



Comprendre

votre colostomie

 Hollister.

Stomathérapie

*Tout commence par une peau saine.*



## La vie après une chirurgie de stomie

En tant que personne qui vit avec une stomie, je comprends l'importance d'être soutenu et encouragé au cours des jours, des semaines et même des mois qui suivent la chirurgie de stomie. Je suis également conscient de ce que la vie contient de richesses et de ce que continuer à vivre ma vie en tant que personne heureuse et productive signifie.

Pourrais-je encore prendre une douche ? Pourrais-je encore nager ? Pourrais-je encore faire du sport ? Aurais-je encore une vie amoureuse saine ? Toutes ces questions me sont venues à l'esprit pendant que j'étais alité et que je me rétablissais de ma chirurgie de stomie. Au cours des semaines qui ont suivi, j'ai vite découvert que pour moi la réponse à toutes ces questions est OUI ! À moi de me prendre en main et de prendre les mesures nécessaires pour aller de l'avant après ma stomie. Ceux qui prennent soin de moi et ceux qui m'aiment sont là pour me soutenir au cours de ce processus et de mon rétablissement.

Chacun de nous aura un parcours différent. Il y aura des hauts et également des bas. Malgré nos expériences différentes, je vous encourage à profiter de cette occasion d'un nouveau départ et à ne pas en avoir peur. N'oubliez pas que des ressources et du soutien sont à votre disposition : vous n'êtes pas seul ! Nos expériences forgent notre caractère et elles nous permettent de grandir en tant que personne. Lancez-vous et sortez plus fort de cette expérience. Embrassez le monde qui vous entoure !

Cette brochure a été conçue avec soin pour vous : l'individu, le ou la partenaire, le parent, le grand-parent, la personne qui vit avec une stomie.

J'espère qu'elle vous aidera à développer les connaissances et les capacités dont vous aurez besoin pour aller au-delà de votre stomie et pour reprendre votre vie.

— BROCK MASTERS  
TORONTO, CANADA



## Sommaire

### 4 Se préparer à l'opération

- Le système gastro-intestinal (GI)
- Qu'est-ce qu'une colostomie ?
- La stomie

### 8 Les appareillages de stomie

- Systèmes une pièce et deux pièces
- Poches vidables et fermées
- Caractéristiques des systèmes d'appareillage

### 12 Prenez soin de vous

- Soins de la peau
- Bain ou douche
- Régime alimentaire
- Odeurs
- Gaz
- Médicaments
- Obstruction alimentaire
- Diarrhée

### 16 Prenez soin de votre colostomie

- Relations sexuelles et personnelles
- Vêtements
- Retour au travail et voyages
- Activités physiques et sport
- Instructions pour la prise en charge de la colostomie

### 20 Soins de suivi

- Quand contacter votre stomathérapeute

### 22 Adresses utiles

### 23 Glossaire

Si vous devez subir ou avez récemment subi une colostomie, cette brochure peut vous aider à comprendre votre colostomie et sa gestion. Elle est destinée à répondre à certaines questions que vous pourriez avoir et à calmer certaines inquiétudes concernant la vie avec une colostomie.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e). Chaque année, des milliers de personnes subissent une chirurgie de colostomie, une opération qui, parfois, sauve leur vie.

Une colostomie peut être réalisée pour réparer une lésion ou pour enlever une tumeur. Quelle qu'en soit la raison, il est tout à fait naturel d'avoir des questions et des inquiétudes.

Cette brochure vous est offerte par Hollister Education. Elle est destinée à soutenir les informations données par votre médecin et votre stomathérapeute (spécialisée en soins des plaies, des stomies et de l'incontinence).

**Un glossaire est inclus la fin de la brochure afin de vous permettre de comprendre certains termes qui pourraient ne pas vous être familiers.**



Se préparer

à l'opération

Le choix de l'emplacement de votre stomie sur l'abdomen représentera une partie importante de la préparation à l'opération. La stomie de colostomie est généralement située du côté gauche de l'abdomen.

Votre stomathérapeute et votre médecin détermineront le meilleur emplacement pour votre stomie. Idéalement, la stomie devrait être placée sur une surface de peau lisse et à un endroit où vous pourrez la voir facilement afin que vous puissiez en prendre soin vous-même.

