce n'est pas le cas, retire-la, vérifiez qu'une selle dure ne bloque pas son introduction et essaye doucement à nouveau. Aucun lubrifiant ne doit être rajouté, la sonde rectale est prête à l'emploi.



## CONSEILS

### Apporte un peu de distraction.

La procédure totale prend environ 30 minutes, aussi est-il préférable que tu apportes un livre, un magazine ou une distraction quelconque si tu t'ennuies assis sur les toilettes.



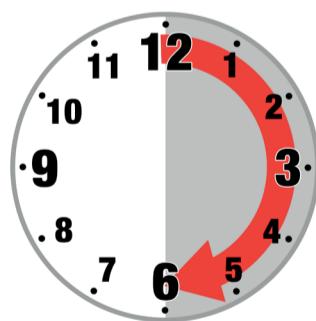
**10. Tourne le bouton sur le symbole de l'eau.**

Commence à pomper l'eau lentement. Administre la quantité d'eau recommandée à la vitesse d'environ une pression toutes les secondes. Ton médecin ou ton infirmier(e) t'indiquera la quantité d'eau dont tu as besoin. Si de l'eau fuit, tu dois ramener le bouton sur le symbole du ballonnet et pomper encore une fois.



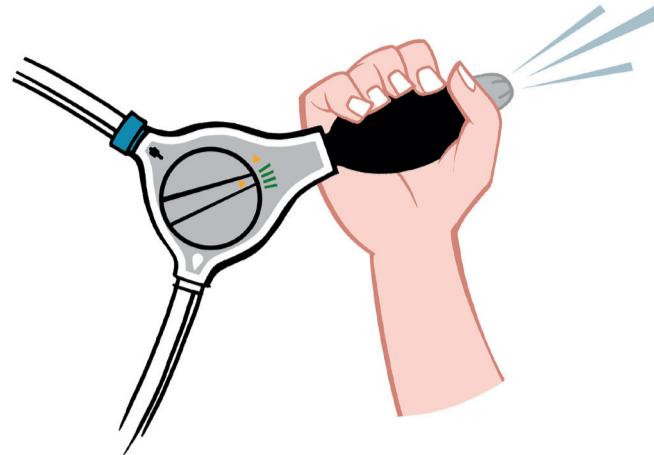
**12. Jette la sonde.**

Enveloppe la sonde dans son conditionnement avant de la mettre à la poubelle.



**13. L'intestin va alors commencer à se vider.**

Après le retrait de la sonde, l'eau et les selles vont commencer à s'évacuer dans les toilettes. Si cela n'est pas le cas, un massage ou une pression légère sur le ventre peut être utile. Sois patient(e), car il peut être nécessaire d'attendre environ 30 minutes avant que l'intestin ne soit complètement vide.

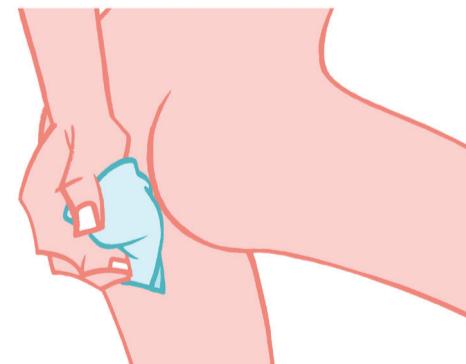


**11. Après avoir administré la quantité d'eau nécessaire, tourne le bouton de l'unité de contrôle sur le symbole de l'air.**

Cela permet de dégonfler le ballonnet et le retrait de la sonde.

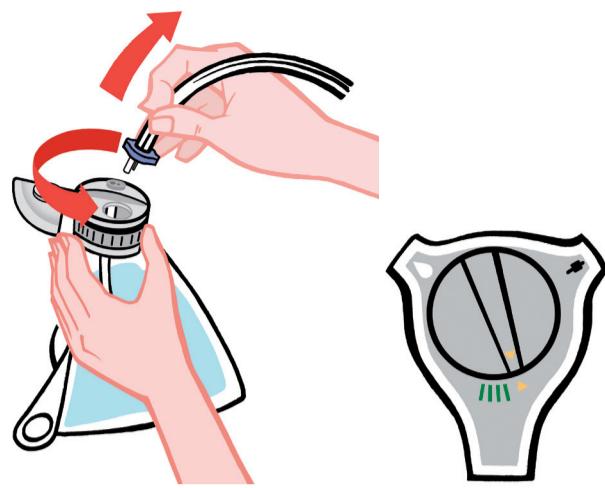


**Pour utiliser ces produits, tu dois avoir préalablement été formé(e) par un professionnel de santé.**



**14. Nettoie et sèche tes fesses.**





15. Déconnecte la tubulure de la poche à eau, puis tourne le bouton de l'unité de contrôle sur la position de fin de procédure (triangle orange) pour vider toute l'eau restant dans la poche et la tubulure.



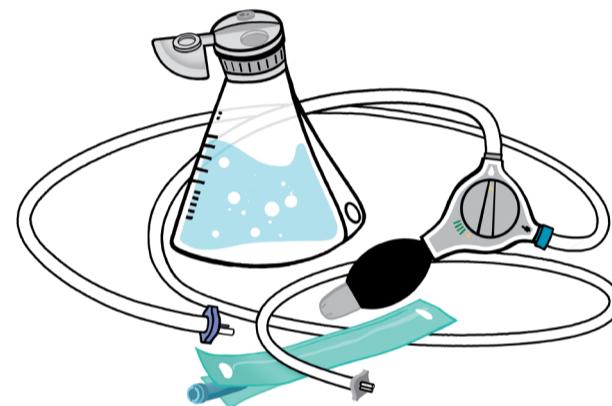
#### 16. Lave-toi les mains !

Rappelle-toi toujours de respecter les règles d'hygiène.  
Tout le monde doit se laver les mains après être allé aux toilettes !



#### 18. Bravo !

Tu as gagné en confiance et en indépendance !



#### 17. Range ton système d'irrigation transanale.

Conserve l'équipement dans un endroit sec à l'abri de sources de chaleur, par exemple des radiateurs ou des tuyaux d'eau chaude.



## RAPPELLE-TOI : C'EST À TOI DE PRENDRE SOIN DE TOI !

Tu dois utiliser régulièrement ton système d'irrigation transanale et suivre toutes les étapes décrites ci-dessus ou dans la notice d'utilisation de ton produit. Lorsque tu l'auras utilisé, tu pourras profiter d'**au moins 48 heures de confiance et d'indépendance**.



Coloplast souhaite remercier les adolescents suivis dans le service du Dr Anne-Claire de Crouy, Centre Médical et Pédagogique pour Adolescents de Neufmoutiers en Brie, pour leur aide précieuse à la mise au point de cette documentation.

Pour des informations complémentaires concernant l'aide que nous pouvons vous offrir pour vivre plus facilement, veuillez visiter le site Internet [www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr) ou appeler vos conseillers Coloplast au numéro vert :

**► N°Vert 0800 01 58 68\***

\* Gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine



MIXTE  
Papier

FSC FSC® C107282

Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek.  
© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast 312 328 362 RCS Bobigny - Réf 1261C - Septembre 2013

 **Coloplast**

Laboratoires Coloplast  
Les Jardins du Golf  
6, rue de Rome  
93561 Rosny-sous-Bois Cedex - France

[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)