



Vivre avec une stomie

Colostomie, iléostomie ou urostomie



Les informations contenues dans ce guide ne remplacent aucunement les conseils ou les recommandations de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Ce guide ne doit pas être utilisé pour chercher de l'aide en cas d'urgence médicale. En cas d'urgence médicale, consultez immédiatement un médecin.

La vie après la création d'une stomie

“ En tant que personne stomisée, je sais combien le soutien et l'encouragement sont importants dans les jours, les semaines et même les mois qui suivent une chirurgie de stomie. Je connais aussi la richesse de la vie, et ce que cela signifie de continuer à vivre et de jouir des plaisirs de la vie malgré la stomie. Est-ce que je pourrai me doucher ? Nager ? Est-ce que je pourrai encore faire du sport ? Pourrai-je avoir une vie affective épanouie et normale ?

Ce sont les questions qui m'ont traversé l'esprit alors que j'étais allongé dans mon lit et que je me rétablissais de l'intervention. Dans les semaines qui ont suivi, j'ai rapidement découvert que la réponse à toutes ces questions pour moi était OUI ! J'allais me donner les moyens de prendre les mesures nécessaires et d'aller de l'avant après ma stomie. Ceux qui se souciaient de moi et m'aimaient seraient là pour me soutenir dans mes progrès et mon rétablissement.

Chacun aura un parcours différent. Il y aura des hauts et des bas. Bien que nos expériences soient différentes, je vous encourage à saisir l'occasion d'un nouveau départ et à ne pas le craindre. N'oubliez pas que vous avez des ressources et du soutien - vous n'êtes pas seul. Nos expériences façonnent notre caractère et nous permettent de grandir en tant que personnes. Essayez de tirer parti de cette expérience et d'embrasser le monde qui vous entoure.

Ce guide a été soigneusement conçu pour vous - personne stomisée, conjoint, parent, enfant, aidant. Nous espérons qu'il vous aidera à acquérir les connaissances et les compétences dont vous avez besoin pour aller au-delà de votre stomie et reprendre votre vie en main.

— BROCK M., PORTEUR D'UNE STOMIE DEPUIS 2000





Si vous êtes sur le point de subir - ou avez récemment subi - une opération de stomie, ce guide peut vous aider à comprendre ce qu'est une stomie et comment la gérer. Plus vous en saurez, plus vous serez en mesure d'apaiser certaines des préoccupations que vous pouvez avoir à propos de la vie avec une stomie. Il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul. Chaque année, des milliers de personnes se font opérer d'une stomie. Pour certains, c'est un événement salvateur. Elle peut être pratiquée pour guérir une plaie ou enlever une tumeur. Quelle que soit la raison, avoir des questions et des préoccupations est normal.

Ce guide est destiné à compléter les informations qui vous sont fournies par votre stomathérapeute ou un autre professionnel de santé.

Un glossaire est inclus au dos de ce guide pour vous aider avec certains termes que vous ne connaissez peut-être pas.

Sommaire

4 COMPRENDRE VOTRE CORPS

- L'appareil digestif et les stomies digestives (5) : Colostomie (6) et iléostomie (7)
- L'appareil urinaire et les stomies urinaires (8) : Urostomie (9)
- La stomie (10)
- La peau autour de la stomie (13)

14 LE MATERIEL POUR STOMIE

- Systèmes de poches de stomie (15)
- Le rôle du protecteur cutané (16)
- Caractéristiques des poches de colostomie et d'iléostomie (19)
- Caractéristiques des poches d'urostomie (20)

23 LES PRINCIPAUX ACCESSOIRES

26 FAIRE LE SOIN

- Maintenir la santé de la peau (26)
- Prendre un bain ou une douche (27)
- S'hydrater et s'alimenter correctement (28)
- Gérer les gaz et les odeurs (30)
- Suivre son traitement médicamenteux (31)
- Pratiquer l'irrigation colique (32)
- Identifier une infection des voies urinaires (32)
- Gérer ses émotions (33)
- Recommandations générales (34)

35 VIE QUOTIDIENNE

- Habillement (35)
- Activité physique et sport (36)
- Voyages et reprise du travail (36)
- Sexualité (38)
- Parentalité (38)

39 S'OUVRIR AUX AUTRES ET CHERCHER DU SOUTIEN

- En parler aux autres (40)
- Quand appeler votre stomathérapeute (42)

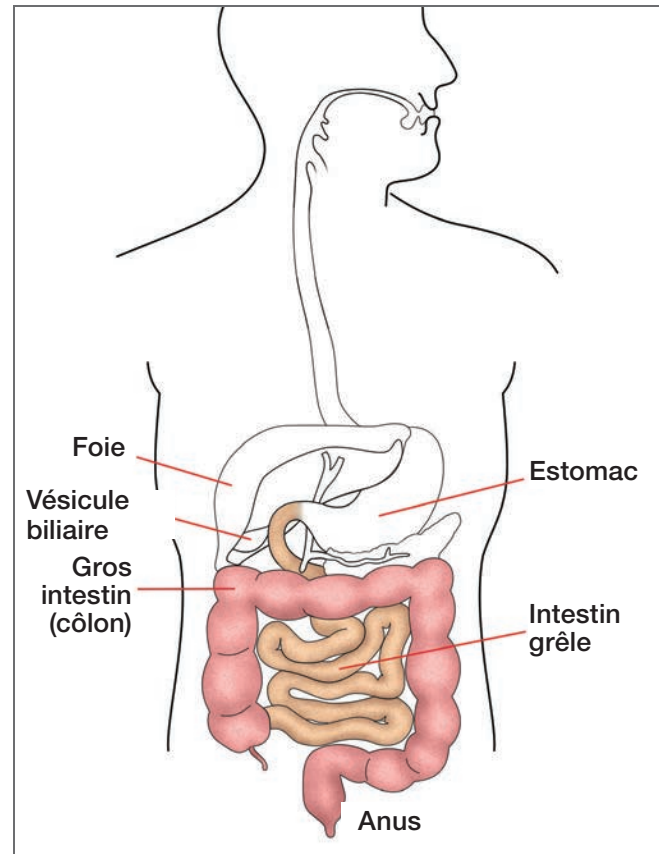
44 GLOSSAIRE



**Comprendre
Votre corps**

« Stomie » est un terme général pour décrire une intervention chirurgicale où une ouverture appelée stomie est créée pour permettre l'évacuation des déchets (selles ou urine) de l'organisme. Trois principaux types de stomie seront abordés dans ce guide : colostomie (pour les selles), iléostomie (également pour les selles) et urostomie (pour les urines).

L'appareil digestif et les stomies digestives : Colostomie et iléostomie



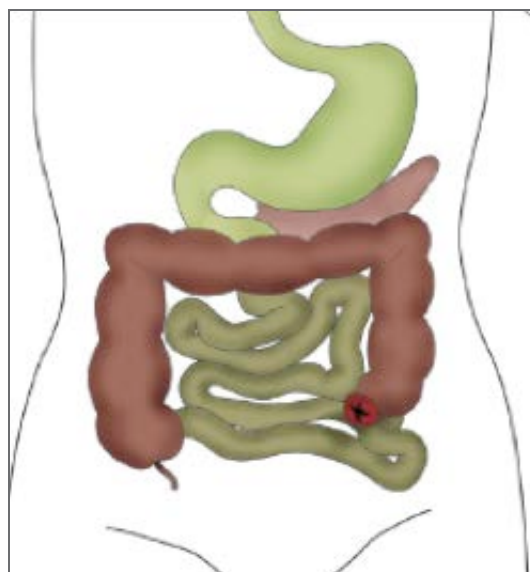
Afin de mieux comprendre votre colostomie ou iléostomie, il est utile d'en savoir plus sur l'appareil digestif.

Lorsque vous mâchez et avalez votre nourriture, les aliments descendent de votre bouche jusqu'à votre estomac par l'œsophage. Les acides gastriques et des produits chimiques appelés enzymes décomposent les aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent un mélange liquide.

