MEDICAL MAG
BY LIFE TOGETHER
3RD EDITION

life TOGETHER.

INSIGHTS

Urological Health

Santé Urologique

Research & Development | Well-being & Alternative Care | Diagnostic & Analysis | Medical, Surgery & Maternity | Re-education & Rehabilitation | Home & Long-term Care

Healthy Hello from the team of **Life Together!**

In this third edition of *Insights Medical Mag*, our healthcare professionals from **Life Together**'s six pillars guide you through the many facets of urological health, offering expert perspectives on patient care and recovery.

Happy Reading!

*L'équipe de **Life Together** espère que vous êtes en plein forme !*

*Dans cette troisième édition d'*Insights Medical Mag, *nos professionnels de santé vous guident à travers les multiples facettes de la santé urologique, en vous apportant leur expertise sur la prise en charge et le rétablissement des patients.*

Bonne lecture !

Content

02 Understanding Urology: A vital specialtyfor both men and women
L'Urologie : Une discipline clé pour la santé

06 Innovations in urology: Transforming the patient journey
Les innovations en urologie : Transformer le parcours patient

08 Imaging and lab tests: Key to unlocking urological diagnoses
Comment l'imagerie et les tests de laboratoire peuvent mener à un diagnostic ?

10 Urological issues in children
Problèmes urologiques chez l'enfant

14 Revolutionising urology care: Daycare surgeries made simple!
Chirurgie ambulatoire en urologie : Un nouveau souffle pour les patients

16 Urology for Women: Understanding and managing common issues
Urologie pour les femmes : Comprendre et gérer les problèmes courants

18 Rezūm™: A game-changer in treating Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)
Rezūm™ : Une révolution dans le traitement de l'Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP)

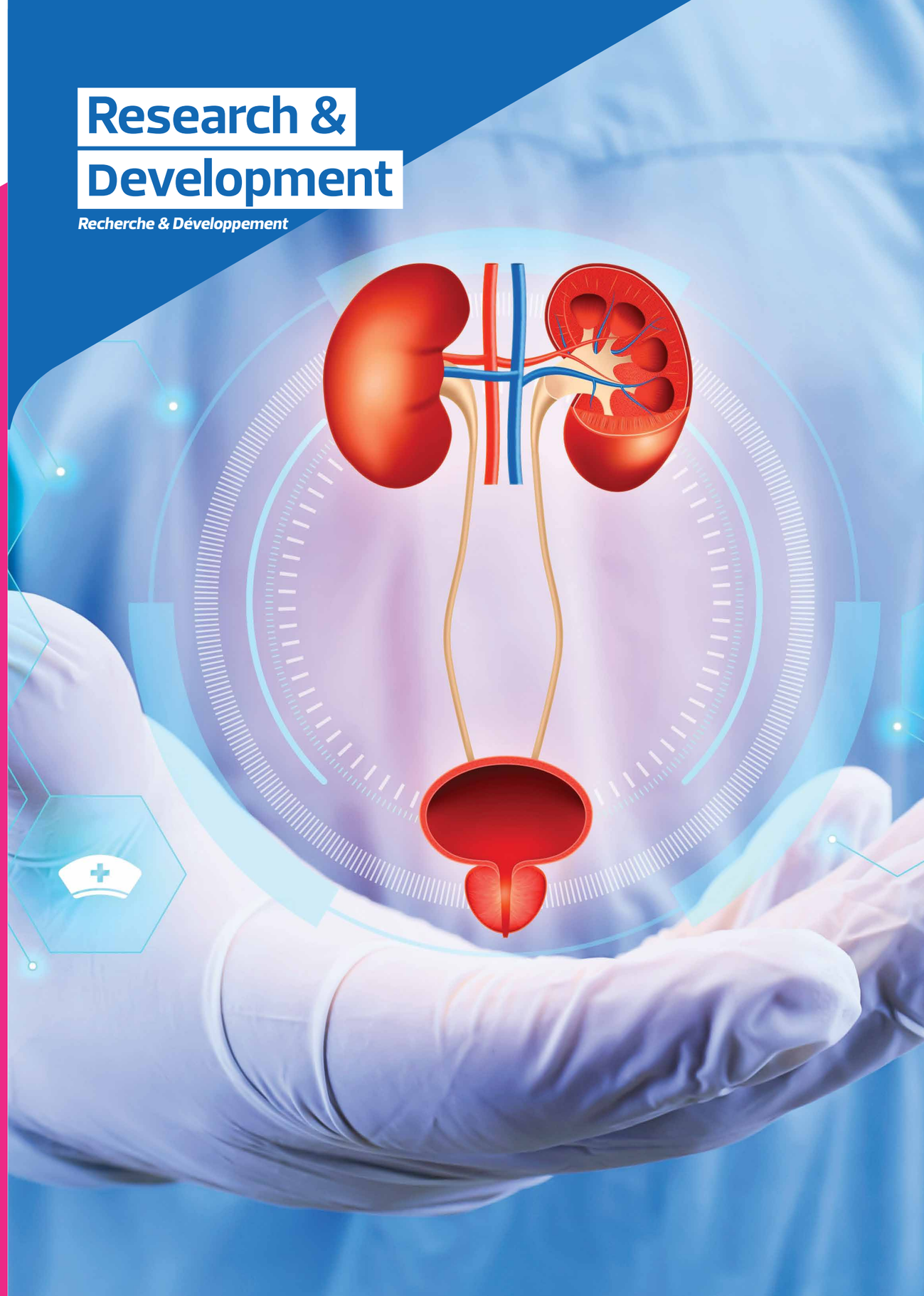
22 Post-operative home care in urology: A reassuring and effective alternative
Soins post-opératoires à domicile en urologie : Une alternative sécurisante et efficace

26 Alternative Techniques for Prostate Health and Pelvic Pain Relief
Techniques alternatives pour la santé de la prostate et le soulagement des douleurs pelviennes

Written by / *Écrit par* Shalini Bunwaree-Nagdan | Unlock Synergies Ltd

Research & Development

Recherche & Développement



Understanding Urology:

A vital specialty for both men and women

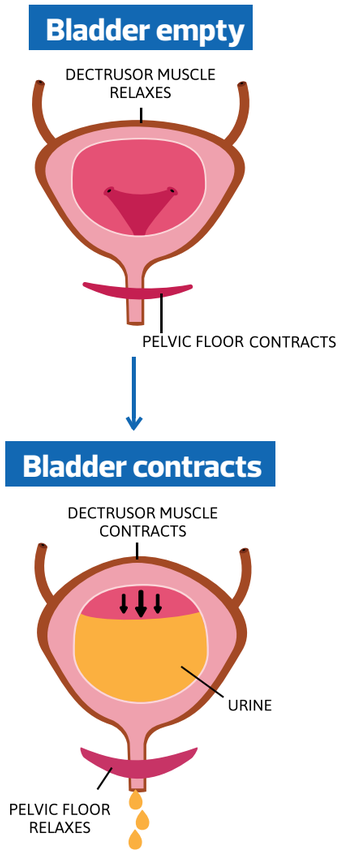
Thanks to Dr. Vedassen Jagabrun and Dr. Jaisnee Ragavoodoo at **CIDP** for their valuable contribution.

Urology is a medical specialty focused on the urinary and reproductive systems. Though often perceived as male-centered, it plays an equally crucial role in women's health.

Anatomy and function

In men, urology covers the kidneys, ureters, bladder, urethra, and reproductive organs such as the prostate, testicles, and penis. For women, it focuses on the kidneys, ureters, bladder, and urethra.

The kidneys filter blood to produce urine, which is transported by the ureters to the bladder for storage before being expelled through the urethra.
The main anatomical difference is the urethra's length: approximately 20 cm in men versus just 3–4 cm in women, which increases the likelihood of urinary infections in women.



Common urological conditions

Urological disorders, while varied, can significantly impact quality of life.

Affecting both men and women:

- **Urinary tract infections (UTIs):** Symptoms include painful urination, frequent urges, and abdominal pain, often caused by bacteria.
- **Urinary stones:** Mineral deposits in the kidneys or urinary tract causing intense pain and blood in the urine.
- **Urinary incontinence:** Involuntary urine leakage, commonly due to weakened pelvic muscles, infections, or neurological conditions.
- **Overactive bladder:** Frequent urination due to involuntary bladder contractions.

