Stoma
Skin
Soul

Iléostomie
Conseils & astuces

Shelley, battante colite ulcéreuse

dansac

Introduction
Conseils et astuces pour l'iléostomie

Une intervention de stomie peut être une expérience bouleversante et émotionnelle, et il peut être difficile de savoir exactement quoi demander et comment s'y préparer.

Avec cette brochure, nous espérons répondre à vos inquiétudes et préoccupations sur le fait d'avoir une stomie. Elle contient des informations et conseils d'ordre général concernant la vie avec une stomie pour vous aider à gérer la transition entre votre vie avant l'intervention et votre retour à la maison.

« L'ablation de mon côlon signifie pour moi une bien meilleure qualité de vie, en ce qui concerne tout au moins l'état de mon intestin, et c'est ce qui importe le plus pour ma propre perception de qui je suis, c'est à dire une personne confiante, une maman formidable, une représentante des patients, et je l'espère, une source d'inspiration pour les autres stomisés. À la base de tout cela, il y a la survie. Je pense qu'il a fallu que je survive pour traverser toutes ces autres choses, qui ont fait de moi qui je suis maintenant. »

Shelley, battante colite ulcéreuse

Sommaire

Informations générales sur votre stomie et votre intervention 4
Qu'est-ce que l'iléostomie (stomie) ? 4
Le système digestif 4
Pourquoi devez-vous subir une iléostomie ? 5
Comment est faite une stomie ? 5
À quoi ressemble une stomie et que ressent-on ? 5
Où sera la stomie ? 6

À l'hôpital – Les premiers jours suivant l'intervention 8
Se réveiller avec une stomie 8
Comment fonctionne la stomie ? 8
Prendre soin de votre stomie et de votre peau 9
Les systèmes de poches 9
Changer votre dispositif 11
Comment changer de poche 11
Mise au rebut des produits 12
Rasage autour de la stomie 12

Rentrer à la maison – Vivre avec une stomie 13
Les premiers jours et premières semaines suivant l'intervention 13
Le rectum fantôme 13
Conseils nutritionnels 14
Voyager 18
Entraînement & exercice 21
Retourner au travail 23
Émotions et sexualité 24

Conseils utiles, adresses et liens 25

Informations générales
sur votre stomie

Qu'est-ce que l'iléostomie (stomie) ?

Une stomie est une ouverture pratiquée chirurgicalement dans le tractus gastrointestinal ou le système urinaire. [1]

Les stomies peuvent être temporaires ou permanentes, en fonction de la raison de la stomie.

Il existe trois types de stomies, et le type de stomie que vous allez recevoir s'appelle une iléostomie. Une iléostomie est créée à partir de l'intestin grêle.

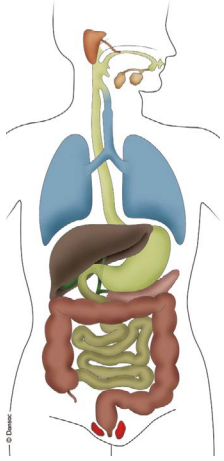
Elle a pour but de permettre aux selles de passer à travers une ouverture dans votre abdomen au lieu du chemin habituel par le rectum.

Afin de comprendre à quoi votre iléostomie ressemble et comment elle fonctionne, cela peut vous aider de savoir comment votre système digestif fonctionne normalement.

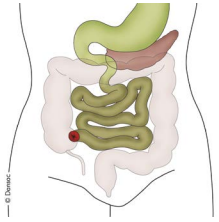
Le système digestif

Le système digestif, aussi appelé tractus gastrointestinal, est la partie du corps qui digère les aliments et produit les déchets de l'organisme.

Le système digestif est vital pour le maintien de la santé. Les aliments avalés par la bouche entrent dans l'estomac, où ils sont malaxés est mélangés aux sucs gastriques. Ils sont poussés dans l'intestin grêle (iléon), dans lequel votre corps commence à digérer et absorber les nutriments dont il a besoin. Les déchets de ce processus avancent dans le gros intestin, où l'humidité est absorbée, transformant ainsi vos déchets corporels en des selles solides que vous excrétez par le rectum. Une iléostomie est donc une stomie formée à partir de l'intestin grêle et rejette des selles liquides, car elles ne sont pas passées par le côlon (gros intestin) où le liquide est absorbé. Une stomie du gros intestin (une colostomie) est faite aux derniers stades de l'absorption et excrète des selles solides.[2]



Appareil digestif



Iléostomie

Informations générales
Avoir une iléostomie

Pourquoi devez-vous subir une iléostomie ?