À partir de l'estomac, le mélange liquide d'aliments passe dans l'intestin grêle, où se déroule la majeure partie de la digestion. Les vitamines, les minéraux, les protéines, les graisses et les glucides sont absorbés dans votre corps par votre intestin grêle. Tout aliment qui n'est pas absorbé par l'intestin grêle passe dans le gros intestin (côlon) sous forme de déchets liquides ou de selles. Votre gros intestin absorbe l'eau de vos selles si bien qu'elles vont devenir plus denses au fur et à mesure de leur progression dans le gros intestin. Le rectum stocke vos selles jusqu'à ce que vous alliez à la selle. Lorsque vous allez à la selle, les selles et les gaz passent de votre côlon à votre rectum, puis sortent de votre corps par l'anus. Un muscle situé dans l'anus, appelé sphincter anal, vous permet de contrôler quand aller à la selle.

Comment est créée une colostomie

Une colostomie est une ouverture (stomie) créée par le chirurgien permettant d'évacuer les déchets de l'organisme après l'ablation ou la dérivation d'une section du gros intestin (côlon).



Avec une colostomie, les déchets sont éliminés par la stomie et non plus par l'anus. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler volontairement quand éliminer les déchets, ceux-ci sont collectés dans une poche de stomie. **Les systèmes de poche de stomie pour les selles sont expliqués plus en détail à la page 19.**

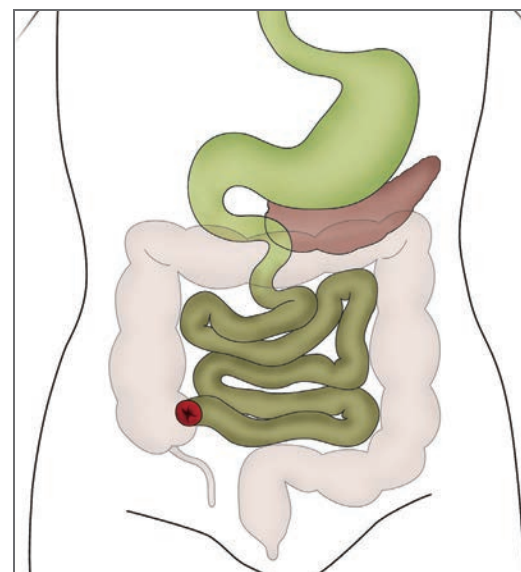
Pour réaliser une colostomie, votre chirurgien fait passer une partie du gros intestin (côlon) à travers la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture dans votre paroi abdominale s'appelle une stomie. Une colostomie est souvent située sur le côté gauche de l'abdomen.

Une colostomie peut être temporaire ou définitive, en fonction de la raison médicale de l'opération. Dans certains cas, lorsque le sphincter anal est intact mais qu'une partie de l'intestin doit être mis au repos en vue d'en favoriser la guérison, une stomie temporaire est créée.

Les effluents d'une colostomie seront des selles de consistance semi-solide ou moulées. Des gaz continueront à être produits dans l'intestin et s'évacueront de la stomie dans la poche. La poche doit généralement être vidée ou changée une ou deux fois par jour.

Comment est créée une iléostomie

Une iléostomie est une ouverture (stomie) créée par le chirurgien permettant d'évacuer les déchets de l'organisme après l'ablation ou la dérivation d'une section de l'intestin grêle, ou de l'ensemble du gros intestin (côlon).



Avec une iléostomie, les déchets sont éliminés par la stomie et non plus par l'anus. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler volontairement quand éliminer les déchets, ceux-ci sont collectés dans une poche vidable. **Les systèmes de poche de stomie pour les selles sont expliqués plus en détail à la page 19.**

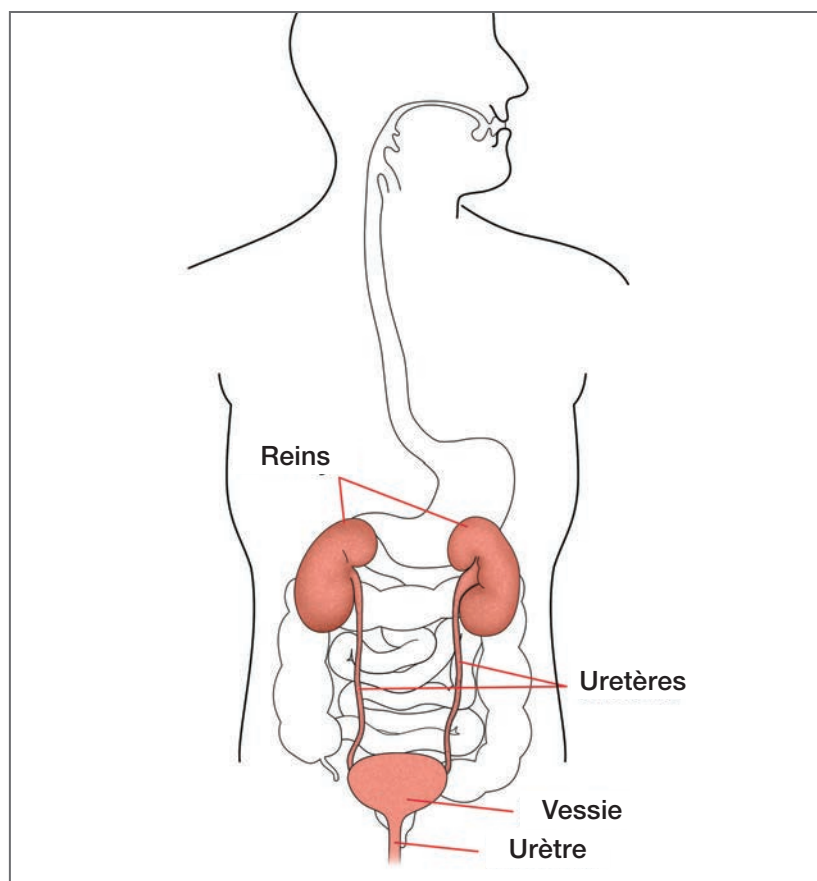
Pour réaliser une iléostomie, votre chirurgien fait passer une partie de l'intestin grêle (iléon) à travers la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture dans votre paroi abdominale s'appelle une stomie. Une iléostomie est souvent située sur le côté droit de l'abdomen.

Une iléostomie peut être temporaire ou définitive, en fonction de la raison médicale de l'opération. Dans certains cas, lorsque le sphincter anal est intact mais qu'une partie de l'intestin doit être mis au repos en vue d'en favoriser la guérison, une stomie temporaire est créée.

Les effluents d'une iléostomie vont d'un liquide vert foncé à des selles pâteuses avec du gaz. La poche doit généralement être vidée plusieurs fois par jour.

L'appareil urinaire et les stomies urinaires : Urostomie

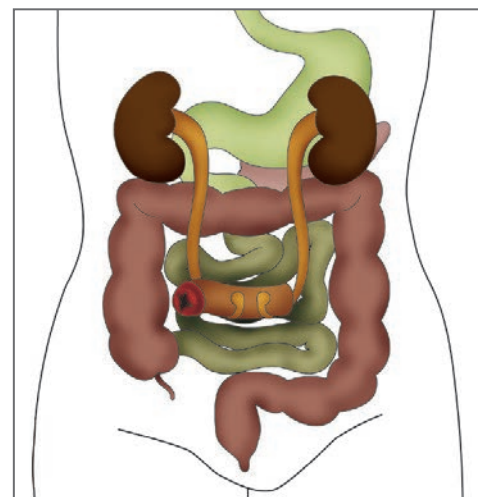
Afin de mieux comprendre votre urostomie, il est utile d'en savoir plus sur l'appareil urinaire.



Cela commence par les reins. L'urine ou les déchets liquides s'écoulent des reins à travers deux tubes étroits appelés uretères et s'accumulent dans la vessie. Le débit d'urine est assez constant. Un muscle sphincter permet à la vessie de stocker l'urine jusqu'à ce qu'il soit opportun de la vider, ou d'uriner. Lorsqu'une personne urine, le muscle sphincter se relâche, permettant à l'urine de s'évacuer par un tube étroit appelé urètre.

Comment est créée une urostomie

Une urostomie, parfois appelée dérivation urinaire, est une ouverture (stomie) créée chirurgicalement pour évacuer l'urine après l'ablation ou la dérivation de la vessie.