Specific to Men:

- **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH):** Enlarged prostate causing urinary difficulties.
- **Prostate cancer:** A common cancer in men over 50, detected via rectal exams or PSA testing.
- **Erectile dysfunction:** Difficulty maintaining an erection, often linked to vascular or hormonal issues.

Specific to women:

- **Pelvic organ prolapse:** The descent of organs like the bladder or uterus, affecting urinary function.
- **Interstitial cystitis:** Chronic bladder inflammation causing pain and frequent urination.

Urology addresses a wide range of conditions vital to the overall health and well-being of both men and women. Timely diagnosis and treatment can greatly improve quality of life, making awareness of this specialty essential.

L'Urologie :

Une discipline clé pour la santé

*Un grand merci au Dr Vedassen Jagabrun et au Dr Jaisnee Ragavoodoo de **CIDP** pour leurs précieuses contributions.*

L'urologie est une spécialité médicale qui s'intéresse aux systèmes urinaire et reproducteur. Bien qu'elle soit souvent perçue comme une discipline masculine, elle joue un rôle tout aussi crucial dans la santé des femmes.

Anatomie et fonction

Chez l'homme, l'urologie englobe les reins, les uretères, a vessie, l'urètre et les organes reproducteurs comme la prostate, les testicules et le pénis. Chez la femme, elle concerne les reins, les uretères, la vessie et l'urètre.

Les reins filtrent le sang pour produire l'urine, qui est transportée par les uretères jusqu'à la vessie, où elle est stockée avant d'être évacuée par l'urètre. La principale différence anatomique réside dans la longueur de l'urètre : environ 20 cm chez l'homme contre seulement 3 à 4 cm chez la femme, ce qui explique une plus grande prédisposition aux infections urinaires chez ces dernières.

Les pathologies urologiques les plus courantes

Les troubles urologiques, bien que variés, peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie.

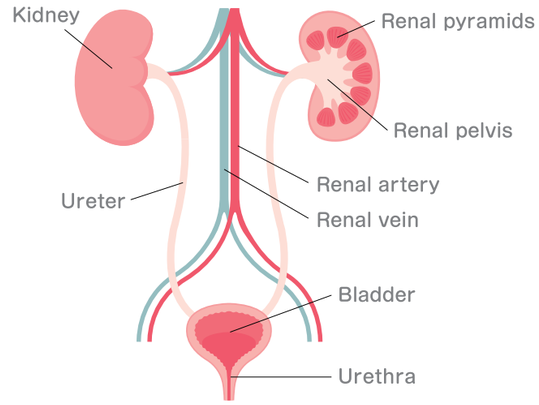
Touchant les hommes et les femmes :

- ***Infections urinaires (IU) :** sensations de brûlure à la miction, envies fréquentes et douleurs abdominales, souvent causées par des bactéries.*
- ***Calculs urinaires :** dépôts minéraux dans les reins ou les voies urinaires provoquant des douleurs intenses et la présence de sang dans les urines.*
- ***Incontinence urinaire :** fuites involontaires d'urine, souvent dues à un affaiblissement des muscles pelviens, des infections ou des troubles neurologiques.*
- ***Vessie hyperactive :** besoins fréquents d'uriner en raison de contractions involontaires de la vessie.*

Spécifiques aux hommes :

- ***Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP) :** augmentation du volume de la prostate entraînant des difficultés urinaires.*
- ***Cancer de la prostate :** cancer fréquent chez les hommes de plus de 50 ans, dépisté par toucher rectal ou dosage du PSA.*
- ***Dysfonction érectile :** difficulté à maintenir une érection, souvent liée à des problèmes vasculaires ou hormonaux.*

Anatomy of urinary system



Spécifiques aux femmes :

- ***Prolapsus des organes pelviens :** descente d'organes comme la vessie ou l'utérus, affectant la fonction urinaire.*
- ***Cystite interstitielle :** inflammation chronique de la vessie provoquant des douleurs et des envies fréquentes d'uriner.*

L'urologie englobe une large gamme de pathologies essentielles à la santé et au bien-être des hommes comme des femmes. Un diagnostic et un traitement précoces permettent d'améliorer considérablement la qualité de vie, d'où l'importance de mieux faire connaître cette spécialité.

CIDP
NATURALLY INNOVATIVE
Phoenix 401 26 00

Diagnostic & Analysis

Diagnostic & Analyse

Innovations in urology: Transforming the patient journey

Information courtesy from Ianesh Sitanna – Biomed Manager, Life Together

Urology at Life Together has truly taken off with the arrival of Dr. Biset (urology expert), who brings international expertise to transform the patient journey for the better. Our focus over the next two years will be to promote outpatient care by equipping ourselves with state-of-the-art equipment.

To that end, we have already purchased a low-frequency laser to treat kidney stones, which is now well established among our healthcare professionals. We have also invested in a kidney stone visualisation system that differs from the traditional imaging methods commonly used in Mauritius. Our next investment will be a steam-based treatment device used for benign prostatic hyperplasia. This aligns with Life Together's outpatient policy, as this treatment is less invasive, results in fewer complications, and allows patients to not only go home the same day but also to return to their normal lives in a shorter timeframe.

Looking to the future, we believe it is essential to keep up with the revolution in Artificial Intelligence (AI) through support from imaging and diagnostics. Currently, all our new machines are already equipped with AI components. We also need to learn from international practices and guide radiologists in providing more accurate diagnoses.

Although robotics remains a challenge in Mauritius due to low case volumes, endoscopy and robotic surgery techniques worldwide show clear advantages, offering practitioners greater precision and patients shorter recovery times with optimal outcomes.

The coming years will be defined by increasingly personalised solutions, supported by ever-advancing technology, for the benefit of patients.

Tips for better imaging results

- **Follow instructions:** For instance, fasting may be required before a CT scan, or hydration might be necessary before an ultrasound.
- **Share your medical history:** Notify your doctor about allergies, pre-existing conditions like diabetes or kidney disease, and any implants like pacemakers.
- **Stay calm and still:** Movement can affect the quality of imaging, so remaining relaxed during the scan is essential.

Les innovations en urologie : Transformer le parcours patient

Informations fournies par Ianesh Sitanna – Biomed Manager, Life Together.

L'urologie a connu des avancées impressionnantes ces dernières années, notamment grâce à l'intégration de nouvelles technologies. Chez Life Together, ces innovations ont été catalysées par l'arrivée du Dr Biset, expert en urologie avec une expérience internationale. Ce dernier a pour mission de transformer le parcours patient et de promouvoir des traitements ambulatoires à l'aide d'équipements de pointe.

Le traitement des calculs rénaux, par exemple, bénéficie désormais d'un laser à basse fréquence déjà adopté par les professionnels de santé de Life Together.
En parallèle, un nouveau système de visualisation des calculs, différent des méthodes d'imagerie traditionnelles, a été introduit, améliorant considérablement la précision des diagnostics.Un autre investissement novateur est en cours : un dispositif utilisant la vapeur d'eau pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate. Ce traitement minimalement invasif s'inscrit dans l'approche ambulatoire, permettant aux patients de rentrer chez eux le jour même et de reprendre leurs activités quotidiennes rapidement.

L'imagerie médicale, notamment l'IRM multiparamétrique, joue un rôle clé dans la détection et le suivi des pathologies urologiques.

De plus, l'intelligence artificielle (IA) est au cœur de ces innovations. Les nouvelles machines intègrent déjà des composants d'IA, permettant de guider les radiologues vers des diagnostics plus précis. Ces outils évolutifs améliorent non seulement la qualité des soins, mais optimisent également l'expérience patient.

Bien que la robotique demeure un défi à Maurice en raison de faibles volumes de cas, les techniques d'endoscopie et de chirurgie robotisée ailleurs dans le monde démontrent des avantages indéniables. Pour les praticiens, elles offrent une meilleure précision, tandis que les patients bénéficient de périodes de convalescence réduites et de résultats optimaux.

L'avenir de l'urologie se dessine à travers des innovations émergentes. Les investissements en IA et en imagerie continueront de jouer un rôle déterminant. En parallèle, Life Together aspire à apprendre des meilleures pratiques internationales et à intégrer ces avancées dans son approche locale.

Les prochaines années seront marquées par des solutions encore plus personnalisées, soutenues par une technologie toujours plus performante, pour le bien-être des patients.