Il existe un certain nombre de maladies et pathologies différentes qui entraînent une intervention d'iléostomie. Certains des problèmes qui mènent à ce type d'intervention peuvent être:

- une colite ulcéreuse
- la maladie de Crohn
- une polypose adénomateuse familiale
- un traumatisme/une perforation
- un cancer

Votre médecin et votre stomathérapeute vous auront décrit et expliqué les raisons de votre intervention et pourquoi vous avez besoin d'une stomie.

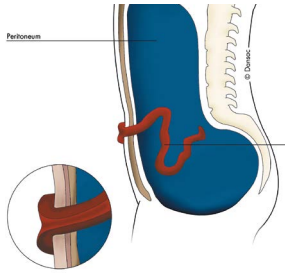
Comment est faite une stomie ?

Une iléostomie est faite à partir de l'intestin grêle. L'intestin est passé à travers la paroi abdominale, retourné sur lui-même et cousu à la peau.[3]

À quoi ressemble une stomie et que ressent-on ?

La stomie est rouge et humide; la couleur et la texture sont similaires à celles à l'intérieur de votre bouche. Elle peut dépasser de quelques centimètres, mais les stomies peuvent aussi être à fleur de peau (plates). La stomie peut être relativement gonflée immédiatement après l'opération, mais sa taille va habituellement diminuer dans les 6 à 8 semaines après votre opération. Veuillez noter qu'aucune stomie ne ressemble à une autre; chaque stomie est unique.[3]

Il n'y a aucune terminaison nerveuse dans la stomie, et donc peu ou pas de sensibilité. Votre stomie ne sera pas douloureuse au toucher, mais elle contient une multitude de petits vaisseaux sanguins; elle peut en conséquence facilement saigner si elle est cognée ou frottée (lors de la toilette par exemple). Cela est tout à fait normal.[3]



Vue latérale d'une stomie

Stomie post-op

Informations générales

Où sera la stomie ?

Il est très utile que la stomie soit positionnée correctement car cela augmente le confort et l'ajustement de votre système de poche/dispositif pour stomie, et aide à s'assurer que vous puissiez porter vos habits habituels après l'intervention et reprendre vos activités normales.[4]

Votre stomathérapeute choisira habituellement l'emplacement avec vous avant l'intervention. Le site de la stomie doit idéalement être marqué dans une zone sans plis cutanés ou cicatrices afin d'améliorer l'ajustement de la poche et de réduire le risque de fuite. Après avoir vérifié votre abdomen dans les positions debout, assise et allongée, votre stomathérapeute marquera le site approprié.

La localisation de la stomie consiste à trouver le bon emplacement sur l'abdomen pour positionner la stomie et à marquer le site afin que le chirurgien puisse le voir durant l'opération.

Vous aurez peut-être l'opportunité de voir un système d'entraînement sur stomie, d'appliquer une poche et d'apprendre comment ouvrir et fermer la poche.

« Je dirais de mon expérience personnelle que la stomie n'a pas eu d'impact sur mon image corporelle du tout, et ce, depuis le début. Je pense qu'elle m'a en réalité donné du pouvoir, car j'avais enfin le contrôle sur mon intestin et que j'avais pris cette décision. Mon corps m'a appartenu de nouveau et je me suis sentie incroyablement confiante »

Être à l'aise dans sa peau

Shelley, survivante de la colite ulcéreuse

À l'hôpital
Les premiers jours suivant l'intervention

Se réveiller avec une stomie

Lorsque vous vous réveillez après l'intervention, votre stomie est potentiellement gonflée et vous porterez probablement une poche qui permettra à l'équipe de médecins et de stomatherapeutes d'inspecter votre stomie postopérativement.

Vous aurez peut-être aussi des dispositifs supplémentaires tels que des drains, des perfusions et un cathéter urinaire.

Initialement, vous vous sentirez peut-être faible et ressentirez probablement une certaine émotion. Cela est parfaitement normal, car cela peut prendre un certain temps pour se remettre d'une intervention.

Plus tard, lorsque votre stomie fonctionnera et en préparation à votre retour à la maison, votre stomathérapeute vous aidera à choisir et ajuster le système de poche le plus approprié à vos besoins.