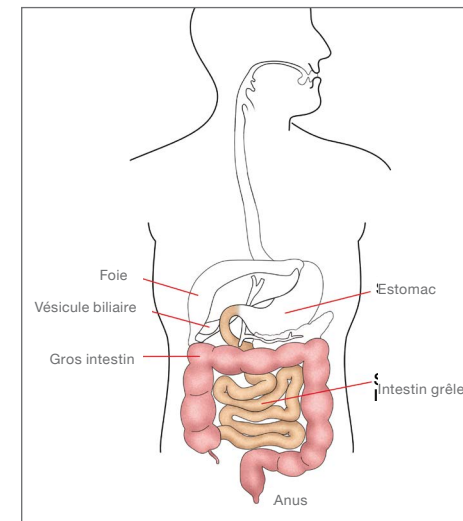
## Le système gastro-intestinal (GI)

Après avoir mastiqué et avalé vos aliments, la nourriture descend par l'œsophage pour aller dans l'estomac. L'acide gastrique et des substances chimiques appelées enzymes transforment les aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent un mélange liquide. De l'estomac, ce mélange liquide se rend ensuite dans l'intestin grêle.

L'intestin grêle est long de sept mètres environ et est l'endroit où se passe la plus grande partie de la digestion. Les vitamines, les minéraux, les protéines, les lipides et les glucides sont absorbés par votre organisme lors de leur passage dans l'intestin grêle. Tout aliment qui n'a pas été absorbé dans l'intestin grêle passe dans le gros intestin sous forme d'effluents liquides ou selles.

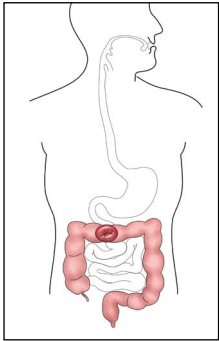
Votre gros intestin, ou côlon, est divisé en quatre segments : le côlon ascendant, le côlon transverse, le côlon descendant et le côlon sigmoïde. Il est généralement long de deux mètres environ et il a deux fonctions principales :

1. absorber l'eau de vos selles
2. conserver vos selles jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de les évacuer (défécation).

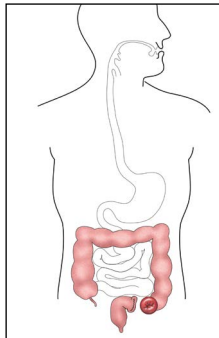


Le système GI

L'eau est graduellement absorbée au cours du transit des selles dans le côlon jusqu'à ce qu'elles soient complètement formées. Lors de la défécation, les selles et les gaz passent du côlon au rectum avant d'être expulsés hors du corps par l'anus. Un muscle situé dans votre anus, le sphincter anal, vous permet de contrôler le moment d'évacuer les selles.



Colostomie transverse



Colostomie sigmoïdienne

## Qu'est-ce qu'une colostomie ?

La colostomie est une ouverture dans le côlon créée chirurgicalement à travers l'abdomen. Son objectif est de permettre aux selles de contourner une partie malade ou endommagée du côlon. Une colostomie peut être pratiquée pratiquement à chaque endroit du côlon. Elle peut être temporaire ou permanente, en fonction de l'indication médicale pour l'opération.

Si vous avez subi une colostomie, vos selles (défécation) ne sont plus évacuées par l'anus, mais par la colostomie. Une colostomie n'a pas de muscle sphinctérien, vous n'avez donc pas de contrôle volontaire sur la défécation. À la place, vous porterez une poche qui recueillera les selles. Pour construire la colostomie, votre chirurgien fera passer une partie du côlon par la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture dans l'abdomen s'appelle une stomie. Les deux types courants de colostomie sont la colostomie transverse et la colostomie sigmoïdienne.

## La stomie

Votre stomie sera probablement enflée après l'opération. Plusieurs semaines ou plusieurs mois peuvent s'écouler avant que la stomie ne se rétracte jusqu'à sa taille définitive. La stomie peut avoir toutes sortes de tailles et de formes, mais une stomie saine :

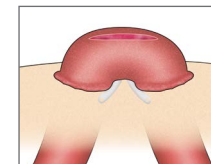
- est rose ou rouge et légèrement humide
- n'est pas douloureuse
- saigne facilement après un frottement ou un coup (p. ex. lorsqu'elle est lavée), mais ce saignement cesse rapidement. Contactez votre stomathérapeute ou votre médecin si le saignement continue.