Avec une urostomie, l'urine est éliminée par la stomie au lieu de passer par l'urètre. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler volontairement la miction, l'urine est collectée dans une poche de stomie munie d'un robinet de vidange au bas de celle-ci. **Les systèmes de poche pour urostomie sont expliqués plus en détail à la page 20.**

Votre chirurgien peut choisir l'une des nombreuses méthodes pour créer l'urostomie. Le chirurgien retire un court segment d'intestin qui servira de tuyau - ou conduit - pour l'évacuation de l'urine. Les quelques centimètres que le chirurgien enlève pour le conduit n'affecteront pas le fonctionnement de l'intestin. Le chirurgien reliera l'intestin, qui continuera à fonctionner comme avant. Le chirurgien ferme ensuite une extrémité du conduit, insère les uretères dans le conduit et fait passer l'extrémité ouverte du conduit à travers la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture dans votre paroi abdominale s'appelle une stomie (ou bricker). Une urostomie est souvent située sur le côté droit de l'abdomen et permet d'évacuer l'urine et les mucosités.

FAIT

Le nom clinique de votre type d'urostomie est basé sur la partie de votre intestin utilisée pour créer la dérivation. Pour un conduit iléal, le type le plus courant, le chirurgien utilise un court segment de l'intestin grêle (iléon).

La stomie

Bien que les stomies puissent prendre des tailles et formes diverses, une stomie saine :



Stomie terminale

- Est de couleur rose ou rouge et légèrement humide
- Est non douloureuse
- Saigne facilement au frottement ou au toucher (par exemple, lors du lavage), mais le léger saignement devrait s'arrêter rapidement

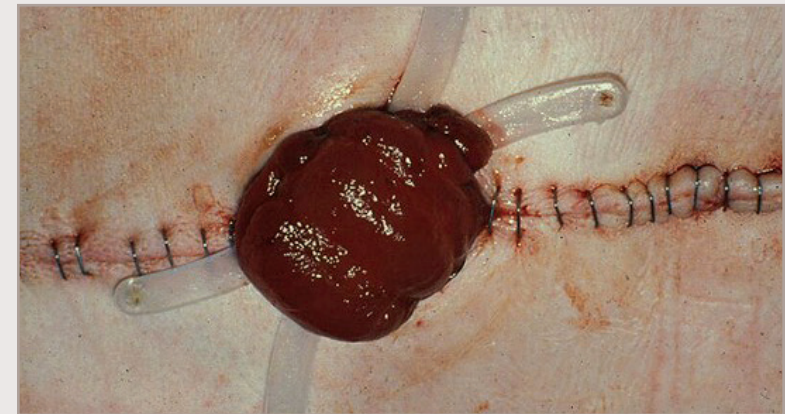
Que votre stomie soit grande ou petite, qu'elle dépasse de la peau ou qu'elle affleure celle-ci, l'évacuation des effluents (selles ou urine) doit se faire dans votre poche, sans fuite sous le protecteur cutané. **Pour en savoir plus sur les appareillages de stomie, voir les pages 15-18.**

Déterminer l'emplacement de la stomie sur votre abdomen est la première étape de préparation de l'opération. En général, la stomie est placée dans une zone située juste en dessous de la taille, entre le nombril et la hanche.

Avant votre chirurgie, votre stomathérapeute et votre chirurgien peuvent évaluer le meilleur emplacement pour votre stomie. Pour ce faire, votre infirmier(ère) stomathérapeute va examiner votre abdomen dans différentes positions, telles que couchée, assise, penchée et debout. Le repérage de la stomie se fait loin d'un relief osseux, loin des cicatrices, en dehors d'un pli, en regard du muscle grand droit et idéalement sur une surface plane, pour assurer une bonne adhérence de la poche de stomie. Ce repérage est une recommandation ; le placement définitif sera déterminé par votre chirurgien au cours de l'intervention.

Votre colostomie ou iléostomie juste après la chirurgie ...

- Votre stomie sera probablement enflée. La résorption du gonflement de votre stomie peut prendre plusieurs semaines ou mois.
- L'aspect des matières fécales évacuées par la stomie peut varier. Il est généralement assez liquide au début, puis peut s'épaissir lorsque vous reprenez un régime alimentaire normal.
- Les enzymes de la digestion rendent les effluents de votre stomie très corrosifs, il est donc extrêmement important de protéger la peau autour de votre stomie. Il est important de conserver une peau saine dès le départ.
- Si vous avez une stomie temporaire, il peut s'agir d'une stomie latérale. Une iléostomie latérale peut nécessiter un dispositif de soutien (appelé baguette) qui est normalement retiré environ deux semaines après l'opération, — parfois plus tôt. N'oubliez pas de le rappeler à votre professionnel de santé s'il n'a pas été retiré après cette période.



Stomie latérale avec baguette

Votre urostomie juste après l'opération ...

- Votre stomie sera probablement enflée. Cela peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que votre stomie ne rétrécisse et prenne sa taille définitive.
- Il est possible que l'on insère dans votre stomie, au cours de l'opération, de petits tuyaux, appelés sondes, qui assurent l'écoulement de l'urine dans votre poche. Les sondes urétérales sont généralement laissées en place entre 5 jours et 2 semaines, selon la préférence du chirurgien. Ne coupez pas ou ne retirez pas ces sondes vous-même.
- L'urine commencera à s'écouler de votre stomie immédiatement après l'opération. Au début, l'urine peut avoir une légère couleur rougeâtre. Après quelques jours, l'urine devrait retrouver sa couleur normale.
- Vous pouvez voir du mucus, à l'aspect blanchâtre et floconneux, se mélanger à votre urine lorsque l'urine s'accumule dans votre poche. Le mucus provient du segment d'intestin qui a été utilisé pour former votre conduit.



Stomie avec sondes

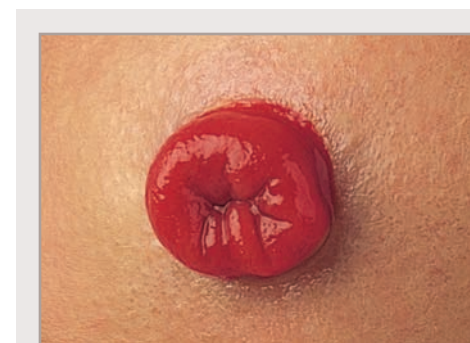
La peau autour de votre stomie

La peau autour de votre stomie (également appelée peau péristomiale) doit être intacte, sans irritation, éruption ou rougeur. Elle devrait ressembler à la peau saine du reste de votre corps. Les démangeaisons, même sur une peau d'apparence saine, peuvent également indiquer un problème.

Les problèmes de peau autour de votre stomie peuvent limiter l'adhésivité de l'appareillage de stomie, et engendrer des soins plus fréquents et plus complexes. Cela peut également signifier moins de temps passé à faire ce que vous aimez avec les personnes qui sont importantes pour vous.

Si vous constatez une peau rouge, éraflée ou suintante autour de votre stomie, demandez l'aide d'un professionnel de santé. Vérifiez régulièrement la peau autour de votre stomie pour vous assurer que votre peau est saine et pour réagir rapidement en cas d'apparition d'une complication. La vie avec une stomie ne doit pas être synonyme de fuites ou de problèmes de peau, ceux-ci ne sont pas normaux et des solutions existent.

Pour plus d'informations sur le maintien d'une peau saine autour de votre stomie, voir page 23.



Une peau péristomiale saine doit ressembler à ceci.



Et non ceci.



Le matériel pour stomie

Explications

Il existe de nombreux types différents d'appareillages pour stomie. L'appareillage utilisé par votre équipe soignante à l'hôpital sera le mieux adapté pour vous aider à vous remettre de l'opération de stomie.

A votre retour à la maison à la suite de votre chirurgie, vous voudrez peut-être essayer différents appareillages de poche qui vous conviennent, au fur et à mesure que votre stomie change ou que vous reprenez vos activités. Un certain nombre d'accessoires peuvent également être utilisés avec un appareillage pour stomie afin de prolonger le temps de port, de préserver la santé de la peau péristomiale ou de faciliter les soins de la stomie.