Comment fonctionne la stomie ?

Les selles dans votre intestin grêle sont généralement liquides. Le fonctionnement du gros intestin est d'absorber ce liquide pour rendre les selles plus épaisses. Lorsque votre gros intestin a été excisé ou court-circuité, cela ne peut pas avoir lieu et les effluents de l'iléostomie contiendront de ce fait encore du liquide.

En fonction de ce que vous mangez et buvez, les effluents peuvent avoir une consistance variable, allant d'aqueuse à épaisse et pâteuse, comme du gruau. Des gaz passeront aussi dans votre poche.

Il se pourrait que votre iléostomie fonctionne quelques heures après chaque repas et durant la nuit. Porter une poche de stomie vidangeable vous permet de la vider régulièrement. Il est important que vous ne laissiez pas votre poche se remplir de manière excessive.

Rappelez-vous qu'il n'y a pas de question idiote.

Tenez un carnet de notes!

À l'hôpital
Prendre soin de votre stomie

Prendre soin de votre stomie et de votre peau

La peau autour de votre iléostomie, où votre poche de stomie est attachée, est appelée la zone péristomiale. La zone adhésive de votre poche est appelée protecteur cutané et est conçue pour protéger la peau péristomiale des effets nocifs des effluents de la stomie.

Les effluents de l'iléostomie contiennent des enzymes digestives qui sont connues pour causer des dommages à la peau péristomiale.

Si vous ressentez un inconfort au niveau de la peau péristomiale, que celle-ci démange ou devient rouge ou douloureuse, cela pourrait indiquer une fuite d'effluent de la stomie sur la peau. Si cela est le cas, contactez votre stomathérapeute afin de vous assurer du meilleur ajustement possible et d'éviter toute fuite sous le protecteur cutané. Si vous constatez une fuite, il est recommandé de retirer votre poche, de nettoyer et sécher la peau péristomiale et d'appliquer une nouvelle poche sur votre peau. Vous aurez peut-être besoin de revoir l'ajustement de votre protecteur cutané ou de contacter votre stomathérapeute si ce problème persiste.[5]

Systèmes de poches

Il existe 2 systèmes au choix: un système en une pièce et un système en deux pièces.

Un système en une pièce est constitué d'une poche avec protecteur cutané intégré.

Un système en deux pièces est constitué d'une poche et d'un protecteur cutané séparé, qui sont connectés de manière sûre à l'aide d'un anneau de couplage.

N'oubliez pas que votre stomie est unique.

Les premiers jours
Conseils et astuces

- Utilisez des lingettes non tissées ou un papier absorbant pour sécher la peau.
- Beaucoup de stomies ne sont pas rondes, c'est pourquoi vous devez vous assurer que le protecteur cutané s'ajuste du mieux possible.
- Le moyen le plus simple de mesurer votre stomie est d'utiliser la feuille protectrice du protecteur cutané comme modèle. Vous pouvez vous placer devant un miroir pour ce faire.
- Durant les 3 premiers mois, vous devriez vérifier la taille de votre stomie une fois par semaine, car votre stomie peut changer de taille.
- Appliquez les crèmes protectrices pour la peau péristomiale avec précaution. Elles sont souvent grasses et pourraient empêcher le protecteur cutané de coller à votre peau.
- Un bourrelet autour de la stomie pourrait être un signe de hernie; contactez votre stomathérapeute pour demander conseil.
- Un prolapsus est une protrusion/un allongement de la stomie; contactez votre stomathérapeute pour demander conseil.
- Si votre poche fuit, changez-la!
- Il est important d'être préparé et d'avoir tout l'équipement nécessaire à portée de main avant de commencer les soins de votre stomie.
- Si vous essayez toute nouvelle crème/gel/lingette sous le protecteur cutané, testez la/le sur une petite partie de la peau péristomiale; ainsi, si votre peau réagit, cela n'impliquera pas toute la zone.