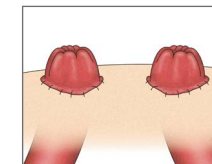
Que votre stomie soit large ou mince, qu'elle saille ou affleure sur la peau, elle devrait drainer les selles dans votre poche sans fuite sous le protecteur cutané. Vous devez contacter votre stomathérapeute ou votre médecin si vous remarquez du sang dans les selles évacuées de votre stomie.

### Stomie temporaire

Si vous avez une stomie temporaire, il peut s'agir d'une stomie terminale ou latérale. Une colostomie terminale peut avoir un dispositif de support (appelé tige ou pont) qui est normalement retiré après deux semaines environ, parfois plus tôt. N'hésitez pas à le rappeler à votre médecin si ce support n'a pas été retiré après ce laps de temps.



Stomie terminale



Stomie latérale

### Évacuation

L'évacuation provenant d'une colostomie peut varier. Au début, elles sont généralement plutôt liquides avant d'être mieux formées lorsque vous aurez repris un régime alimentaire normal.



## Les appareillages

## de stomie

Pour le traitement de votre stomie à domicile, votre stomathérapeute choisira généralement avec vous le système qui vous convient le mieux.

Les informations générales sur les appareillages de stomie qui suivent sont destinées à vous aider à trouver le dispositif qui répond le mieux à vos attentes.

## Appareillages une pièce et deux pièces

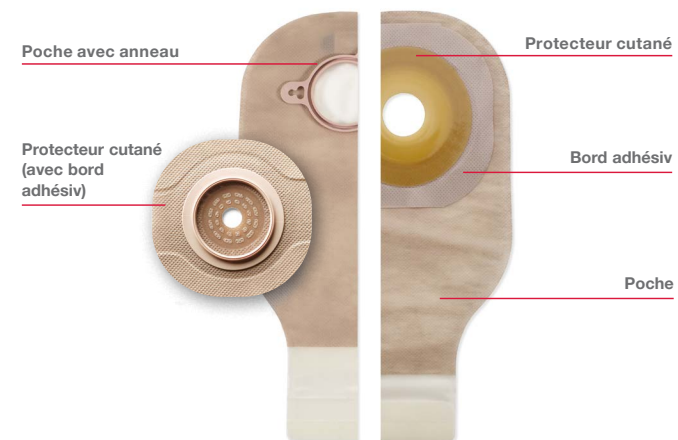
Il existe deux types d'appareillages : les systèmes une pièce et les systèmes deux pièces. Chaque système a ses avantages et les personnes choisissent généralement leur poche en fonction de ce qui répond le mieux à leurs besoins.

Les deux systèmes incluent tous deux un protecteur cutané et une poche de recueil. Le protecteur cutané est la partie adhésive de votre système qui s'ajuste immédiatement autour de votre stomie. Elle protège votre peau et maintient l'appareillage en place. La poche est le sac qui recueille les matières évacuées par votre stomie.

Dans le système une pièce, le protecteur cutané est attachée à la poche — ils forment une seule unité. Lorsque vous remplacez un système une pièce, le sac et protecteur cutané sont enlevés en même temps puisqu'ils sont reliés.

Dans le système deux pièces, le protecteur cutané et la poche sont deux éléments séparés. L'anneau plastique de l'appareillage deux pièces sert à connecter les deux parties et est appelé anneau flottant. Le système deux pièces permet de remplacer la poche sans devoir retirer le protecteur cutané qui reste en place sur la peau.

### Système deux pièce | Système une pièce



## Poches vidables et fermées

Il existe deux types de poches : les poches vidables et les poches fermées. Chacune a ses avantages et les personnes colostomisées choisissent leur poche en fonction de ce qui répond le mieux à leurs besoins.

Les poches vidables sont équipées d'un clamp ou d'un dispositif de fermeture intégré dans la poche. Elles peuvent être vidées lorsqu'elles sont remplies à un tiers ou à moitié de selles ou de gaz. Vous devriez envisager une poche vidable si vous allez fréquemment à selle pendant toute la journée.