Conseils pour de meilleurs résultats d'imagerie

- ***Suivez les instructions:*** *Par exemple, un jeûne peut être requis avant un scanner, ou une hydratation nécessaire avant une échographie.*
- ***Partagez votre historique médical :*** *Informez votre médecin de toute allergie, condition préexistante comme le diabète ou une maladie rénale, ainsi que de la présence d'implants tels qu'un pacemaker.*
- ***Restez calme et immobile :*** *Les mouvements peuvent altérer la qualité des images, il est donc* essentiel de rester détendu pendant l'examen.

life nova diagnostic & laboratory
Forbach 260 81 81
Cap Tamarin 460 1900

Imaging and lab tests: Key to unlocking urological diagnoses

Thank you to Dr Mooneera Peerbocus, Radiologist & Naseem Ameerudden, Labortory Manager, **Life | Nova+** for their precious contribution.

Diagnosing urological issues can sometimes feel like piecing together a puzzle. Thankfully, modern medical tools – like advanced imaging techniques and precise lab tests – are making this process faster and more accurate. Dr. Peerbocus shares insights into how these tools work together to uncover answers for patients of all ages.

Imaging: A window into the body

Imaging has revolutionised how doctors diagnose urological conditions. Here's how it breaks down:

- **Ultrasound:** Often the first choice, this non-invasive and radiation-free technique is widely available. It's used to detect issues like urinary infections (e.g., cystitis or pyelonephritis), kidney stones, and abnormal masses in the bladder or kidneys.
- **CT scans:** When ultrasound results aren't definitive, CT scans step in. These provide high-resolution, cross-sectional images that allow for detailed examinations. They're ideal for assessing obstructive stones, tumors, or complex abnormalities.
- **MRI:** For intricate cases, MRI is the go-to. Its superior resolution makes it invaluable in identifying and characterising tumours, such as those along the urinary tract or prostate cancer, while offering a non-radiative alternative.

Choosing between imaging and lab tests

Deciding between imaging and lab tests isn't a one-size-fits-all process – it depends on the patient's symptoms and medical history:

- For a **simple urinary tract infection (UTI),** a urine analysis might be sufficient.
- **Suspected complications** from an infection? An ultrasound might be recommended to check for kidney involvement or other issues.
- For **tumor concerns**, imaging like CT or MRI often takes precedence.

In some cases, doctors use both approaches simultaneously. For instance, in prostate cancer assessments, a blood test for PSA levels is often paired with an MRI for a more comprehensive evaluation.

Advancements in diagnostic technology

Recent breakthroughs are transforming urology diagnostics:

- **AI in imaging:** While not yet widely implemented in Mauritius, artificial intelligence is becoming a game-changer in analysing radiological images. AI algorithms can detect subtle anomalies like early-stage tumors or kidney disease with remarkable accuracy.
- **Multiparametric MRI:** This cutting-edge technology combines multiple imaging sequences to provide detailed insights into prostate cancer. It's increasingly used for targeted biopsies.
- **Fusion biopsies:** By merging ultrasound and MRI images, this technique enhances precision, making it easier to target suspicious areas.
- **PET-CT Scans:** For diagnosing and monitoring cancers like those of the bladder, prostate, and kidneys, PET-CT scans offer unparalleled accuracy, especially in detecting metastases.

Challenges in getting the right diagnosis

Even with advanced tools, some hurdles remain:

- **Distinguishing malignant from Benign:** Subtle differences in imaging characteristics can complicate diagnoses, particularly for kidney and prostate lesions.
- **Blurry images:** Movement during scans–whether due to breathing or involuntary motion–can compromise image quality, making interpretation difficult.
- **Contrast limitations:** Patients with allergies or kidney issues may not be able to use contrast agents, which can impact image clarity and diagnostic outcomes.

The future of urological diagnostics

With ongoing advancements in technology, diagnosing urological issues is becoming more efficient and precise. Tools like AI and enhanced imaging techniques are not only speeding up the process but also offering deeper insights, paving the way for more personalised and effective treatments.

Whether for a routine check or complex diagnosis, imaging and lab tests are critical allies in providing the best care for patients.

Comment l'imagerie et les tests de laboratoire peuvent mener à un diagnostic ?

*Nos remerciements au Dr Moonera Peerbocus, radiologue, & Mme Naseem Ameerudden, laboratory manager, **Life | Nova+** pour leur disponibilité et leurs réponses.*

Poser un diagnostic en urologie peut parfois ressembler à assembler un puzzle. Heureusement, les outils médicaux modernes – comme les techniques d'imagerie avancées et les analyses de laboratoire précises – rendent ce processus plus rapide et plus fiable. Le Dr Peerbocus nous éclaire sur la manière dont ces technologies s'associent pour apporter des réponses aux patients de tous âges.

L'imagerie : une fenêtre sur le corps

L'imagerie a révolutionné le diagnostic des pathologies urologiques. Voici un aperçu des principales techniques utilisées :

- ***Échographie :** Souvent le premier choix, cette technique non invasive et sans radiation est largement disponible. Elle permet de détecter des infections urinaires (cystite, pyélonéphrite), des calculs rénaux ou encore des masses anormales dans la vessie ou les reins.*
- ***Scanner (CT Scan) :** Lorsque l'échographie ne suffit pas, le scanner prend le relais. Il fournit des images en coupe haute résolution permettant d'examiner en détail les calculs obstructifs, les tumeurs ou les anomalies complexes.*
- ***IRM :** Pour les cas plus délicats, l'IRM est la référence. Sa résolution supérieure permet d'identifier et de caractériser les tumeurs de l'appareil urinaire ou de la prostate, tout en évitant l'exposition aux rayonnements.*

Imagerie et analyses : comment choisir ?

Le choix entre imagerie et analyses de laboratoire dépend des symptômes et des antécédents du patient :

- *Pour une infection urinaire simple, une analyse d'urine peut suffire.*
- *En cas de complications suspectées, une échographie peut être prescrite pour vérifier l'état des reins ou d'autres anomalies.*
- *Pour une suspicion de tumeur, les examens d'imagerie (scanner ou IRM) sont souvent privilégiés.*

Dans certains cas, les médecins combinent les deux approches. Par exemple, dans le dépistage du cancer de la prostate, le dosage du PSA dans le sang est souvent couplé à une IRM pour une évaluation plus précise.

Les avancées technologiques en diagnostic urologique

Les dernières innovations transforment le diagnostic en urologie :

- ***Intelligence Artificielle (IA) en imagerie :** Bien que son utilisation soit encore limitée à Maurice, l'IA révolutionne l'analyse des images radiologiques, détectant avec précision des anomalies subtiles comme les tumeurs précoces ou les maladies rénales.*
- ***IRM multiparamétrique :** Cette technologie de pointe combine plusieurs séquences d'imagerie pour offrir une vision détaillée du cancer de la prostate, facilitant les biopsies ciblées.*
- ***Biopsies de fusion :** En superposant les images d'échographie et d'IRM, cette technique améliore la précision du prélèvement sur des zones suspectes.*
- ***PET-Scan couplé au scanner (PET-CT) :** Utilisé pour le diagnostic et le suivi des cancers de la vessie, de la prostate et des reins, il offre une précision inégalée, notamment pour détecter les métastases.*

Les défis du diagnostic urologique

Malgré ces avancées, certains obstacles persistent :

- ***Distinguer une lésion bénigne d'une tumeur maligne :** Certaines anomalies rénales ou prostatiques présentent des caractéristiques très similaires, rendant l'interprétation complexe.*
- ***Qualité d'image altérée :** Les mouvements involontaires du patient (respiration, agitation) peuvent brouiller les images et compliquer leur analyse.*
- ***Limites des agents de contraste** : Certains patients allergiques ou souffrant d'insuffisance rénale ne peuvent pas recevoir de produits de contraste, ce qui peut impacter la clarté des examens et la précision du diagnostic.*

L'avenir du diagnostic urologique

Grâce aux avancées technologiques, le diagnostic des pathologies urologiques devient plus rapide et plus précis. L'intégration de l'IA et des nouvelles techniques d'imagerie permet non seulement d'accélérer le processus, mais aussi d'offrir des traitements plus personnalisés et efficaces.