À l'hôpital
Changer votre dispositif

Changer votre dispositif

Vous aurez besoin :

- D'un sac poubelle
- De lingettes non tissées pour le nettoyage/séchage
- D'eau tiède pour le nettoyage
- D'une nouvelle poche et/ou d'un protecteur cutané
- D'une paire de ciseaux pour recouper le protecteur cutané (si nécessaire)
- Tout accessoire susceptible d'être utilisé

Comment changer la poche

- Fixez les habits à l'écart (des pinces et épingles de sûreté peuvent aider à maintenir les habits à distance).
- Videz votre poche de stomie.
- Humidifiez quelques lingettes non tissées pour vous aider à retirer le protecteur cutané.
- Enlevez la poche de stomie usagée avec précaution, de haut en bas, en appuyant sur la peau avec les lingettes non tissées humidifiées.
- Placez la poche usagée dans un sac poubelle et fermez le en faisant un nœud avant de le mettre dans une poubelle.
- Lavez la stomie et la peau tout autour avec des lingettes non tissées ou du papier humidifié. Si vous remarquez un peu de sang sur les lingettes, assurez-vous que cela soit normal.
- Séchez minutieusement la peau.
- N'appliquez rien sur la peau, à moins que votre stomathérapeute ou un professionnel de la santé ne vous l'ait recommandé.
- N'oubliez pas de retirer la feuille protectrice avant d'appliquer le nouveau protecteur cutané.
- Positionnez le protecteur cutané au-dessus de votre stomie. Appuyez délicatement et lissez de l'intérieur vers l'extérieur avec vos doigts.

Lorsque vous lavez la peau péristomiale, il n'est pas recommandé d'utiliser des lingettes pour bébé/humides, des liquides désinfectants ou antiseptiques; cela pourrait causer des réactions cutanées autour de la stomie

Prenez toujours votre kit de rechange quand vous sortez de chez vous.

À l'hôpital/Rentrer à la maison
Mise au rebut

Mise au rebut des produits

Lorsque cela est possible, prenez l'habitude de vider votre poche de stomie et de la placer dans un sac poubelle. Merci de fermer ce dernier avant de le mettre dans une poubelle.

Si vous n'êtes pas à la maison, vous pourriez placer la poche de stomie usagée dans deux sacs avant de mettre le tout dans la poubelle appropriée.

Rasage autour de la stomie

Certaines personnes trouvent cela nécessaire de se raser la peau autour de la stomie. La meilleure manière de faire cela est soit par rasage, soit en coupant les longs poils avec une paire de ciseaux. Il est préférable de faire un rasage «humide» de la zone au moyen d'un rasoir de sûreté jetable propre à chaque fois. Rasez délicatement et soigneusement dans le sens de la pousse des poils. Ne prêtez votre rasoir à personne. N'utilisez pas de crèmes ou gels dépilatoires.[6]

Les sacs à couches font de bons sacs poubelles pour les poches de stomie usagées.

Rentrer à la maison
Vivre avec une stomie

Les premiers jours et semaines suivant l'intervention

Tout d'abord, cela vous prendra un peu de temps pour vous adapter et apprendre à soigner votre stomie. Mais, au fur et à mesure que vous récupérez et regagnez de la force, vous trouverez cela plus facile, et vous gagnerez au fil du temps confiance en vous avec les soins de votre stomie.

Les premières 2 à 4 semaines après votre retour à domicile, votre vie quotidienne sera peut-être plus lente. Lorsque vous vous sentirez en confiance avec les soins de votre stomie, cela deviendra une routine et le changement de poche ne devrait plus rajouter que quelques minutes à votre toilette habituelle.

Votre abdomen pourrait être gonflé et sensible après l'intervention. Portez de ce fait des habits dans lesquels vous vous sentez bien.

Essayez de vous déplacer régulièrement: vous lever et marcher dans la maison ou le jardin améliorera votre circulation sanguine et réduira la sensation de gonflement et de gêne dans votre région pelvienne et dans les membres inférieurs. Une hernie pourrait être un sujet de préoccupation dans les premiers jours suivant votre intervention. Il existe d'autres documents de référence; veuillez demander conseil à votre stomathérapeute.

Il est souvent recommandé de ne pas conduire durant les premières semaines suivant l'intervention. Demandez conseil à votre stomathérapeute.

Il pourrait s'avérer utile de contacter votre compagnie d'assurance pour vérifier s'ils ont des consignes spécifiques concernant la reprise de la conduite d'un véhicule après une intervention chirurgicale de l'abdomen.

Rectum fantôme

Il n'est pas rare de ressentir la sensation de vouloir ouvrir votre intestin de la manière habituelle si votre anus a été fermé. Cela peut arriver occasionnellement. Parfois, cela peut aider de juste s'asseoir sur les toilettes pour que cette sensation passe.[7]

Si votre anus n'a pas été fermé, vous pourriez ressentir une sensation similaire. Si vous vous asseyez sur les toilettes, un peu de muqueuse ou des selles pourraient être évacuées. Cela est normal.