Systèmes de poches de stomie

Les systèmes de poches de stomie se composent de deux éléments principaux :

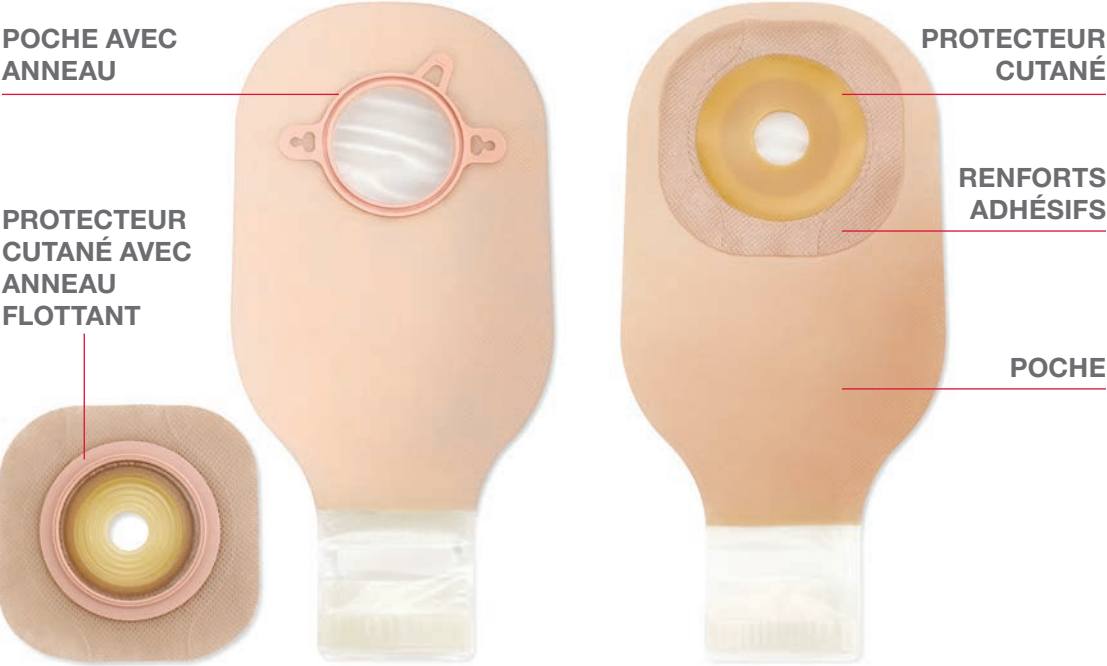
- Le **protecteur cutané (ou support)** doit s'adapter aux pourtours de votre stomie. Il aide à protéger votre peau et maintient votre appareillage sur le ventre.
- La **poche** recueille les effluents de la stomie. Les poches sont variées pour répondre à différents besoins et types de stomies.

Système deux pièces

Le protecteur cutané et la poche sont deux pièces distinctes reliées par un anneau en plastique appelé anneau flottant. La poche peut être retirée et changée sans décoller le protecteur cutané du ventre.

Système une pièce

Le protecteur cutané et la poche constituent une seule et même pièce et sont retirés ensemble lorsqu'ils sont changés.



Le rôle du protecteur cutané

Le protecteur cutané est la pièce la plus importante de votre appareillage en raison du rôle qu'il joue pour aider à maintenir une peau saine autour de votre stomie. Il est important d'avoir un protecteur cutané qui assure à la fois la sécurité contre les fuites grâce à une bonne étanchéité, et le maintien de la santé de votre peau dès le départ, sinon la peau autour de votre stomie risque de subir des complications.

Rechercher la sécurité

Un appareillage sûr garantira une bonne étanchéité autour de la stomie grâce à un protecteur cutané prévu pour éviter les fuites. En effet les fuites sous le protecteur cutané sont susceptibles d'avoir un impact sur la santé de la peau.



Protecteur cutané plat

Un protecteur cutané dont la surface en contact avec la peau est plane. Ce type de protecteur cutané peut être utilisé si votre stomie est en relief et dépasse du niveau de la peau, et que la zone autour de votre stomie est plane quelque soit la position adoptée.



Protecteur cutané convexe

Un protecteur cutané dont la surface en contact avec la peau est bombée. Cette courbure vers l'extérieur est conçue pour améliorer la surface de contact avec la peau, ce qui peut favoriser une bonne étanchéité entre l'appareillage et la peau. Ce type de protecteur cutané peut être utilisé si la stomie est au même niveau que la peau voire en dessous du niveau de la peau, ou pour aplanir la peau autour de la stomie. On distingue deux types de convexité : ferme et souple. Lorsque la surface de peau autour de la stomie est ferme, la convexité souple peut s'avérer être une meilleure option que la convexité ferme. Dans le cas inverse, le recours à la convexité ferme peut être nécessaire.

Les protecteurs cutanés sont disponibles avec ou sans renforts adhésifs. Les renforts adhésifs, fins et souples, aident à renforcer le sentiment de sécurité car ils épousent les reliefs de la peau et suivent les mouvements du corps. Les produits "tout gomme" (sans renforts adhésifs) offrent une alternative aux personnes allergiques aux produits adhésifs. Les protecteurs cutanés existent également en versions à découper ou pré-découpées pour s'adapter à différents cas de figure. Quel que soit le protecteur cutané choisi, il est important que l'ouverture du protecteur cutané soit bien ajustée à la taille de la stomie.

CONSEIL Une bonne étanchéité est obtenue lorsque l'ouverture du protecteur cutané est bien ajustée à la stomie, à l'endroit où la peau et la stomie se rejoignent, et que tous les espaces, plis ou creux sont comblés. Mesurez la taille de votre stomie à chaque fois que vous changez de protecteur cutané pendant les 6 à 8 premières semaines qui suivent l'opération pour être sûr de la taille de votre stomie au fur et à mesure que l'œdème diminue. Après cela, mesurez régulièrement la taille de la stomie pour vous assurer qu'elle n'a pas changé en raison d'autres facteurs comme la prise ou la perte de poids.

Protéger la santé de la peau

Le protecteur cutané est issu d'une combinaison d'ingrédients qui ont des propriétés adhésives et d'absorption des fluides. Leur mélange donne au protecteur cutané les performances attendues. Les ingrédients contenus dans le protecteur cutané interagissent pour permettre l'obtention des bénéfices suivants :

1. **Adhésivité** — pour faire adhérer (ou coller) le protecteur cutané à la peau.
2. **Absorption**— pour absorber l'humidité des fluides ou la transpiration sur la peau.
3. **Résistance à l'érosion** — pour éviter que le protecteur cutané ne se désagrège en présence des effluents, et assurer un temps de port adéquat.
4. **Santé de la peau** — maintenir la santé de la peau péristomiale et apporter une protection là où c'est le plus important.

Temps de port

Lorsque l'on porte un système 1 pièce, il est recommandé de changer de poche tous les jours. Dans le cas où l'on porte un système 2 pièces, il est préférable de changer la poche tous les jours et le supports tous les 2 jours.

Pour faciliter le retrait du protecteur cutané et rendre le soin plus rapide et confortable, on peut utiliser un spray de retrait Adapt qui aide à décoller les adhésifs.

CeraPlus™

La gamme CeraPlus™, avec Technologie Remois*, offre une formulation à base de céramide qui aide à maintenir la santé de la peau. La céramide est un lipide naturellement présent dans la peau qui aide à prévenir la déshydratation de la peau et participe à contrer d'éventuels agents pathogènes.

CONSEIL

On trouve des céramides dans de nombreux produits cosmétiques et dermatologiques. Comme vous le savez peut-être, il est déconseillé d'utiliser des lotions ou des crèmes sur votre peau péristomiale, car cela peut gêner l'adhésivité de votre appareillage. CeraPlus™ est différent - la céramide fait partie du protecteur, elle n'interfère donc pas avec la capacité du protecteur cutané à adhérer à votre peau.

Caractéristiques des poches de colostomie et d'iléostomie

La poche la plus couramment utilisée lorsque l'on a une colostomie (selles moulées ou semi-moulées) est la poche fermée, tandis que la poche vidable est celle que l'on utilise généralement lorsque l'on a une iléostomie (selles liquides à pâteuses). L'utilisation d'une poche haut débit avec bouchon peut être envisagée pour une personne dont les selles très liquides nécessitent que la poche soit vidée plusieurs fois par jour. La poche est vidée lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié. La poche vidable se vide régulièrement au cours de la journée grâce à un clamp situé à l'extrémité de la poche. Une poche fermée ne se vide pas, elle est retirée et jetée lorsque la poche est remplie à plus du tiers ou de la moitié.