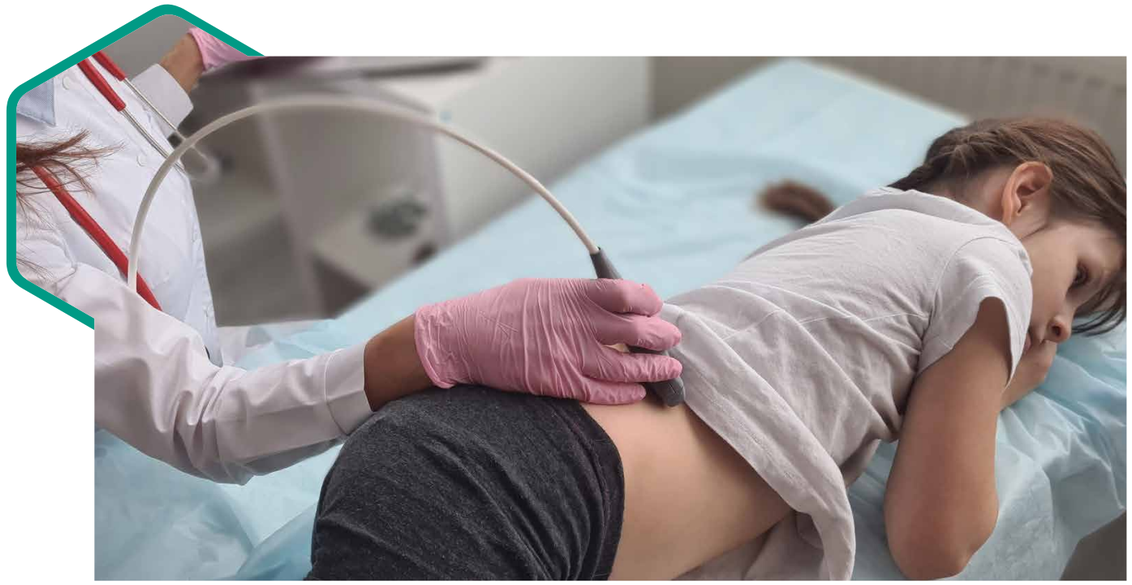
Que ce soit pour un contrôle de routine ou une pathologie complexe, l'imagerie et les tests biologiques restent des alliés incontournables pour garantir les meilleurs soins aux patients.

life | nova+ diagnostic & laboratory
Forbach 260 81 81
Cap Tamarin 460 1900

Urological issues in children

Thank you to Dr Véronique Lam, Paediatrician, **Life | Nova +**Tamarin, for sharing some very practical information.

Urological conditions in children range from minor concerns to complex disorders requiring specialised care. Early diagnosis and appropriate management are key to preventing complications.



Diagnosing urological conditions

A structured approach helps identify issues early:

- **Medical history:** Symptoms such as painful urination, blood in urine, frequent urination, or new-onset bedwetting. Past medical and family history are also considered.
- **Physical examination:** Checking growth, abdominal masses, genital abnormalities, and neurological signs.
- **Investigations:** Urinalysis, ultrasound, and advanced imaging like Voiding Cystourethrogram (VCUG) to assess urinary tract function.
- Advanced imaging plays a vital role in early detection and treatment planning but should be used judiciously to minimise radiation exposure in children.

Treatment options

Two common conditions requiring intervention are vesicoureteral reflux (VUR) and hypospadias:

1. **VUR management:** Mild cases may require only monitoring and antibiotic prophylaxis, while severe cases may need surgery, such as ureteral reimplantation.
2. **Hypospadias:** Typically corrected through surgery in early childhood to restore normal function.

Parental support & prevention

Parents play a crucial role in their child's recovery through regular follow-ups, adherence to treatment, and promoting healthy habits. Preventive measures include:

- **Good hygiene:** Wiping front to back and avoiding irritants like bubble baths.
- **Hydration:** Encouraging regular water intake.
- **Monitoring symptoms:** Persistent fever, painful urination, blood in urine, or swelling in the genital area should prompt medical attention.

Multidisciplinary approach for better outcomes

Complex urological cases benefit from collaboration between paediatric urologists, nephrologists, and other specialists to ensure comprehensive care and better long-term outcomes.

Early diagnosis, proper treatment, and parental awareness are key to managing paediatric urological conditions effectively.

Problèmes urologiques chez l'enfant

*Merci au Dr Véronique Lam, Pédiatre, **Life | Nova+** à Tamarin, pour ces informations très pratiques.*

Les affections urologiques chez l'enfant vont de troubles bénins à des pathologies complexes nécessitant des soins spécialisés. Un diagnostic précoce et une prise en charge adaptée sont essentiels pour prévenir les complications.

Diagnostic des problèmes urologiques

A structured approach helps identify issues early:

- ***Medical history:** Symptoms such as painful urination, Une approche structurée permet une identification rapide des troubles :*
- ***Antécédents médicaux :** Symptômes tels que douleurs urinaires, sang dans les urines, mictions fréquentes ou apparition soudaine d'énurésie. Les antécédents médicaux et familiaux sont également pris en compte.*
- ***Examen physique :** Évaluation de la croissance, recherche de masses abdominales, d'anomalies génitales et de signes neurologiques.*
- ***Examens complémentaires :** Analyse d'urine, échographie et imagerie avancée comme la cystographie mictionnelle (VCUG) pour évaluer le fonctionnement des voies urinaires.*
- ***Imagerie avancée :** Un outil clé pour la détection précoce et la planification des traitements, tout en veillant à limiter l'exposition aux radiations chez l'enfant.*

Options de traitement

Deux affections courantes nécessitent une intervention :

1. ***Reflux vésico-urétéral (VUR) :** Les formes légères peuvent être surveillées avec ou sans antibioprophylaxie, tandis que les cas sévères peuvent nécessiter une intervention chirurgicale, comme une réimplantation urétérale.*
2. ***Hypospadias** : Généralement corrigé par une intervention chirurgicale précoce afin de restaurer une fonction normale.*

Soutien parental & prévention

Les parents jouent un rôle essentiel dans la récupération de leur enfant grâce aux suivis réguliers, au respect des traitements et à l'adoption de bonnes habitudes :

- ***Hygiène :** Essuyer d'avant en arrière et éviter les irritants comme les bains moussants.*
- ***Hydratation :** Encourager une consommation d'eau suffisante.*
- ***Surveillance des symptômes :** Une fièvre persistante, des douleurs urinaires, du sang dans les urines ou un gonflement génital doivent motiver une consultation médicale.*

Une approche multidisciplinaire pour de meilleurs résultats

Les cas urologiques complexes bénéficient d'une collaboration entre urologues pédiatriques, néphrologues et autres spécialistes afin d'assurer une prise en charge globale et d'optimiser les résultats à long terme.

Un diagnostic précoce, un traitement adapté et une sensibilisation des parents sont les clés d'une meilleure gestion des affections urologiques pédiatriques.

life | nova+ diagnostic & laboratory
Forbach 260 81 81
Cap Tamarin 460 1900

Medical, Surgery & Maternity

Médecine, Chirurgie & Maternité

Revolutionising urology care: Daycare surgeries made simple!

Extracts from interview with Dr Jean-François Biset, Urologist at **Life | Viva** and **Bon Pasteur.**

Did you know that 80% of urology surgeries don't need a hospital stay? With modern technology and improved surgical techniques, many conditions can be treated quickly, painlessly, and – best of all – you're home the same day.

What Can Be Treated?

- **Kidney stones:** Using miniaturised endoscopes and lasers, kidney stones causing severe pain (renal colic) can be fragmented and removed, providing quick relief.
- **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH):** Thanks to *Rezūm* therapy that injects steam into the prostate, reducing its size and urinary discomfort, BPH can now be treated without long hospital stays.
- **Varicoceles and other scrotal Issues:** Varicoceles, and scrotal cysts are effectively managed through ambulatory surgeries, as are elective interventions such as vasectomies.

Why choose ambulatory surgery?

- **Quick recovery:** Patients return home the same day to recover comfortably.
- **Less risk:** Short stays mean lower chances of catching infections.
- **Budget-friendly:** It's more affordable for patients.

A few things to remember

Patients must have a companion to drive them home and stay close to the clinic (within an hour's reach) in case of complications.

Ambulatory surgery is revolutionising urology care, making it faster, safer, and a whole lot more comfortable. Patients can then get back to their lives quicker.