Si vous utilisez une poche fermée, vous pouvez facilement la retirer et l'éliminer sans devoir la vider. Vous pouvez envisager l'utilisation d'une poche fermée si vous avez des selles moins fréquentes et que vous ne devez donc vider la poche qu'une ou deux fois par jour. Les poches fermées n'ont pas de clamp et ne peuvent pas être vidées. Les poches fermées sont facilement éliminées et remplacées par une nouvelle poche.



Poche vidable avec fermeture intégrée



Poche vidable avec fermeture à clamp



Poche fermée

## Caractéristiques des systèmes d'appareillage

Les poches de colostomie sont disponibles avec toute une série de caractéristiques destinées à améliorer votre qualité de vie. Les caractéristiques les plus courantes d'une poche de colostomie sont :

### Protecteur cutané

Le protecteur cutané est la partie la plus importante de votre appareillage parce qu'elle protège votre peau des matières évacuées par votre stomie et maintient la poche en place. Différentes options sont disponibles, toutes sont conçues pour vous offrir la meilleure étanchéité du joint autour de votre stomie afin de prévenir les fuites et protéger votre peau. Demandez conseil à votre stomathérapeute pour trouver quelle est le protecteur cutané qui vous convient le mieux.

### Filtres

Certaines poches sont équipées de filtres qui permettent de réduire l'accumulation de gaz afin que le sac ne se gonfle pas comme un ballon. Le filtre laisse échapper les gaz, mais pas l'odeur.

### Revêtement

Les sacs sont offerts en version transparente ou opaque. Vous pouvez également opter pour une poche avec revêtement souple, afin d'augmenter votre confort et la discrétion.

### Visualisation

Une option de visualisation (disponible pour les systèmes une pièce) offre tout en un la discrétion du matériau opaque et la sécurité d'une poche transparente. Vous pouvez ainsi observer clairement et en privé la stomie et les selles lorsque vous soulevez le rabat opaque.

### Systèmes de fermeture

Si vous utilisez une poche vidable, vous avez deux options pour le recueil du contenu. Vous pouvez choisir d'utiliser un clamp ou une poche avec système de fermeture intégré.



Prenez soin

de vous

## Soins de la peau

La peau autour de votre stomie est appelée peau péristomiale. Habituez-vous à nettoyer la peau péristomiale chaque fois que vous changez votre protecteur cutané. Mieux vaut ne pas en faire trop lorsqu'il s'agit de soigner la peau autour de la stomie. Laver la peau à l'eau suffit amplement dans la plupart des cas.

La peau péristomiale doit être intacte et ne pas présenter d'irritation, de rougeurs ou d'éruption. Elle doit ressembler à la peau du reste du corps. Un protecteur cutané bien ajusté et bien choisi permet de protéger la peau de l'irritation causée par le drainage via la stomie.

Demandez conseil et de l'aide à votre stomathérapeute ou à votre médecin si la peau autour de la stomie est rouge, abîmée ou humide. Contrôlez régulièrement votre peau péristomiale afin d'être sûr(e) que votre peau est saine et de pouvoir réagir rapidement en cas de problème.

## Bain ou douche

Vous pourrez prendre un bain ou vous doucher comme avant lorsque vous avez subi une colostomie. L'eau et le savon ne couleront pas dans la stomie et ne l'endommageront pas. Vous pouvez prendre votre douche ou votre bain avec ou sans votre appareillage : à vous de choisir. Des résidus de savon peuvent parfois nuire au fonctionnement ou à la bonne adhérence du protecteur cutané. Préférez donc un savon ou un nettoyant sans substance hydratante, huile et ne laissant pas de résidus.

Si vous utilisez un système deux pièces, vous trouverez peut-être plus facile de porter une poche différente pour vous doucher afin que la poche que vous portez habituellement reste sèche. Si vous décidez de retirer la poche pendant le bain ou la douche, il est préférable de retirer également le protecteur cutané afin de ne pas l'exposer à un excès d'humidité.

## Régime alimentaire

Vous devrez peut-être suivre un régime restrictif directement après l'opération. Il est vital d'établir de nouveau un régime alimentaire sain pour stimuler la guérison de manière optimale et regagner le poids éventuellement perdu avant ou après l'opération. Une fois rétabli(e), vous devriez pouvoir revenir à votre régime habituel sauf autres instructions.

N'oubliez pas que pratiquement toute la digestion des aliments se passe en fait dans l'intestin grêle et non dans le côlon. Certains aliments peuvent entraîner des odeurs ou des gaz (flatulences) dans votre système gastro-intestinal. Si vous souffrez de ce problème, vous devriez peut-être consommer ces aliments avec modération.