Il existe différentes tailles de poches pour s'adapter à la quantité d'effluents et aux moments de la journée :

- la taille mini ou midi en journée ou pour plus de discrétion (relations intimes, baignade ...)
- la taille maxi la nuit, lors de longs déplacements ou en cas de troubles du transit. Voici les principales caractéristiques des poches de colostomie et d'iléostomie.



Filtre AF300

Les poches pour stomie digestive disposent d'un filtre qui aide à minimiser l'accumulation de gaz, de sorte que la poche ne se gonfle pas comme un ballon. Le filtre laisse lentement s'évacuer les gaz et absorbe les mauvaises odeurs.



Poche fermée transparente avec filtre.



Poche vidable opaque avec fenêtre de vision et clamp Lock'n Roll

Les revêtements

- **Il existe des poches opaques beige et des poches transparentes.** A domicile, la couleur beige est généralement préférée car elle offre une plus grande discrétion.
- **Une fenêtre de vision, disponible sur les poches CeraPlus 1 pièce opaques,** allie la discrétion du revêtement non tissé opaque et la possibilité de visualiser la stomie pour faciliter la mise en place de la poche et aider à prendre ses repères. En soulevant la partie supérieure du revêtement non tissé, on peut aisément et en toute discrétion voir la stomie et le contenu de la poche.

Caractéristiques des poches d'urostomie

Pour une urostomie on utilise une poche vidangeable. Les poches vidangeables sont munies d'un robinet que l'on tourne pour ouvrir et fermer la poche et permettre la vidange. Certains robinets, situés au bas de la poche d'urostomie, comportent un bouchon qui peut être retiré, la poche vidée et le bouchon remis en place.



Les revêtements

- **Il existe des poches opaques beige et des poches transparentes.** A domicile, la couleur beige est généralement préférée car elle offre une plus grande discrétion.
- **Une fenêtre de vision, disponible sur les poches CeraPlus 1 pièce opaques,** allie la discrétion du revêtement non tissé opaque et la possibilité de visualiser la stomie pour faciliter la mise en place de la poche et aider à prendre ses repères. En soulevant la partie supérieure du revêtement non tissé, on peut aisément et en toute discrétion voir la stomie et le contenu de la poche.



Poche opaque avec fenêtre de vision

Multi-compartiments

La poche est compartimentée pour équilibrer la répartition de l'urine dans la poche, ainsi la poche est plus discrète sous les vêtements.



Poche vidangeable transparente, avec robinet, multi-compartiments et valves anti-reflux

Valves anti-reflux

Les 6 valves anti-reflux sont disposées selon une ligne courbe qui traverse le centre de la poche. Ces valves permettent à l'urine de s'écouler vers le fond de la poche mais l'empêchent de remonter vers la stomie. En évitant à l'urine de refluer vers le haut de la poche, les valves anti-reflux permettent de protéger le protecteur cutané d'un délitement prématuré.

La poche de nuit pour les urostomies

Le flux d'urine étant assez constant, la poche vidangeable peut se remplir également pendant la nuit - et nécessiter parfois d'être vidée plusieurs fois. De nombreuses personnes choisissent d'utiliser une poche de nuit, qui, associée à leur poche vidangeable, offre une capacité plus importante et évite d'avoir à se lever la nuit pour vider la poche. La poche de nuit Adapt se connecte directement aux poches vidangeables 1 pièce ou 2 pièces Hollister, sans nécessiter d'adaptateur.

Conseils pour l'utilisation des poches de nuit :



Poche de nuit 2L avec système de connexion à ailettes

- Laissez une petite quantité d'urine dans la poche vidangeable avant de la connecter à une poche de nuit (ou à une poche de jambe) afin de minimiser l'effet d'aspiration et de permettre à l'urine de mieux s'écouler dans le système de collecte.
- Pour éviter la torsion de la poche, tournez le connecteur dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la poche repose à plat.
- Les adaptateurs ne sont pas interchangeables entre les différents produits des fabricants de poches de stomie.



Les principaux accessoires








Accessoires

Des accessoires peuvent parfois compléter votre appareillage de stomie. Chacun d'entre eux a une fonction spécifique et n'est utilisé que lorsqu'il est indiqué. Vous pouvez utiliser un ou plusieurs de ces produits.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'un accessoire de stomie :

- Il peut contribuer à améliorer les performances de votre appareillage. Par exemple, un accessoire peut aider à augmenter le temps de port ou à protéger votre peau
- Il peut aider à résoudre un problème tel qu'une fuite ou une irritation cutanée
- Il peut aider à améliorer votre qualité de vie en éliminant les odeurs ou en évitant les réveils nocturnes pour se rendre aux toilettes

Ce tableau présente quelques-uns des principaux accessoires de stomie.

Si	alors utiliser	Exemple	Conseils d'utilisation**
Vous voulez améliorer l'étanchéité autour de la stomie ou combler un creux	La pâte Adapt comme joint d'étanchéité.		Cet accessoire n'est ni un adhésif ni de la colle. Un excès de pâte peut interférer avec une bonne étanchéité du protecteur cutané. Appliquez la pâte Adapt sur le bord intérieur du protecteur cutané, le long de la découpe centrale.
Vous souhaitez aplanir une surface de peau irrégulière ou rattraper une mauvaise découpe du protecteur cutané.	Un anneau protecteur CeraRing™ pour créer un joint d'étanchéité, aider à protéger la peau ou aplanir les irrégularités.		Les anneaux CeraRing peuvent être étirés, coupés, modelés, aplanis ou superposés pour combler des plis ou des creux. Les anneaux CeraRing convexes ronds ou ovales permettent d'exercer une pression uniforme autour d'une stomie plane, invaginée, rétractée ou dans un pli. Appliquez sur une peau propre et sèche ou sur la face adhésive du protecteur cutané.
Votre peau est légèrement irritée* et suintante	La poudre Adapt pour aider à absorber l'humidité sur la peau.		Saupoudrez la surface de peau irritée. Retirez l'excédent de poudre. Arrêtez d'utiliser le produit lorsque votre peau ne suinte plus. N'utilisez pas la poudre Adapt pour prévenir l'irritation de la peau ou sur une peau rouge mais non humide.
Vous avez une stomie digestive et souhaitez limiter les mauvaises odeurs lorsque vous videz ou changez votre poche, ou vous souhaitez vider plus facilement le contenu de votre poche	Le désodorisant lubrifiant Adapt pour réduire les odeurs et lubrifier l'intérieur de la poche afin de faciliter la descente des selles dans la poche.		Versez l'équivalent d'une cuillère à café (ou le contenu d'un sachet) dans votre nouvelle poche, puis frottez pour lubrifier l'intérieur de la poche. Évitez le filtre. Ajoutez-en après chaque vidange de votre poche. Ne pas utiliser avec une poche d'urostomie.
Vous cherchez à accroître votre sentiment de sécurité	Une ceinture Adapt pour aider à maintenir l'appareillage de stomie. Un professionnel de santé peut recommander une ceinture pour accentuer l'effet d'un appareillage convexe.		Doit être portée autour du ventre au niveau de la stomie. Ne peut être utilisée qu'avec une poche munie d'oeillets de ceinture.
Une couche supplémentaire de sécurité d'adhérence pour votre protecteur cutané qui bouge en même temps que vous	Extensions de protecteur pour créer un cadre personnalisé autour de votre protecteur cutané.		Des bandes minces et flexibles permettent d'épouser les contours inégaux du corps.
Vous avez une urostomie et souhaitez utiliser une poche de jambe	Un adaptateur Adapt.		Laissez une petite quantité d'urine dans la poche d'urostomie avant de la connecter à une poche de nuit (ou à une poche de jambe) afin de limiter l'effet d'aspiration et permettre à l'urine de mieux s'écouler dans le système de collecte.

Pour en savoir plus sur ces accessoires Adapt et d'autres accessoires Adapt pour stomie, vous pouvez consulter le site www.hollister.fr.

*Consultez votre professionnel de santé si vous avez des problèmes de peau péristomiale.

**Voir le mode d'emploi spécifique du produit



Faire les soins

Il est important de prendre soin de vous après une opération de stomie.