- N'oubliez pas de renouveler votre kit de rechange régulièrement.
- Si vous vous sentez fatigué dans l'après-midi, n'hésitez pas à vous reposer au lit

Rentrer à la maison
Conseils nutritionnels

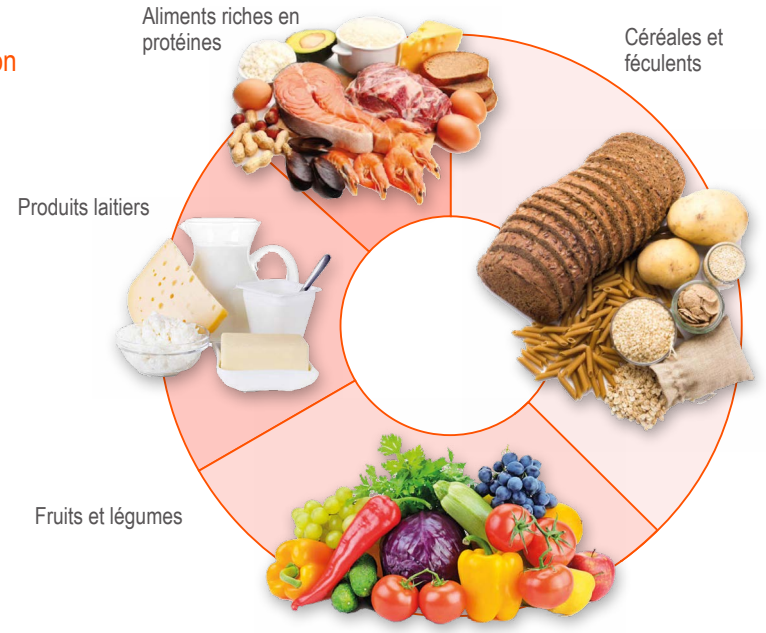
N'oubliez pas que manger doit rester un plaisir! Notre organisme a besoin d'une alimentation variée pour bien récupérer et rester en bonne santé; il est essentiel d'être conscient de ce que vous mangez et de veiller à un bon équilibre alimentaire.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre régime alimentaire, veuillez en discuter avec votre stomathérapeute.

Après les premières semaines, vous devriez

- Prendre 3 à 4 repas réguliers par jour.
- Équilibrer votre prise alimentaire, en essayant un peu de chaque type d'aliment du cercle alimentaire.[8]
- Introduire de nouveaux aliments graduellement.
- Boire suffisamment de liquides, sauf avis contraire de votre professionnel de la santé.

Le cercle alimentaire
pour une alimentation équilibrée



N'oubliez jamais de boire suffisamment de liquide tous les jours. Il est important de maintenir une hydratation adéquate, sauf avis contraire de votre professionnel de la santé.

Joshua

Rentrer à la maison
Conseils nutritionnels

Selles molles et liquides

Si vous pensez que votre diarrhée (selles molles et liquides) est causée par une maladie, un dérangement de l'appareil digestif/une intoxication alimentaire, ou si la quantité de selles est plus importante que d'habitude, vous devriez consulter votre médecin ou votre stomathérapeute.

Gaz/Flatuosité

Certaines personnes produisent plus de gaz que d'autres. Si vous aviez des problèmes de gaz avant l'intervention, cela ne changera probablement pas après l'intervention.

Les gaz peuvent provenir d'air avalé, de boissons gazeuses, du fait de parler en mangeant, de fumer, de mâcher des chewing-gums et de certains aliments.[9]

Conseils et astuces pour éviter les odeurs:

- Si le protecteur cutané est bien fixé à votre abdomen, il ne devrait pas y avoir d'odeur.
- Certains aliments pourraient augmenter les odeurs, comme les oignons, l'ail, le chou-fleur et les choux. Vous devriez éviter ceux qui vous affectent.

Les aliments qui peuvent causer des gaz sont :[9]

Introduisez ces aliments à votre régime alimentaire graduellement et observez comment vous les supportez

- Haricots verts, haricots cuits
- Chou-fleur, brocoli
- Oignons, ail
- Choux, épinards, choux de Bruxelles
- Œufs
- Bière et boissons gazeuses
- Certaines épices

Manger et boire en même temps pourrait causer des gaz.