## Odeurs

Les personnes ayant subi une chirurgie pour colostomie se tracassent souvent pour les odeurs. Les poches de colostomie sont équipées d'une pellicule anti-odeurs qui retient les odeurs des selles dans la poche. Vous ne devriez les sentir qu'au moment où vous videz ou changez votre poche. Si vous sentez une odeur à un autre moment, veuillez contrôler la poche sur une fuite éventuelle.

Videz votre poche dès qu'elle est remplie au tiers ou à demi de selles ou de gaz. Le meilleur moment pour changer votre appareillage est le matin, avant de manger ou de boire quoi que ce soit. Vider votre poche régulièrement peut permettre de réduire le risque de fuite. Vous pouvez également éviter ainsi la protubérance sous vos vêtements liée à une poche trop pleine. Votre régime alimentaire peut également influencer l'odeur de vos selles.

**Aliments pouvant augmenter les odeurs :**

- asperges
- brocoli
- choux de Bruxelles
- chou
- chou-fleur
- œufs
- poisson
- ail
- oignons
- certaines épices

### CONSEILS

- Suivez un régime équilibré
- Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments
- Buvez tous les jours une grande quantité d'eau, de jus de fruits ou d'autres liquides
- Ajoutez progressivement les divers aliments à votre régime pour voir comment le système les tolère



## Gaz

### Les aliments et les boissons pouvant augmenter les gaz :

- haricots
- bière
- brocoli
- choux de bruxelles
- choux
- boissons gazeuses
- concombre
- œufs
- poisson
- ail
- oignons
- certaines épices

Vous pourriez remarquer la présence de gaz (flatulences) dans votre poche lorsque vos intestins recommencent à fonctionner après l'opération. La quantité de gaz varie. Si vous présentiez déjà un excès de gaz avant votre opération, ces problèmes continueront probablement après l'opération.

Les gaz peuvent être causés par les aliments que vous mangez. Ils peuvent aussi être causés par l'ingestion d'air. Boire des boissons gazeuses, fumer, mâcher des chewing-gums la bouche ouverte peut augmenter la quantité d'air avalée.

Si vous avez un problème de flatulences, vous pouvez utiliser une poche avec filtre. Le filtre laisse échapper les gaz, mais pas l'odeur. Il permet aussi de prévenir l'accumulation de gaz afin que la poche ne se gonfle pas comme un ballon. Les filtres fonctionnent mieux avec des selles un peu plus formées, mais peuvent également être utilisés lorsqu'elles ont d'autres consistances.

## Médicaments

Certains médicaments ou suppléments alimentaires peuvent changer la couleur, l'odeur ou la consistance de vos selles. Même les médicaments en vente libre, comme les antiacides, peuvent entraîner des changements de consistance, p. ex. une constipation ou la diarrhée. Certains médicaments peuvent ne pas être entièrement absorbés lorsque votre côlon a été enlevé,

notamment les médicaments :

- enrobés
- à libération modifiée
- à libération prolongée ou continue

Demandez conseil à votre médecin, stomathérapeute ou pharmacien avant de prendre tout médicament.

## Constipation

Vous pouvez également souffrir de constipation lorsque vous avez une colostomie (ceci était peut-être déjà le cas avant l'opération). Les causes de la constipation incluent une alimentation faible en fibres et un apport liquidien insuffisant. Ce problème peut parfois être résolu en augmentant la quantité de liquides que vous buvez, en prenant un léger laxatif ou en augmentant la consommation de fibres. Consultez votre médecin si la constipation persiste.

## Diarrhée

Vous pouvez également avoir la diarrhée avec une colostomie, pour toutes sortes de raisons. Si vous avez la diarrhée, certains aliments peuvent vous aider à épaissir vos selles. Évitez les aliments et les boissons entraînant des selles plus liquides pendant cette période.

## Irrigation

L'irrigation peut être une option pour les personnes avec colostomie descendante ou colostomie sigmoïdienne. L'objectif de l'irrigation de la colostomie est de vous permettre de contrôler le moment où les selles sont évacuées. L'irrigation entraîne le côlon à se vider tous les jours au même moment. L'irrigation ressemble à un lavement qui est effectué par la stomie.