Maintenir la santé de la peau

Il est important d'établir de bonnes habitudes de nettoyage de la peau pour aider à maintenir la santé de la peau autour de votre stomie. Les protecteurs cutanés adhèrent mieux à une peau propre et sèche. Prenez l'habitude de nettoyer et d'observer votre peau péristomiale chaque fois que vous changez votre protecteur cutané. Il est préférable de restreindre l'utilisation de produits pour la peau autour de votre stomie : pour la plupart des personnes, l'eau du robinet suffit à nettoyer la peau. Les savons et produits nettoyants ne sont généralement pas recommandés, car ils peuvent laisser un film gras sur la peau qui peut interférer avec l'adhérence du protecteur cutané.

Il est également important de garder un œil sur l'état de votre peau. Évaluez-le régulièrement lors des changements de poche, à la recherche de signes d'éruptions cutanées, de rougeurs ou d'irritations. N'oubliez pas qu'une irritation n'est pas normale. Si vous constatez une peau rouge, éraflée ou suintante autour de votre stomie, demandez l'aide d'une infirmière stomathérapeute.

Les fuites sont l'une des principales causes d'irritation de la peau, et l'une des façons de les éviter est de s'assurer que le protecteur cutané de votre appareillage est bien ajusté à votre stomie. Mesurez votre stomie avec un guide de mesure (ou stomimètre) pour vous assurer que la découpe du protecteur cutané correspond à la taille et à la forme de la stomie. Veillez à combler les creux, les plis ou les replis avec des accessoires de stomie, si nécessaire.

Prendre un bain ou une douche

Avec une stomie, vous pouvez vous doucher et vous baigner comme avant. Il n'y a pas de risque que le savon et l'eau s'écoulent dans votre stomie et vous fassent mal. Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre appareillage ou sans — le choix vous appartient. Les résidus de savon peuvent parfois nuire à l'adhérence du protecteur cutané ou des renforts adhésifs sur votre peau. Choisissez donc un savon ou un nettoyant exempt de tout produit hydratant, huile et crème.

Si vous utilisez un système deux pièces, vous trouverez peut-être pratique de changer de poche après la douche afin que la poche que vous portez soit bien sèche.

S'alimenter et s'hydrater

En cas d'urostomie, celle-ci a très peu d'effet sur le régime alimentaire pour la plupart des personnes. Pour assurer le bon fonctionnement de vos reins et prévenir les infections des voies urinaires, vous devez boire beaucoup d'eau chaque jour. Sachez que la consommation de betteraves donnera à votre urine une couleur rougeâtre - ce phénomène est temporaire et ne doit pas vous alarmer. Sachez également que les asperges, les fruits de mer, les compléments nutritionnels et certains médicaments peuvent modifier l'odeur de votre urine. Si vous avez des questions sur l'alimentation ou les boissons, consultez votre professionnel de santé, votre infirmière stomathérapeute ou un diététicien.

Si vous avez une colostomie ou une iléostomie, vous pouvez être soumis à un régime alimentaire restreint dans les premiers temps après la chirurgie. Pour favoriser une guérison optimale et vous aider à reprendre le poids que vous avez peut-être perdu avant ou après votre opération, il est essentiel de rétablir une alimentation saine. Après votre rétablissement, vous devriez pouvoir reprendre votre régime alimentaire habituel, sauf indication contraire. Cependant, il est important de savoir que certains aliments peuvent avoir un impact sur l'odeur ou la consistance de vos effluents. **En savoir plus à la page 30.**

Recommandations générales en matière d'alimentation

- Ayez une alimentation équilibrée
- Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments
- Buvez beaucoup d'eau chaque jour
- Ajoutez progressivement des aliments différents à votre régime, pour voir comment votre organisme réagit.

Considérations spécifiques selon le type de stomie



Si vous avez une colostomie, prenez garde à la constipation

La constipation peut survenir lorsque vous avez une colostomie. La constipation est favorisée par un régime alimentaire pauvre en fibres et un apport hydrique insuffisant. Parfois, il suffit d'augmenter la quantité de liquides ou de fibres consommés pour résoudre le problème. Si la constipation persiste, consultez votre professionnel de santé.



Si vous avez une colostomie ou une iléostomie, faites attention à la diarrhée

La diarrhée peut survenir pour diverses raisons. Si vos effluents s'apparentent à un écoulement principalement liquide et que vous constatez une augmentation marquée du volume de vos selles, c'est peut-être que vous souffrez de diarrhée. Pendant cette période, évitez les aliments et les boissons qui accélèrent le transit. Si vous avez la diarrhée, vous devez boire plus de liquides pour éviter la déshydratation. Les signes de déshydratation sont, entre autres, la bouche sèche, l'urine foncée, un moindre volume d'urine, une faiblesse générale, les crampes musculaires et la sensation d'évanouissement. Si la diarrhée persiste, contactez votre professionnel de santé.



Si vous avez une iléostomie, méfiez-vous de l'occlusion

Avec une iléostomie, un oedème peut se produire dans l'intestin, ce qui peut rétrécir le conduit. Cela se produit généralement dans les quatre à six premières semaines après la chirurgie et peut rendre certains aliments difficiles à digérer. Des crampes et des douleurs abdominales ainsi qu'une diarrhée aqueuse ou l'absence de selles peuvent indiquer un blocage ou une obstruction alimentaire. Si vous pensez avoir une obstruction ou un blocage, contactez immédiatement un professionnel de santé.

Parmi les aliments qui peuvent épaissir les selles on trouve :

- | | | | |
|---------------------|---|------------------|---------------------|
| • compote de pommes | • beurre de cacahuète crémeux (pas en morceaux) | • chamallows | • riz blanc |
| • bananes | | • pâtes (cuites) | • pain blanc grillé |
| • fromage | | • bretzels | • yaourt |

Gestion des gaz et des odeurs

Les poches de stomie d'aujourd'hui sont fabriquées avec un film barrière anti-odeurs, conçu pour contenir les odeurs des effluents à l'intérieur de la poche. Vous ne devriez remarquer des odeurs que lorsque vous videz ou changez votre poche. Si une mauvaise odeur se fait sentir à un autre moment, vérifiez que le système de fermeture de la poche ne fuit pas.

Le fait de vider votre poche régulièrement peut aider à réduire le risque de fuite et d'odeur. Videz votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié (en général, quatre à six fois par jour). Le meilleur moment pour changer votre appareillage est le matin, lorsque vous êtes à jeun.

Si vous avez une colostomie ou une iléostomie, vous pouvez remarquer des gaz dans votre poche, signe que votre intestin recommence à fonctionner. La quantité de gaz est variable. Si vous aviez des gaz excessifs avant l'opération, vous connaîtrez probablement des expériences similaires après l'opération. Il est normal d'avoir des gaz, mais boire et manger certains aliments peuvent amener à en produire davantage. Les gaz peuvent aussi être provoqués par l'ingestion d'air. Consommer des boissons gazeuses, fumer, mâcher du chewing-gum et garder la bouche ouverte lors de votre mastication peut augmenter la quantité d'air que vous ingérez. Certains aliments comme les asperges et les fruits de mer, les compléments nutritionnels et certains médicaments peuvent donner une forte odeur à votre urine.

Aliments et boissons susceptibles d'accroître les odeurs et les gaz :

- | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| • asperges | • boissons gazeuses | • melon |
| • haricots | • œufs (<i>durs</i>) | • produits laitiers |
| • bière | • poisson | • oignons |
| • famille des choux | | • aliments épicés |

CONSEIL

Si vous avez une colostomie ou une iléostomie et que vous vous inquiétez des gaz, sachez que les poches digestives disposent d'un filtre. Le filtre laisse sortir lentement les gaz de la poche, tout en minimisant les mauvaises odeur. Il empêche également l'accumulation de gaz pour éviter que la poche ne se gonfle comme un ballon.

Suivre son traitement médicamenteux

Certains médicaments ou compléments nutritionnels peuvent modifier la couleur, l'odeur ou la consistance de vos selles. Même les médicaments en vente libre, comme les antiacides, peuvent provoquer des changements tels que la constipation ou la diarrhée.

Avant de prendre un médicament, il est bon de demander conseil à votre professionnel de santé ou à votre pharmacien.

Si vous avez une iléostomie, l'ablation de votre côlon fait que certains médicaments peuvent ne pas être complètement absorbés. Notamment :

- Les médicaments sous forme de capsule
- Médicament à libération progressive
- Médicament à libération prolongée

Irrigation colique

L'irrigation peut être une option pour une personne qui a une colostomie gauche ou une colostomie sigmoïde. Le but de l'irrigation colique est de vous permettre de contrôler le moment où vous allez à la selle. L'irrigation entraîne le côlon à se vider à heure régulière chaque jour.