Le parcours patient

01 Consultations préliminaires avec le chirurgien et l'anesthésiste (prescriptions et vérifications des bilans et tests préopératoires).

02 La veille de l'opération, rappel des consignes à observer (appel de l'infirmière).

03 Le jour de l'opération, accueil à la réception et accompagnement du patient en chambre par une infirmière.

04 Chirurgie au bloc opératoire et réveil en salle de réveil.

05 Visite post-chirurgicale en chambre privée par les médecins.

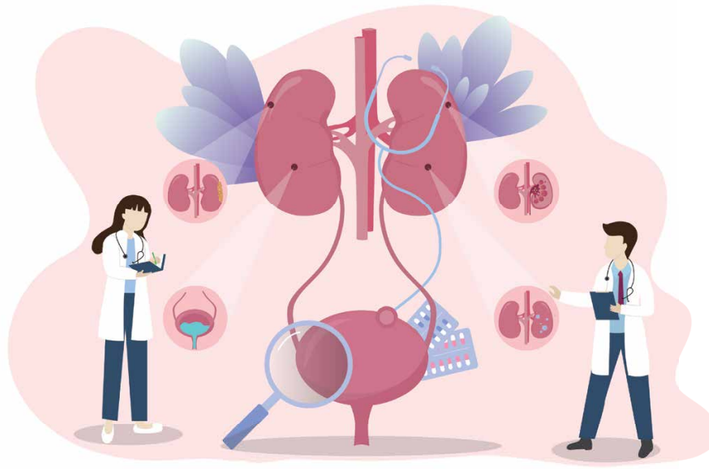
06 Départ de la clinique après le feu vert du chirurgien et de l'anesthésiste.

07 Le jour suivant, suivi post-chirurgical par une infirmière au téléphone. Si besoin une équipe peut réaliser des soins à domicile.

Chirurgie ambulatoire en urologie : Un nouveau souffle pour les patients

*Extraits d'une interview avec le Dr Jean-François Biset, Urologue chez **Life | Viva** et **Bon Pasteur.***

Saviez-vous que 80 % des chirurgies en urologie ne nécessitent pas d'hospitalisation avec nuitée ? Grâce aux avancées technologiques et aux techniques chirurgicales modernes, de nombreuses pathologies peuvent être traitées rapidement, sans douleur et – le plus important – vous rentrez chez vous le jour même !



Quelles pathologies peuvent être traitées ?

- ***Calculs Rénaux :*** *À l'aide d'endoscopes miniaturisés et de lasers, les calculs rénaux responsables de coliques néphrétiques sont fragmentés ou retirés pour un soulagement rapide.*
- ***Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP) :*** *Le traitement révolutionnaire Rezūm™ utilise la vapeur d'eau pour réduire la taille de la prostate et soulager l'inconfort urinaire, sans nécessiter de longue hospitalisation.*
- ***Varicocèles et autres pathologies scrotales:*** *Varicocèle, vasectomie, hernies inguinales et kystes peuvent être pris en charge efficacement en ambulatoire.*

Pourquoi opter pour la chirurgie ambulatoire ?

- ***Récupération rapide :*** *Les patients rentrent chez eux le jour même pour un rétablissement en toute sérénité.*
- ***Moins de risques :*** *Moins de temps à l'hôpital signifie un risque réduit d'infections nosocomiales.*
- ***Plus économique :*** *Une solution plus abordable pour les patients et le système de santé.*

Quelques précautions à prendre

Les patients doivent être accompagnés pour rentrer chez eux et rester à proximité de la clinique (à moins d'une heure) en cas de complications.

La chirurgie ambulatoire transforme les soins en urologie : plus rapide, plus sûre et bien plus confortable. De quoi permettre aux patients de retrouver leur quotidien en toute simplicité !

life | VIVA ambulatory clinic
Forbach 260 8182
Cap Tamarin 460 1901

clinique Bon Pasteur
Rose Hill 401 9500

Urology for women: Understanding and managing common issues

Many Thanks to Dr. Nad Poullé, Gynaecologist and Obstetrician at Life | Viva and Bon Pasteur.

Urological health is a key component of a woman's overall well-being, yet many women may not seek medical advice for common urinary issues. Understanding the causes, early signs, and available treatments can help improve quality of life.

Common urological issues in women

Women often experience urinary tract infections (UTIs), urinary urgency, incontinence, and bladder pain. These symptoms may be linked to weakened pelvic floor muscles, pelvic organ prolapse, or underlying conditions like diabetes and neurological disorders. Recognising early signs – such as frequent infections, sudden urges to urinate, or leakage – allows for timely intervention.

The impact of hormonal changes

Hormonal fluctuations during pregnancy, menopause, and even with weight changes can significantly affect bladder function. Pregnancy increases pressure on the pelvic floor muscles, while menopause leads to hormonal shifts that may weaken bladder control. Other factors, such as obesity and chronic constipation, also contribute to urological issues.

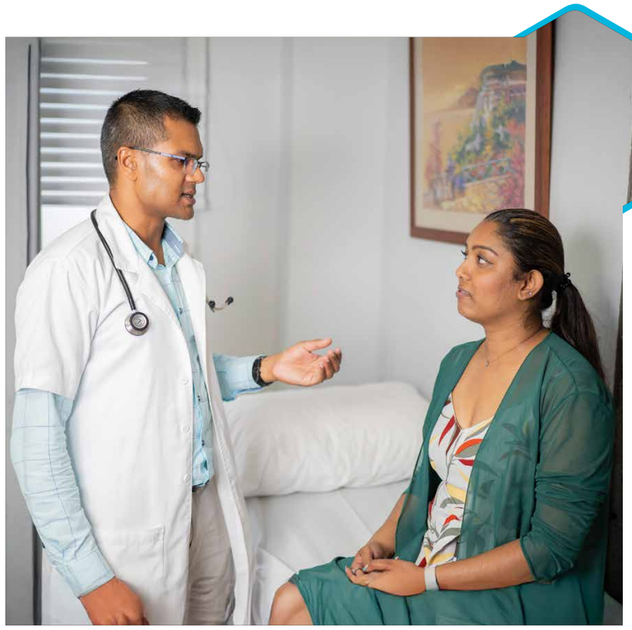
Practical steps to support urological health

Women can take proactive steps to maintain bladder health, including:

- **Pelvic floor exercises:** Strengthening these muscles can prevent and improve urinary incontinence.
- **Hydration and diet:** Avoiding excessive caffeine, alcohol, and acidic beverages reduces bladder irritation.
- **Healthy habits:** Managing constipation, maintaining a balanced weight, and avoiding heavy lifting can protect pelvic floor function.

Advancements in treatment

Medical advancements provide multiple options for managing urological conditions. Medications are now widely used to treat urinary urgency and some types of incontinence. Supervised pelvic floor therapy and minimally invasive procedures are gaining recognition as effective treatment approaches. When necessary, surgical options are available for cases where non-surgical treatments are insufficient.



Why regular urological checkups matter

Urological symptoms can significantly impact daily life, often leading women to limit activities such as exercise, social outings, and travel. Seeking medical advice can lead to simple but effective solutions that restore confidence and comfort. Regular checkups help detect issues early, allowing for better management and improved long-term well-being.

By prioritising urological health, women can take control of their well-being and enjoy a more active, worry-free lifestyle.

Urologie pour les femmes : Comprendre et gérer les problèmes courants

Merci au Dr. Nad Poullé, Gynécologue et Obstétricien à Life | Viva et Bon Pasteur. pour avoir partagé son expertise sur ce sujet important.

La santé urologique est un élément clé du bien-être général des femmes, mais beaucoup peuvent hésiter à demander de l'aide pour des problèmes urinaires courants. Comprendre les causes, les signes précoces et les traitements disponibles peut contribuer à améliorer la qualité de vie.

Problèmes urologiques courants chez les femmes

Les femmes rencontrent souvent des infections urinaires (IU), une urgence urinaire, une incontinence et des douleurs vésicales. Ces symptômes peuvent être liés à un affaiblissement des muscles du plancher pelvien, à un prolapsus des organes pelviens ou à des conditions sous-jacentes comme le diabète et des troubles neurologiques. Reconnaître les signes précoces – comme les infections fréquentes, les envies soudaines d'uriner ou les fuites – permet une intervention rapide.