Une irrigation de routine se fait sur prescription médicale et ne convient pas en cas d'urostomie ou d'iléostomie. Si vous désirez apprendre la technique d'irrigation, il est très important d'en parler avec votre stomathérapeute qui vous donnera de plus amples informations.

### Aliments pouvant épaissir vos selles :

- compote de pommes
- bananes
- fromage
- beurre d'arachides crémeux – non croquant
- guimauves
- pâtes (cuites)
- bretzels
- riz blanc
- toast blanc
- pommes de terre bouillies et froides
- yogourt

### CONSEILS

- La diarrhée peut entraîner une déshydratation, vous devez donc augmenter la quantité de liquides que vous buvez
- Les autres signes de déshydratation comprennent la bouche sèche, une urine foncée, une production d'urine réduite, une sensation de faiblesse, des crampes musculaires et une sensation d'évanouissement
- Les boissons de sport sont plus efficaces pour prévenir la déshydratation liée à la perte de liquides que l'eau, les jus de fruits et les boissons gazeuses.



Prenez soin

de votre colostomie

Vous pourrez reprendre vos activités normales dès que le médecin vous le dit. Vous vous habituerez à utiliser votre appareillage et vous développerez un rythme qui convient à votre style de vie.

## Relations sexuelles et personnelles

Puisque la colostomie est une intervention qui modifie le corps, de nombreuses personnes se demandent comme celle-ci affectera leur vie sexuelle, leur vie intime et l'acceptation par leur partenaire. Quand et comment parler de votre colostomie est tracassant lorsque vous venez de faire connaissance d'une personne avec laquelle vous pourriez avoir des relations intimes.

Avoir de bonnes relations et une personne qui vous soutient peut être une source de guérison majeure après tout type d'opération. La clé est bien sûr la compréhension et la communication.

La chirurgie de colostomie touche les deux partenaires et elle est quelque chose à laquelle les deux partenaires doivent s'adapter, chacun à sa manière. Expliquez à votre partenaire que les rapports sexuels ne vous feront pas mal et ne nuiront pas à votre stomie, mais aussi que cette stomie ne doit jamais être utilisée pour les rapports. Adressez-vous à votre médecin ou votre stomathérapeute si vous avez des soucis concernant votre adaptation émotionnelle après l'opération.

Si vous voulez avoir des enfants, rassurez-vous : après un bon rétablissement, une femme avec stomie peut tout à fait avoir des enfants. De nombreux hommes deviennent père après une chirurgie de colostomie. Adressez-vous à votre médecin ou votre stomathérapeute si vous avez des questions sur la grossesse.

### CONSEILS

- Videz votre poche avant d'avoir des rapports sexuels
- L'activité sexuelle ne nuira pas à votre stomie
- Vous voudrez porter une plus petite poche fermée pendant les rapports
- Une poche beige ou un couvre-poche peuvent permettre de cacher le contenu de votre poche
- Un appareillage intime peut cacher la poche et la maintenir près de votre corps

## Vêtements

De nombreuses personnes se demandent si la poche sera visible sous les vêtements après une colostomie et pensent parfois qu'elles ne pourront plus porter des vêtements « normaux » ou qu'elles devront porter des vêtements plus larges. En fait, vous devriez pouvoir porter le même type de vêtements qu'avant l'opération, car les poches sont maintenant si minces et portées si près du corps qu'il est fort possible que personne ne se rende compte que vous avez une poche si vous n'en parlez pas.

La poche peut être portée à l'intérieur ou à l'extérieur de vos sous-vêtements. Optez pour la poche que vous trouverez la plus confortable pour vous.

## Retour au travail et voyages

Comme après toute opération, vous aurez besoin d'un certain temps pour vous rétablir. Veillez à demander l'avis du médecin avant de retourner au travail ou de reprendre une activité intense.

Une fois rétabli(e), votre colostomie ne devrait plus vous limiter dans vos activités. Vous devriez pouvoir retourner au travail ou voyager pratiquement partout. Votre médecin vous conseillera en fonction. N'oubliez pas d'emporter tout ce dont vous avez besoin pour votre colostomie lorsque vous vous déplacez. Emporter plutôt plus que le strict nécessaire est une bonne idée. Si vous devez acheter des produits pendant un voyage, les dispositifs de colostomie sont disponibles auprès des détaillants de produits médicaux ou chirurgicaux du monde entier.