L'irrigation est similaire à un lavement, en remplissant d'eau votre stomie. L'irrigation de routine est possible sur prescription du médecin et n'est pas appropriée pour les personnes ayant une urostomie ou une iléostomie. Si vous souhaitez apprendre la technique de l'irrigation, il est très important que vous obteniez plus d'informations de la part de votre professionnel de santé.

Identifier une infection des voies urinaires

Les personnes ayant une dérivation urinaire peuvent développer des infections des voies urinaires. Cela peut entraîner des problèmes rénaux. Si vous remarquez l'un de ces symptômes, contactez votre professionnel de santé ou votre infirmière stomathérapeute.

vous pourriez constater certains signes avant-coureurs d'une infection des voies urinaires :

- Urine foncée et trouble
- Urine très odorante
- Douleur dorsale (où se trouvent vos reins)
- Fièvre
- Perte d'appétit
- Nausée
- Vomissement

Votre professionnel de santé peut prélever un échantillon d'urine pour aider à identifier une éventuelle infection des voies urinaires. Les échantillons d'urine pour les tests de laboratoire doivent être obtenus en collectant de l'urine dans une poche propre ou par sondage, jamais à partir d'une poche portée préalablement ou d'une poche de nuit.

Gérer ses émotions

Les personnes qui subissent une opération de stomie réagissent chacune différemment. Certaines personnes expriment leurs sentiments en parlant avec leurs amis, leur famille ou d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires. Certains préfèrent obtenir des informations sur leur situation en lisant et en s'informant.

Les émotions fortes et intenses ne doivent pas être gardées pour vous. Le fait de les exprimer ouvertement, d'en parler et d'en discuter avec vos proches peut vous aider à surmonter les difficultés. Si vous avez l'impression que vos émotions affectent votre qualité de vie, envisagez d'en parler à un professionnel de santé ou à un groupe de soutien. Les groupes de soutien peuvent prendre la forme de réunion physique ou de conversation en ligne. Votre infirmière stomathérapeute et les conseillères Vivre+ d'Hollister peuvent être en mesure de vous aiguiller dans votre recherche de soutien.



Recommandations générales

- Videz votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié de selles, de gaz ou d'urine
- Si vous avez une urostomie, utilisez une poche de nuit (ou levez-vous régulièrement pendant la nuit pour vider votre poche)
- Respectez la fréquence de changement préconisée par votre infirmière. Vous serez progressivement de plus en plus à l'aise et saurez ce qui fonctionne le mieux dans votre cas
- Le temps de port dépend du système utilisé : on recommande de changer les poches au moins une fois par jour, tandis que le support d'un système 2 pièces pourra rester en place 2 jours.
- Si vous utilisez du savon, choisissez-le sans additif, crème ou huile qui pourraient laisser un film sur la peau et gêner l'adhésivité de votre appareillage. Privilégiez un savon de type savon de Marseille.
- Assurez-vous que la peau péristomiale est propre et bien sèche avant d'appliquer votre protecteur cutané
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de peau à nu entre la découpe centrale du protecteur cutané et la stomie afin d'éviter toute fuite et irritation de la peau
- Si l'écoulement des selles ou urines vous gêne, vous pouvez poser une compresse sur l'orifice de la stomie le temps de faire le soin.
- Après avoir appliqué votre protecteur cutané, exercez une légère pression pendant environ une minute pour une meilleure adhérence
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre protecteur cutané et votre poche en place, ou vous pouvez les retirer avant de vous baigner - l'eau n'endommagera pas votre stomie et ne s'écoulera pas dans celle-ci
- Le retrait d'une poche deux pièces avant la douche peut affecter l'adhérence du protecteur cutané - il est préférable de laisser la poche ou de retirer à la fois la poche et le protecteur cutané
- Veillez à évaluer régulièrement l'état de votre peau péristomiale pour vous assurer qu'elle est en bonne santé et pour traiter tout problème en temps utile.
- Si vous constatez une rougeur, une éraflure ou un suintement autour de la stomie, ou si votre appareillage ne reste pas en place, assurez-vous de consulter votre professionnel de santé ou votre infirmier(ère) stomathérapeute.



Vie quotidienne

Lorsque votre professionnel de santé le jugera approprié, vous pourrez reprendre vos activités habituelles. Vous vous habituerez à votre appareillage et trouverez une routine qui correspond à votre mode de vie.

Habillement

Après une chirurgie pour stomie, de nombreuses personnes s'inquiètent de savoir si la poche se verra sous leurs vêtements. Certaines personnes pensent qu'elles ne pourront pas porter les mêmes vêtements que les autres, ou qu'elles devront porter des vêtements trop grands pour elles. Vous devriez pouvoir porter le même type de vêtements que vous portiez avant votre chirurgie.

En fait, les poches d'aujourd'hui sont discrètes et tellement près du corps qu'il y a de fortes chances que personne ne sache que vous portez une poche à moins que vous ne le disiez. Videz régulièrement votre poche pour éviter un renflement dû à une poche trop pleine.

La poche peut être portée à l'intérieur ou à l'extérieur de vos sous-vêtements. Faites comme vous préférez.

Activité physique et sport

Vous pourrez reprendre vos activités dès que votre professionnel de santé le jugera possible. Une stomie ne devrait pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être physiquement actif. À l'exception des sports de contact extrêmement brutaux ou le port de charges très lourdes, vous devriez pouvoir pratiquer le même type d'activités physiques qu'avant votre opération.

Les personnes stomisées peuvent nager, faire du ski nautique ou du ski de fond, jouer au golf, au tennis, au volley-ball, faire du vélo, du yoga, de la randonnée, de la voile ou du jogging, tout comme elles le faisaient avant leur opération. Veuillez noter que la chaleur et la transpiration peuvent nécessiter de changer plus fréquemment son appareillage. Pendant les mois chauds et après une activité, assurez-vous que votre protecteur cutané est toujours bien étanche.

- Videz votre poche avant de vous baigner
-
- Vous devrez peut-être changer votre poche plus souvent si vous la portez dans un bain à remous ou un sauna

Voyages et reprise du travail

Comme pour toute intervention chirurgicale, vous aurez besoin de temps pour récupérer. Assurez-vous de consulter votre professionnel de santé avant de reprendre le travail ou de commencer une activité intense. Une fois que vous aurez récupéré de l'opération, votre stomie ne devrait pas vous limiter. Vous devriez pouvoir retourner au travail ou voyager à peu près n'importe où. Votre professionnel de santé vous guidera et vous dirigera en conséquence.

Lorsque vous voyagez, emportez suffisamment de matériel de stomie avec vous. Il est bon d'emporter plus que ce dont vous pensez avoir besoin. Si vous devez acheter des produits pendant votre voyage, sachez que les produits Hollister sont distribués dans de nombreuses régions du monde. Les conseillères Vivre+ d'Hollister peuvent vous renseigner là-dessus.

- Lorsque vous prenez l'avion, mettez les produits pour stomie dans votre bagage à main
- Renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne sur les restrictions de voyage avec des liquides, gels, ciseaux et aérosols
- Vous pouvez obtenir un pass voyage auprès des conseillères Vivre+ d'Hollister. Cette carte contient des informations en plusieurs langues sur votre stomie - cela peut être utile pour communiquer avec le personnel de sécurité de l'aéroport
- Attachez la ceinture de sécurité au-dessus ou au-dessous de votre stomie
- Stockez vos produits de stomie dans un endroit frais et sec
- Emportez les coordonnées d'une infirmière stomathérapeute locale lorsque vous voyagez. Les conseillères Vivre+ peuvent vous renseigner sur les professionnels de santé qui exercent en France.
- Si vous utilisez une poche vidangeable, une poche de jambe peut être utile si vous n'êtes pas en mesure de vider votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié



Sexualité

Étant donné que la chirurgie pour stomie est une procédure qui modifie le corps, de nombreuses personnes s'inquiètent de la façon dont cette procédure affectera leur relation avec leur partenaire ou leur conjoint. Une des grandes préoccupations est de savoir comment et quand parler de sa stomie aux personnes que l'on rencontre. Le soutien de votre entourage peut être une aide majeure sur le chemin de la guérison après tout type de chirurgie.