L'impact des changements hormonaux

Les fluctuations hormonales pendant la grossesse, la ménopause et même avec des variations de poids peuvent affecter significativement la fonction de la vessie. La grossesse augmente la pression sur les muscles du plancher pelvien, tandis que la ménopause entraîne des changements hormonaux qui peuvent affaiblir le contrôle de la vessie. D'autres facteurs, comme l'obésité et la constipation chronique, contribuent également aux problèmes urologiques.

Mesures pratiques pour soutenir la santé urologique

Les femmes peuvent prendre des mesures proactives pour maintenir la santé de leur vessie, notamment :

- ***Exercices du plancher pelvien :** Renforcer ces muscles peut prévenir et améliorer l'incontinence urinaire.*
- ***Hydratation et alimentation :** Éviter une consommation excessive de caféine, d'alcool et de boissons acides réduit l'irritation de la vessie.*
- ***Habitudes saines :** Gérer la constipation, maintenir un poids équilibré et éviter les charges lourdes peut protéger la fonction du plancher pelvien.*

Avancées dans le traitement

Les avancées médicales offrent plusieurs options pour gérer les conditions urologiques. Les médicaments sont désormais largement utilisés pour traiter l'urgence urinaire et certains types d'incontinence. La thérapie du plancher pelvien supervisée et les procédures peu invasives gagnent en reconnaissance en tant qu'approches de traitement efficaces. Si nécessaire, des options chirurgicales sont disponibles pour les cas où les traitements non chirurgicaux sont insuffisants.

Pourquoi les contrôles urologiques réguliers sont importants

Les symptômes urologiques peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne, amenant souvent les femmes à limiter des activités telles que l'exercice, les sorties sociales et les voyages. Demander des conseils médicaux peut conduire à des solutions simples mais efficaces qui restaurent la confiance et le confort. Des contrôles réguliers aident à détecter les problèmes tôt, permettant une meilleure gestion et un bien-être à long terme.

En priorisant la santé urologique, les femmes peuvent prendre le contrôle de leur bien-être et profiter d'un mode de vie plus actif et sans souci.

life | viva ambulatory clinic
Forbach 260 8182
Cap Tamarin 460 1901

clinique Bon Pasteur
Rose Hill 401 9500

Rezūm™: A game-changer in treating Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)

Information Courtesy: Dr Biset — Urologist at **Life | Viva** and **Bon Pasteur.**

Rezūm™ is an innovative treatment for benign prostatic hyperplasia (BPH) that stands apart from traditional surgical options. This procedure involves injecting controlled steam into the adenoma under endoscopic guidance, which gradually reduces its size and alleviates urinary obstruction. Unlike conventional surgeries, Rezūm™ is performed on an outpatient basis, meaning patients do not require hospitalisation. This minimally invasive approach significantly lowers the risk of bleeding and avoids the sexual side effects often associated with traditional prostate surgeries.

How Rezūm™ works

The mechanism of Rezūm™ therapy is straightforward yet effective. The injected steam destroys the hypertrophied prostate tissue through heat. Following the treatment, the affected tissue heals and gradually shrinks over the subsequent weeks, relieving pressure on the urethra.

Advantages of Rezūm™

One of the most compelling advantages of Rezūm™ is its ability to help patients discontinue BPH medications, thereby eliminating their associated side effects. The outpatient nature of the treatment ensures that patients can return home on the same day, further enhancing convenience. With a near-zero risk of bleeding and no negative impact on sexual function, Rezūm™ is particularly suitable for frail patients who may require local anaesthesia rather than general.

Eligibility and considerations

However, Rezūm™ is not appropriate for all individuals with BPH. It is specifically indicated for prostate volumes between 30 and 80 cc. If a patient's prostate volume is outside this range, alternative treatment options will be considered. Additionally, in cases of severe BPH complications, such as renal failure, more radical interventions may be necessary.

Recovery and results

The recovery process following Rezūm™ is notably swift. Most patients can resume their daily activities within a week. However, the improvement in urinary symptoms is more gradual, typically assessed by a urologist about two months post-treatment.

Quality of life improvement

Patients often report a significant enhancement in their quality of life following Rezūm™ treatment. Improvements in urinary symptoms typically manifest over a period of 4 to 6 weeks, with patients experiencing better urinary flow, reduced urgency, and fewer nighttime awakenings – all without compromising sexual function.

The patient journey

The process for patients considering Rezūm™ involves several steps:

1. **Initial Consultation:** A consultation with a urologist is scheduled to assess urinary symptoms and perform an ultrasound to measure prostate volume.
2. **Eligibility Confirmation:** Once eligibility is confirmed, an appointment is made for the procedure, which can be done under local or general anaesthesia.
3. **Insurance Coordination:** Patients are encouraged to contact their insurance providers, as Rezūm™ is commonly covered by Mauritian insurance.
4. **Procedure:** The outpatient procedure is performed with same-day discharge, and a temporary catheter may be placed based on prostate volume and urinary function.
5. **Post-Procedure Care:** Catheter removal occurs a few days later, followed by a prescription for post-treatment medication.
6. **Follow-Up:** A follow-up consultation takes place approximately two months after the procedure to evaluate results, which are satisfactory in over 85% of cases.

Rezūm™ : Une révolution dans le traitement de l'Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP)

*Informations Fournies par : Dr Biset — Chirurgien Urologue à **Life | Viva** et **Bon Pasteur.***

Rezūm™ est un traitement innovant pour l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) qui se distingue des options chirurgicales traditionnelles. Cette procédure consiste à injecter de la vapeur contrôlée dans l'adénome sous guidage endoscopique, ce qui réduit progressivement sa taille et soulage l'obstruction urinaire. Contrairement aux chirurgies conventionnelles, Rezūm™ est effectué en ambulatoire, ce qui signifie que les patients ne nécessitent pas d'hospitalisation. Cette approche peu invasive réduit considérablement le risque de saignement et évite les effets secondaires sexuels souvent associés aux chirurgies prostatiques traditionnelles.

Comment fonctionne le Rezūm™ ?

Le mécanisme de la thérapie R Rezūm™ est simple mais efficace. La vapeur injectée détruit le tissu prostatique hypertrophié par la chaleur. Après le traitement, le tissu affecté guérit et rétrécit progressivement au cours des semaines suivantes, soulageant ainsi la pression sur l'urètre.

Avantages de Rezūm™

Un des avantages les plus convaincants de Rezūm™ est sa capacité à aider les patients à arrêter les médicaments pour l'HBP, éliminant ainsi leurs effets secondaires associés. Le caractère ambulatoire du traitement garantit que les patients peuvent rentrer chez eux le jour même, ce qui renforce la commodité. Avec un risque de saignement quasi nul et aucun impact négatif sur la fonction sexuelle, Rezūm™ est particulièrement adapté aux patients fragiles qui peuvent nécessiter une anesthésie locale plutôt que générale.

Éligibilité et considérations

Cependant, Rezūm™ n'est pas approprié pour tous les individus atteints d'HBP. Il est spécifiquement indiqué pour les volumes prostatiques compris entre 30 et 80 cc. Si le volume prostatique d'un patient se situe en dehors de cette fourchette, d'autres options de traitement seront envisagées. De plus, en cas de complications sévères de l'HBP, telles qu'une insuffisance rénale, des interventions plus radicales peuvent être nécessaires.

Récupération et résultats

Le processus de récupération après Rezūm™ est remarquablement rapide. La plupart des patients peuvent reprendre leurs activités quotidiennes dans la semaine suivant l'intervention. Cependant, l'amélioration des symptômes urinaires est plus progressive et sera généralement évaluée par un urologue environ deux mois après le traitement.

Amélioration de la qualité de vie

Les patients rapportent souvent une amélioration significative de leur qualité de vie après le traitement par Rezūm™.

Les améliorations des symptômes urinaires se manifestent généralement sur une période de 4 à 6 semaines, les patients constatant une meilleure fluidité urinaire, une réduction des envies pressantes et moins de réveils nocturnes, le tout sans compromettre la fonction sexuelle.

