

Je rentre chez moi avec une sonde urinaire à demeure

Conseils :

- Je ne désadapte pas la poche de ma sonde. Je ne change pas la poche, sauf nécessité absolue.
- Je bois abondamment, sauf contre-indications et je surveille la quantité d'urine.
- Je vidange la poche régulièrement pendant la journée.
- Je fais une toilette intime à l'eau et au savon doux liquide (éviter les savonnets), matin et soir et après chaque selle. Je termine par le nettoyage de la sonde, du méat vers l'extrémité de la sonde.
- Pour les hommes : je n'oublie pas de décalotter, nettoyer et recalotter le gland.
- Je ne laisse jamais la poche au sol.

Je me frictionne les mains avec un produit hydro-alcoolique pendant 30 secondes. Avant et après TOUTE manipulation de ma poche ! À défaut, je me lave les mains avec du savon doux.

Avant de me coucher... Je vide ma poche. Toujours avec une hygiène des mains... avant et après.

Vos numéros utiles

Secrétariat de votre chirurgien

Le Port 02 62 42 88 92

L'Etang salé 02 62 26 80 22

Service Cattleya (Ambulatoire)

02 62 54 50 43

Clinique Les Orchidées

02 62 48 80 00

Socio esthéticienne

06 92 60 30 23

Psychologue

02 93 77 22 31

Sexologue

06 92 26 56 66

Kinésithérapeutes

AKPR ASSOCIATION KINÉ PERINEE REUNION



EN CAS D'URGENCES

Service Vanille

Hospitalisation pour la nuit
week-end et férié

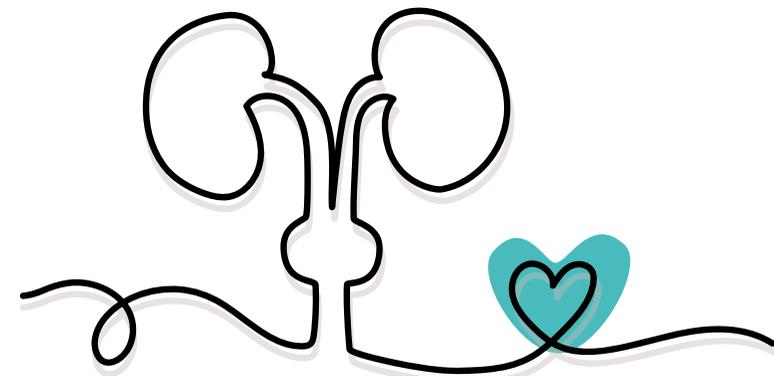
02 62 54 50 35

GROUP
E · D · E ·
S · A · N · T · E ·
C · L · I · N · I ·
F · U · T · U · R



Clinique Les Orchidées

Prendre soin de soi
après une chirurgie
urologique



30, Avenue Lénine
97420 LE PORT CEDEX
Standard : 02 62 42 80 00 - Fax : 02 62 42 80 49
orc@clinifutur.net
www.clinifutur.net |
f in @ v

AVRIL 2025

Vous allez bientôt retourner à la maison après votre opération. Cette fiche vous donne des renseignements pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochaines semaines.

! Après votre chirurgie, il est classique...

- De ressentir des brûlures urinaires pendant les premiers jours.
- De ressentir une gêne ou des envies fréquentes, qui durent jusqu'à plusieurs semaines.
- D'avoir des épisodes d'incontinence notamment à l'effort.
- D'avoir un petit peu de sang dans les urines lors de la ou les premières mictions qui suivent l'intervention.

💡 Conseils :

- Boire 1,5l à 2l d'eau par jour
- Se mobiliser mais ne pas porter de charges lourdes
- Éviter le thé, le café, le piment.

👤 Est-ce normal d'avoir mal ? Comment soulager ma douleur ?

Oui, votre plaie peut vous faire mal.

La douleur sera plus forte pendant les premières 24 à 48 heures après l'opération. Elle diminuera ensuite de jour en jour.

La présence d'une sonde à demeure peut entraîner une gêne.

La plupart du temps, les médicaments anti douleur (analgésiques) prescrits par votre chirurgien soulagent cette douleur.

🚿 Puis-je prendre un bain ou une douche ? Puis-je utiliser du savon ?

Oui. Si vous avez une plaie chirurgicale, prenez une douche avec un savon doux et rincer à l'eau claire. Ne pas utiliser de gant de toilette afin d'éviter les frottements. Pour sécher, utiliser une serviette propre, sécher en tapotant et privilégier une serviette pour la cicatrice. Ne pas prendre de bain jusqu'à la cicatrisation complète.

🚗 Puis-je conduire ma voiture ?

Certains médicaments antidouleur causent de la somnolence ou créent des effets semblables à l'ivresse. Il est donc interdit de conduire pendant 8 heures après les avoir pris.

👟 Puis-je faire de l'exercice et du sport ?

Pendant les 3 semaines suivant l'opération Ne faites pas de sports ou d'activités qui demandent un effort physique, ne pas porter de charges lourdes.

Passé ce délai, vous pourrez recommencer toutes ces activités, mais évitez celles qui peuvent entraîner des douleurs.

Jusqu'à la guérison complète de la plaie, ne vous baignez pas dans les piscines publiques, bassins, rivières, lacs...

♥ Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités sexuelles ?

Les relations sexuelles peuvent reprendre dès le retrait de la sonde urinaire et lorsque vous ne ressentirez plus de douleur.

Une opération urologique peut perturber la sexualité du patient.

Le corps est profondément modifié.

Il est donc nécessaire de savoir comment et pourquoi évoquer ce point au sein du couple et auprès du corps médical.

⚠️ Quels signes et symptômes dois-je surveiller ?

- Hématurie : urines très rouge malgré l'hydratation
- Fièvre de 38,5 °C ou plus
- Si vous n'arrivez pas à uriner
- Au niveau de la plaie : Rougeur, chaleur, enflure, hématome, écoulement jaune ou verdâtre et mauvaise odeur
- Douleur qui ne diminue pas avec le temps, qui n'est pas soulagée par les médicaments prescrits, ou qui revient.

Entrez en contact avec votre médecin ou votre infirmière dans l'un des cas cités ci-dessus.