La chirurgie de stomie affecte les deux partenaires dans un couple et c'est quelque chose auquel les deux partenaires doivent s'adapter à leur manière. Faites savoir à votre partenaire que la reprise d'une activité sexuelle ne vous blessera pas. Si vous avez des inquiétudes sur votre adaptation émotionnelle après la chirurgie, n'oubliez pas d'en parler à votre professionnel de santé ou à l'infirmier(ère) stomathérapeute.

- Videz votre poche avant d'avoir des relations sexuelles
- L'activité sexuelle ne vous fera pas de mal ni à votre stomie
- Une poche opaque ou un couvre-poche peut aider à cacher le contenu de la poche
- Certains sous-vêtements peuvent cacher la poche et la maintenir près de votre corps

Parentalité

Si vous envisagez d'avoir des enfants, vous serez heureux d'apprendre qu'après un rétablissement satisfaisant, il est généralement encore possible pour une personne stomisée d'avoir des enfants. De nombreuses personnes sont devenues parents après avoir subi une chirurgie pour stomie. Si vous avez des questions sur le fait de tomber enceinte avec une stomie, adressez-les à votre professionnel de santé ou à votre infirmière stomathérapeute.



**S'ouvrir aux autres et
chercher du soutien**

Les appareillages pour stomie d'aujourd'hui sont conçus pour être discrets. Personne n'a besoin de savoir que vous en portez un.

C'est à vous de décider à qui vous allez en parler et comment vous allez vous y prendre. Soyez ouvert et honnête avec les personnes que vous pensez devoir informer, et ne dites rien aux autres, sauf si vous pensez que c'est important. N'oubliez pas que les personnes qui vous entourent prendront exemple sur vous. Si vous êtes à l'aise, confiant et franc à propos de votre santé, en général les gens l'acceptent et n'en sont pas affectés.

En parler aux autres

Votre stomie fait partie intégrante de votre vie. Il fait également partie de celles de votre famille et de votre partenaire. Certaines personnes trouvent utile que leur partenaire ou un membre de leur famille sache comment changer et vider leur poche en cas d'urgence. Révéler à vos proches les secrets des soins de stomie peut être bénéfique à votre relation et favoriser votre tranquillité d'esprit.

Vos amis, votre famille et vos collègues peuvent également s'inquiéter pour vous, surtout si vous avez été malade pendant un certain temps. Lorsqu'ils vous verront mieux, ils seront non seulement ravis, mais ils voudront peut-être savoir quel type de traitement vous avez reçu. C'est bien sûr à vous de déterminer quels détails vous dévoilez aux autres.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider si vous songez à parler de votre stomie avec d'autres personnes.

- Si vous parlez à des enfants ou à vos petits-enfants de votre stomie ou de votre chirurgie pour stomie, des livres et des poupées adaptés à leur âge existent pour vous aider à répondre à ces questions. Des explications honnêtes et simples sont importantes, et elles permettent de jeter les bases de bonnes relations avec les jeunes membres de la famille. Ce que vous décidez de leur dire ou non, et si vous décidez de leur montrer votre stomie, dépend de la nature de votre famille et de leur âge.
- Si vous vous adressez à des personnes qui ne sont pas aussi proches de vous, une façon de satisfaire leur curiosité est d'expliquer que vous avez eu une maladie grave qui a mis votre vie en danger. À cause de cela, vous avez subi une intervention chirurgicale majeure et portez maintenant une poche. Avec une explication comme celle-là, il y a très peu d'autres questions qui peuvent être posées à moins que vous ne vouliez en dire plus.

- Si vous débutez une relation amoureuse, cela vaut la peine de discuter de votre situation avant que la relation ne devienne physique. Planifiez à l'avance en répétant une courte explication pour vous-même. Commencez par le fait que vous avez eu une maladie grave, qui a dû être traitée chirurgicalement. Le résultat est que vous portez une poche. Une fois que vous aurez appris à parler de votre situation, il vous sera plus facile de trouver le bon moment pour l'expliquer à un nouveau partenaire potentiel.



Glossaire

Anneau flottant

Anneau en plastique utilisé pour coupler la poche d'un système 2 pièces à son support.

CeraPlus™

Protecteur cutané à base de céramide, conçu pour maintenir une peau péristomiale saine dès le départ.

Colostomie

Ouverture créée chirurgicalement dans le gros intestin (ou côlon).

Filtre

Libère les gaz tout en limitant les odeurs d'une poche de colostomie ou d'iléostomie.

Iléostomie

Ouverture créée chirurgicalement dans l'intestin grêle (ou iléon).

Infirmière stomathérapeute

Infirmière avec une formation supplémentaire spécialisée dans les soins de stomie.

Peau péristomiale

Surface de peau autour de la stomie, qui commence aux pourtours immédiats de la stomie et s'étend sur toute la zone couverte par le protecteur cutané.

Poche

Sac qui recueille l'écoulement de la stomie.

Poche fermée

Poche généralement utilisée pour les colostomie et qui n'est pas prévue pour être vidée. Elle n'a ni clamp ni robinet ni bouchon.

Poche vidable

Poche pour selles liquides à pâteuses, généralement pour iléostomie, avec une ouverture dans le bas. Un clamp intégré est utilisé pour maintenir la poche fermée jusqu'à ce qu'il soit temps de la vider.

Poche vidangeable

Poche avec un robinet de vidange au bas de celle-ci pour que l'urine puisse être vidée.

Protecteur cutané

Partie de l'appareillage qui adhère à la peau et couvre le pourtour immédiat de la stomie. Elle protège la peau autour de la stomie et maintient l'appareillage en place. Parfois appelée support ou socle.

Protecteur cutané à découper

Protecteur cutané qui peut être coupé à la bonne taille et à la bonne forme pour la stomie.

Protecteur cutané convexe

Protecteur cutané qui n'est pas plat mais qui s'incurve vers l'extérieur en direction de la peau péristomiale. On peut distinguer la convexité ferme de la convexité souple.

Protecteur cutané plat

Protecteur cutané présentant une surface plane qui adhère à la peau.

Protecteur cutané pré-découpé

Protecteur cutané dont l'orifice central est déjà découpé à la bonne taille de la stomie.

Stomie

Ouverture créée chirurgicalement dans les voies gastro-intestinales ou urinaires. Permet de dévier les effluents (selles ou urine).

Système de poche

Comprend le protecteur cutané et la poche. Le système de poche peut être en une ou deux pièces.

Système deux pièces

Appareillage où protecteur cutané et poche sont deux pièces distinctes.

Système une pièce

Appareillage d'un seul tenant où protecteur cutané et poche forment une seule pièce.

Temps de port

Durée pendant laquelle un appareillage peut être porté avant de devoir être changé. Il est d'une journée pour un système une pièce et de deux jours pour un support deux pièces.

Urostomie

Stomie créée pour drainer l'urine.

**Hollister Incorporated
France**

Tour Franklin
100/101 Terrasse Boieldieu
92042 PARIS LA DEFENSE
Cedex
1.800.323.4060

www.hollister.fr

**Remois est une technologie
d'Alcare Co., Ltd.*



Ce matériel s'utilise sur ordonnance et selon les conseils d'un professionnel de santé compétent. Consultez attentivement les instructions figurant sur les notices et/ou les étiquetages. Consultez votre médecin ou tout autre professionnel compétent. Les informations fournies ne sont pas des conseils médicaux et ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin ou de tout autre professionnel de santé compétent. Ces informations ne doivent pas être utilisées comme aide en cas d'urgence médicale. Si vous rencontrez une urgence médicale, contacter immédiatement un professionnel de santé pour un diagnostic médical.

Les produits de stomie (poches, supports et accessoires) Hollister sont des dispositifs médicaux de classe I destinés aux soins de la stomie. Il s'agit de dispositifs médicaux fabriqués par Hollister Incorporated. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. .

Hollister, le logo Hollister, Adapt, AF300, CeraPlus, CeraRing, Conform 2, Lock'n Roll, Moderma Flex sont des marques déposées de Hollister Incorporated USA. *CeraPlus avec Technologie Remois. Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. © 2022 Hollister Incorporated.