### CONSEILS

- Lors d'un voyage en avion, placez vos produits de stomie dans votre bagage à main
- Informez-vous auprès de votre compagnie aérienne sur les restrictions concernant le transport de liquides, de gels, de ciseaux et d'aérosols
- Songez à emporter une carte de voyage avec des informations sur votre stomie. Elle peut s'avérer utile pour communiquer avec le personnel de sécurité de l'aéroport
- Bouclez votre ceinture de sécurité au-dessus ou en dessous de votre stomie
- Conservez vos dispositifs de stomie dans un endroit frais et sec
- Informez-vous pour savoir comment contacter une stomathérapeute locale lorsque vous voyagez



## Activités physiques et sport

Vous pourrez reprendre vos activités normales dès que le médecin vous le dit. Une colostomie ne doit pas vous empêcher de faire du sport ou d'être physiquement actif/active. Mis à part les sports de contact très violents ou le fait de lever de poids lourds, vous devriez pouvoir continuer à pratiquer le même type d'activités qu'avant votre opération.

Les personnes avec une colostomie peuvent nager, faire du ski nautique ou de neige, jouer au golf, au tennis, au volleyball, au softball, faire de l'escalade, de la voile ou du jogging exactement comme avant l'opération. Remarque : la chaleur et l'humidité peuvent réduire le temps de port de l'appareillage de stomie. Contrôlez régulièrement le fonctionnement de votre protecteur cutané au cours des mois chauds ainsi qu'après vos activités. Vous pouvez aussi appliquer un pansement adhésif supplémentaire sur les coins de votre protecteur cutané lorsque vous allez nager.

- Videz votre poche avant de vous baigner
- Collez un pansement supplémentaire sur les coins de votre protecteur cutané avant la natation
- Vous pourriez devoir remplacer votre poche plus souvent si vous la portez dans un jacuzzi ou au sauna.

## Instructions pour la prise en charge de votre colostomie

- Videz votre poche dès qu'elle est remplie au tiers ou à demi de selles ou de gaz.
- La plaque de base des systèmes d'approvisionnement en deux pièces est généralement changée tous les trois jours (ou environ deux fois par semaine). Les systèmes de stomie 1-pièce sont changés quotidiennement. Tout le monde a ses habitudes. Suivez la recommandation de votre stomathérapeute et découvrez ce qui vous convient le mieux.
- Prévoyez de changer votre poche à un moment qui vous convient. N'attendez pas que la protection cutanée soit infiltrée par l'excrétion ou se détache de la peau.
- Nettoyez la peau autour de votre stomie avec de l'eau tiède et une compresse. Le savon et les autres produits de nettoyage corporel peuvent contenir des crèmes ou des lotions qui peuvent laisser des résidus sur la peau. Ceux-ci peuvent nuire à l'adhérence de la protection de la peau.
- Assurez-vous que la peau péristomiale est propre et sèche avant d'appliquer votre protecteur cutané.
- Après l'application du protecteur cutané, exercez une légère pression sur le protecteur cutané pendant une minute pour améliorer son adhérence.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de peau présente entre le protecteur cutané et la stomie afin d'éviter les fuites et les irritations cutanées.
- Si vous portez un système deux pièces, essayez de placer votre protecteur cutané de manière à créer un losange, pour un meilleur ajustement.
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre protecteur cutané et votre poche en place ou pouvez les enlever avant le bain. L'eau ne nuira pas et ne s'infiltrera pas dans votre stomie.
- Retirer la poche de recueil du système deux pièces avant de prendre une douche peut nuire à l'adhérence du protecteur cutané. Mieux vaut laisser la poche en place ou retirer les deux, poche et protecteur cutané.
- Vous devez consulter votre stomathérapeute si vous remarquez que votre peau est rouge, abîmée ou humide autour de la stomie ou que votre poche ne reste pas en place.
- Contrôlez régulièrement votre peau péristomiale afin d'être sûr(e) que votre peau est saine et de pouvoir réagir rapidement en cas de problème.



Soins de

suivi

Maintenant que vous allez quitter l'hôpital, vous devez savoir plusieurs choses.

Vous trouverez ci-dessous une liste des compétences de base à revoir avec votre stomathérapeute qui vous assistera lors de la transition de l'hôpital au domicile.