Le parcours du patient

Le processus pour les patients envisageant Rezūm™ implique plusieurs étapes :

1. ***Consultation Initiale :** Une consultation avec un urologue est prévue pour évaluer les symptômes urinaires et réaliser une échographie afin de mesurer le volume prostatique.*
2. ***Confirmation d'Éligibilité :** Une fois l'éligibilité confirmée, un rendez-vous est pris pour la procédure, qui peut être réalisée sous anesthésie locale ou générale.*
3. ***Coordination avec l'Assurance :** Les patients sont encouragés à contacter leurs assureurs, car Rezūm™ est généralement couvert par les assurances mauriciennes.*
4. ***Procédure :** La procédure ambulatoire est réalisée avec une sortie le jour même, et un cathéter temporaire peut être placé selon le volume prostatique et la fonction urinaire.*
5. ***Soins Post-Procédure :** Le retrait du cathéter a lieu quelques jours plus tard, suivi d'une prescription de médicaments pour la période suivant l'intervention.*
6. ***Suivi :** Une consultation de suivi a lieu environ deux mois après la procédure pour évaluer les résultats, qui sont satisfaisants dans plus de 85 % des cas.*

life | VIVA ambulatory clinic
Forbach 260 8182
Cap Tamarin 460 1901

clinique Bon Pasteur
Rose Hill 401 9500

Home & Long-Term Care

Soins à Domicile & Longue Durée

Post-operative home care in urology: A reassuring and effective alternative

Thank you to Dr Jean-François Biset, Urologist at **Life | Viva** and **Bon Pasteur** for his worldclass vision in Urology.

Good news: after a urological procedure, staying in the hospital longer than necessary isn't always required. For certain minimally invasive surgeries like hernia or prolapse repair via laparoscopy, home hospitalisation (HAD) offers a safe and effective alternative.

An alternative to extended hospital stays

Procedures such as hernia or prolapse repair via laparoscopy, typically performed on an outpatient basis, may sometimes require closer post-operative monitoring. With home care, patients benefit from continued medical supervision while quickly returning to the comfort of their familiar surroundings.

A smooth and safe recovery

Recovering at home isn't just more comfortable – it can also promote better recovery. Moving more freely in a familiar environment helps prevent complications such as thromboembolic issues, all while ensuring ongoing medical supervision.

Optimised management of medical devices

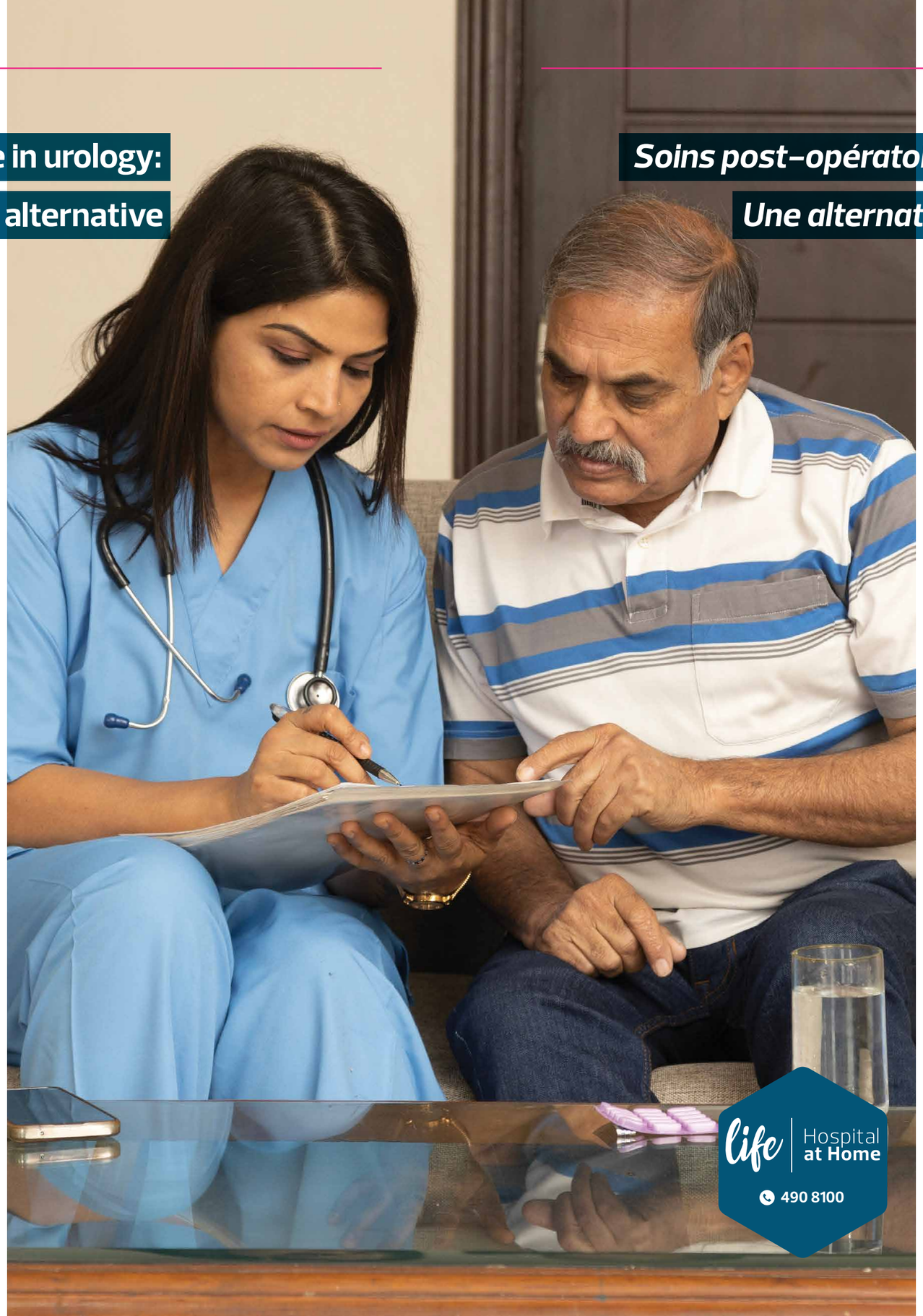
Home care also allows for the effective management of post-operative urinary catheters and drains. Their removal is carried out according to the surgeon's recommendations, ensuring a gradual and secure recovery process.

A faster return to normal life

Patients express high satisfaction with their early return home. Receiving continued care in a familiar setting helps them get back to their daily routines faster, unlike prolonged hospital stays where they are often confined to their rooms.

Towards stronger collaboration

Given the clear benefits of home hospitalisation in urology, greater collaboration between urologists and home care providers would further optimise treatment plans, ensuring more personalised and efficient patient care.



Soins post-opératoires à domicile en urologie : Une alternative sécurisante et efficace

*Merci au Dr Jean-François Biset, Urologue chez **Life | Viva** et **Bon Pasteur**, pour sa vision en urologie.*

La chirurgie ambulatoire a révolutionné la prise en charge des pathologies urologiques, permettant aux patients de rentrer chez eux le jour même de l'intervention. Mais que se passe-t-il après ? Si l'hospitalisation de nuit est souvent évitée, un suivi médical reste essentiel pour assurer une récupération optimale. C'est là qu'intervient l'hospitalisation à domicile (HAD), une solution qui combine confort, sécurité et accompagnement médical adapté.

Une alternative aux séjours hospitaliers prolongés

Les interventions comme la cure de l'hernie ou de prolapsus sous cœlioscopie, habituellement réalisées en ambulatoire, peuvent nécessiter un suivi plus attentif. Grâce aux soins à domicile, ces patients bénéficient d'un encadrement médical tout en retrouvant rapidement leur environnement familier.

Un rétablissement en toute sérénité

Et si récupérer chez soi permettait aussi de récupérer mieux ? C'est le cas ! Bouger un peu plus librement dans son environnement habituel aide à éviter certains désagréments, comme les complications thromboemboliques. Tout en restant bien sûr sous surveillance médicale.

Une gestion optimisée des dispositifs médicaux

Le suivi à domicile permet également une prise en charge efficace des cathéters urinaires et des drains post-opératoires. Leur retrait est adapté aux consignes du chirurgien, garantissant un rétablissement progressif et sécurisé.

Une récupération plus rapide

Les patients expriment un fort sentiment de satisfaction quant à leur retour précoce à domicile. La continuité des soins dans un cadre familier les aide à reprendre plus rapidement leurs habitudes de vie, contrairement à une hospitalisation prolongée où ils restent souvent confinés.