#### APPRENEZ À :

- vider votre poche
- retirer votre appareillage
- évaluer et prendre soin de votre stomie et de la peau autour de votre stomie
- appliquer votre appareillage
- évaluer les signes de complications potentielles et le moment où vous devez contacter un médecin
- gérer les gaz et les odeurs
- suivre les instructions concernant les aliments et les liquides
- suivre les instructions pour les soins de santé à domicile (si applicable)

## Quand contacter votre stomathérapeute

Contactez votre stomathérapeute si vous remarquez un des problèmes suivants :

- Irritation cutanée
- Fuites récurrentes de votre poche ou du protecteur cutané
- Saignement excessif de votre stomie
- Sang dans vos selles
- Élévation de la peau autour de votre stomie
- Diarrhée persistante
- Diarrhée associée à des douleurs et/ou vomissements

## Adresses utiles

### **ilco Suisse**

Secrétariat  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tél. +41 31 879 24 68  
info@ilco.ch  
www.ilco.ch

### **Ligue suisse contre le cancer**

Effingerstrasse 40  
Case postale  
3001 Berne  
Tél. +41 800 11 88 11  
helpline@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch

### **Crohn Colite Suisse**

5000 Aarau  
Tél. +41 800 79 00 79  
www.crohn-colitis.ch

## Glossaire

### **Anus**

ouverture du rectum; le dernier segment de l'appareil digestif où les selles sont expulsées

### **Côlon**

autre terme pour le gros intestin ou dernier segment du tractus gastro-intestinal

### **Colostomie**

Une stomie (ouverture chirurgicale) créée dans le côlon; partie du gros intestin ou du côlon

### **Durée de port**

période pendant laquelle un appareillage peut être porté sans défaillance. La durée de port peut varier, mais devrait être plutôt cohérente chez chaque personne

### **Enzymes**

protéines digestives qui décomposent la nourriture absorbée afin de pouvoir les utiliser comme source de nutriments

### **Gros intestin**

autre terme pour le côlon ou dernier segment du tractus gastro-intestinal

### **Intestin grêle**

segment du système gastro-intestinal qui est le premier à recevoir la nourriture provenant de l'estomac. Il absorbe les nutriments importants et les fluides

### **Peau péristomiale**

zone autour de la stomie partant de la jonction peau/stomie et s'étendant jusqu'à la zone couverte par l'appareillage

### **Protecteur cutané**

partie de l'appareillage qui s'ajuste immédiatement autour de votre stomie. Elle protège votre peau et maintient l'appareillage en place

### **Poche**

sac qui recueille les matières évacuées par votre stomie

### **Rectum**

partie inférieure du gros intestin menant à l'anus

### **Sphincter**

muscle qui entoure et ferme une ouverture. Une stomie n'a pas de sphincter

### **Stomie**

ouverture créée par chirurgie dans le tractus gastro-intestinal ou urinaire. Également appelée ostomie

### **Selles**

déchets produits par l'intestin. Également appelées fèces ou matières fécales

### **Système une pièce**

le protecteur cutané et la poche forment une unité

### **Système deux pièces**

le protecteur cutané et la poche sont deux éléments séparés



**Hollister Suisse**  
Bernstrasse 388  
8953 Dietikon

Téléphone : 0800 55 38 39

info@hollister.ch  
[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

Les informations contenues dans cette brochure ne constituent pas des conseils médicaux et ne sont pas destinées à remplacer les recommandations de votre propre médecin ou d'autres professionnels de la santé. Cette brochure ne doit pas non plus être utilisée pour demander de l'aide en cas d'urgence médicale. En cas d'urgence médicale, vous devez immédiatement consulter un médecin. Comme les règlements changent de temps en temps, veuillez consulter notre site web pour obtenir les informations les plus récentes. Avant d'utiliser nos produits, lisez toujours le mode d'emploi, y compris les informations sur l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les instructions. Contactez votre professionnel de la santé pour obtenir de plus amples informations si nécessaire.



Hollister et le logo ainsi que Adapt, le filtre AF 300, Conform 2, Lock 'n Roll, Moderma Flex, Pouchkins et "Hollister Stomathérapie. Tout commence avec une peau saine" sont des marques déposées de Hollister Incorporated.  
© 2020 Hollister Incorporated.