Vers une collaboration renforcée

Face aux bénéfices évidents de la HAD en urologie, une collaboration accrue entre les urologues et les prestataires de soins à domicile permettrait d'optimiser encore davantage les plans de traitement, pour une prise en charge plus personnalisée et efficace.

Re-education & Rehabilitation

Rééducation & Réhabilitation

Alternative techniques for prostate health and pelvic pain relief

Thanks to Lionel Blanc-Bui Van, Osteopath at **Life | Act** for his precious and practical advice.

Prostate problems might not be dinner-table conversation, but they're a reality for many men as they age. The good news? Beyond conventional medical treatments, there are alternative techniques that can help ease discomfort and improve overall well-being. Let's explore a few of these options–starting with a hands-on favourite: osteopathy!

Osteopathy: Restoring balance and mobility

Osteopathy is a holistic practice that uses manipulation of joints, muscles, and tissues to improve mobility, reduce pain, and optimise the body's natural balance. Osteopathy is all about getting your body to work better, naturally. For prostate issues such as BPH (benign prostatic hyperplasia) or pelvic pain, here's how it can help:

- **Improves circulation:** Better blood flow to the pelvic region means less inflammation and more comfort.
- **Releases tension:** Pelvic floor muscles can be tight and irritated–osteopathy can ease that tension.
- **Reduces nerve pressure:** The manipulation of areas surrounding the pelvic nerves, such as the pudendal nerve, can address irritation and chronic pelvic pain.
- **Optimises posture and mobility:** Poor posture can place undue pressure on pelvic organs. Osteopathy helps restore proper alignment, improving overall comfort and reducing stress on the affected areas.

It's a natural way to help your body work smarter, not harder.

Prevention: Your best friend

Alternative therapies don't just tackle current problems; they're great for keeping future ones at bay. A few healthy habits can make all the difference:

- **Eat smart:** A diet packed with nutrients that support prostate health is always a win.
- **Stay active exercise:** Staying active can improve circulation and reduce inflammation.
- **Manage stress:** The calmer you are, the happier your body will be.

Complementary therapies for prostate health

Pairing osteopathy with other techniques can give your prostate (and you!) an extra boost. Here's what else is worth considering:

- **Herbal remedies:** Natural remedies like saw palmetto, pumpkin seed oil, and nettle are popular for their anti-inflammatory and urinary benefits. These can help alleviate symptoms such as frequent urination and difficulty urinating.
- **Acupuncture:** Rooted in traditional Chinese medicine, acupuncture is believed to balance the body's energy, improve circulation, and relieve pain. It can also address stress, which often worsens chronic conditions.
- **Relaxation techniques:** Stress can intensify pelvic pain and urinary symptoms. Mindfulness practices like meditation, yoga, and deep breathing exercises promote relaxation, reducing stress-related symptoms.
- **Aromatherapy:** Some individuals find relief through essential oils, which can promote relaxation and alleviate discomfort when used in massages or diffused in the environment.

Alternative therapies–like osteopathy and herbal remedies–are great companions to traditional treatments for prostate issues. They're not meant to replace medical care, but they can definitely enhance treatment outcomes and quality of life.

Always check in with your healthcare provider before diving in, though. They'll help you figure out what works best for you.

Techniques alternatives pour la santé de la prostate et le soulagement des douleurs pelviennes

*Merci à Lionel Blanc-Bui Van, Ostéopathe chez **Life | Act** pour ses précieux conseils.*

Les problèmes de prostate ne sont peut-être pas un sujet de conversation courant, mais ils concernent de nombreux hommes en vieillissant. La bonne nouvelle ? Au-delà des traitements médicaux classiques, il existe des approches alternatives qui peuvent soulager l'inconfort et améliorer le bien-être général. Explorons quelques-unes de ces options, en commençant par une technique manuelle bien connue : l'ostéopathie !

L'ostéopathie : Restaurer l'équilibre et la mobilité

L'ostéopathie est une approche holistique qui utilise la manipulation des articulations, des muscles et des tissus pour améliorer la mobilité, réduire la douleur et rétablir l'équilibre naturel du corps. Son objectif est d'optimiser le fonctionnement du corps de manière naturelle.
Pour les troubles de la prostate tels que l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) ou les douleurs pelviennes, elle peut apporter plusieurs bénéfices :

- ***Amélioration de la circulation :** Une meilleure irrigation sanguine de la région pelvienne réduit l'inflammation et améliore le confort.*
- ***Détente musculaire :** Les muscles du plancher pelvien peuvent être contractés et irrités. L'ostéopathie aide à relâcher ces tensions.*
- ***Réduction de la pression nerveuse :** La manipulation des zones entourant les nerfs pelviens, comme le nerf pudendal, peut soulager l'irritation et les douleurs pelviennes chroniques.*
- ***Correction de la posture et amélioration de la mobilité :** Une mauvaise posture peut exercer une pression excessive sur les organes pelviens. L'ostéopathie rétablit un bon alignement, réduisant ainsi l'inconfort et le stress sur les zones affectées.*

C'est une approche naturelle qui aide votre corps à fonctionner plus efficacement, sans effort excessif.

Prévention : Votre meilleure alliée

Les thérapies alternatives ne se contentent pas de traiter les problèmes existants; elles sont aussi idéales pour prévenir ceux à venir. Adopter quelques habitudes saines peut faire toute la différence :

- ***Mangez intelligemment :** Une alimentation riche en nutriments favorisant la santé de la prostate est toujours une bonne idée.*
- ***Restez actif :** L'exercice améliore la circulation sanguine et réduit l'inflammation.*
- ***Gérez votre stress :** Plus vous êtes détendu, plus votre corps vous remerciera.*

Thérapies complémentaires pour la santé de la prostate

Associer l'ostéopathie à d'autres méthodes peut renforcer ses bienfaits. Voici quelques approches complémentaires à considérer :

- ***Phytothérapie :** Des remèdes naturels comme le palmier nain, l'huile de pépins de courge et l'ortie sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires et leurs effets bénéfiques sur les voies urinaires. Ils peuvent notamment réduire la fréquence des mictions et faciliter l'évacuation de l'urine.*
- ***Acupuncture :** Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps, améliorer la circulation sanguine et soulager la douleur. Elle peut également aider à réduire le stress, qui aggrave souvent les troubles chroniques.*
- ***Techniques de relaxation :** Le stress peut accentuer les douleurs pelviennes et les troubles urinaires. Des pratiques comme la méditation, le yoga et les exercices de respiration profonde favorisent la détente et réduisent les symptômes liés au stress.*
- ***Aromathérapie :** Certains trouvent un soulagement grâce aux huiles essentielles, qui, en diffusion ou en massage, aident à relaxer le corps et à atténuer l'inconfort.*

Les thérapies alternatives – comme l'ostéopathie et la phytothérapie – sont d'excellents compléments aux traitements médicaux classiques pour les troubles de la prostate. Elles ne remplacent pas un suivi médical, mais elles peuvent faciliter le quotidien et améliorer la qualité de vie.

Avant d'adopter l'une de ces approches, consultez toujours votre médecin. Il pourra vous guider vers la solution la plus adaptée à votre situation.

life | act allied health centre
Forbach 267 0270

Life Together is committed to improving the health and well-being of all people through a blend of compassionate care and scientific and medical expertise, because we believe that by nourishing both body and mind, we empower ourselves to care for one another and thus embrace life to the fullest.

This holistic approach is reflected in our health and well-being journey, based on 6 key pillars and structured around the patient and their loved ones, whom we support at every stage of their life.

Chez Life Together, notre mission est d'améliorer la santé et le bien-être de chacun en combinant des soins empreints de compassion, avec notre expertise médicale et scientifique. Nous croyons que prendre soin du corps et de l'esprit nous permet de mieux nous soutenir les uns les autres et, ainsi, de vivre pleinement.

Notre approche holistique repose sur 6 piliers essentiels, centrés sur le patient et ses proches, que nous accompagnons à chaque étape de leur vie.

Each of these pillars has been designed to place the human touch at the heart of our commitments, offering patients not only the best possible quality of care but also empathy, listening, and kindness.

Ces piliers sont conçus afin que la touche humaine soit au cœur de nos engagements, en offrant aux patients des soins de qualité optimale, empathiques, en prêtant une oreille attentive et bienveillante à chacun d'entre eux.

INSIGHTS

lifetogether.mu