N'oubliez pas de manger équilibré, de bien mâcher et de manger lentement.

Iléostomie
Occlusion/obstruction

Certains aliments riches en fibres peuvent contribuer à une obstruction[10]

- Céleri
- Noix de coco
- Maïs
- Noix
- Fruits séchés
- Popcorn

Rentrer à la maison
Voyager

Avoir une stomie ne vous empêchera pas de voyager, que ce soit pour le plaisir ou pour le travail, dans votre pays ou à l'étranger.

Assurance voyage

Une assurance voyage est indispensable si vous voyagez loin de chez vous. Il existe de nombreuses compagnies d'assurance proposant des assurances voyage. N'oubliez pas de déclarer les maladies préexistantes afin d'inclure le fait que vous avez une stomie. Cela garantit que vous êtes couvert pour toutes les éventualités.

Lorsque vous voyagez

Ayez toujours sur vous la taille, le nom, la référence produit et le nom du fabricant de votre équipement de stomie au cas où vous devez le remplacer. Il est également utile de disposer du numéro de téléphone de votre fournisseur d'équipement de stomie.

Certificat de voyage avec une stomie

Ce certificat de voyage est disponible auprès de votre stomathérapeute ou de votre association locale de patients stomisés. Le certificat vous aidera lorsque vous passez à la douane ou à la sécurité de l'aéroport, si vous devez donner des explications concernant votre dispositif de stomie. Il a été traduit en plusieurs langues européennes, mais ne remplace pas les accords réciproques de l'Union Européenne ni une assurance voyage privée.

Helen

Chaque voyage nécessite une certaine planification !

N'oubliez pas qu'une assurance voyage privée est essentielle

Voyager par avion
Conseils et astuces

- Ayez toujours suffisamment de produits pour votre stomie dans vos bagages à main, en cas d'urgence.
- N'oubliez pas de couper et préparer votre protecteur cutané avant de faire vos valises, car vous ne pouvez emporter des ciseaux que dans les bagages enregistrés.
- Emportez deux fois plus d'équipement pour stomie que vous ne pourrez normalement utiliser.
- Ne manquez pas de repas avant et durant le voyage. N'oubliez pas de boire suffisamment de liquides, sauf avis contraire de votre professionnel de la santé, et soyez prudent avec l'alcool et les boissons gazeuses.
- Il est utile de réserver un siège côté couloir.
- Soyez prévoyant: un chariot à repas peut rendre l'accès aux toilettes difficile.
- Essayez de positionner la ceinture de sécurité en dessous ou en dessus de votre stomie.
- Planifiez votre voyage et précisez à l'avance où vous pourrez vous approvisionner sur place en cas d'urgence.

Voyager par la route
Conseils et astuces

- Il y a habituellement des toilettes dans les stations service ou les stations d'essence et la plupart des autocars disposent de toilettes.
- Ne laissez pas votre équipement dans la voiture par temps chaud, car les protecteurs cutanés peuvent être sensibles aux extrêmes de chaleur et de froid.

Aliments et boissons en voyage :

Un changement d'eau, dans votre pays ou à l'étranger, peut modifier votre transit intestinal. Il peut être utile de vérifier les conseils relatifs aux aliments et boissons du pays que vous visitez. Suivez votre régime alimentaire habituel et assurez-vous de rester hydraté. Dans un climat plus chaud, il est probable que vous ayez besoin de boire plus d'eau. Si vous avez des inquiétudes concernant votre régime alimentaire en voyageant, veuillez consulter votre stomathérapeute.

Rentrer à la maison
Vivre avec une stomie

Entraînement & exercice

Avoir une stomie ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être aussi actif physiquement qu'avant votre opération. Demandez conseil à votre médecin ou à votre stomathérapeute en ce qui concerne les sports de contact ou le levage de charges lourdes; en dehors de cela, vous devriez être capable de vous adonner aux mêmes types d'activités sportives qu'avant votre intervention.

N'oubliez pas que même un entraînement léger est un bon entraînement: pour votre cœur, vos articulations, vos muscles, vos poumons et pour votre sensation de bien-être générale.

Vous aurez besoin de temps pour récupérer, et marcher est un très bon début. Après l'opération, juste marcher dans la maison ou aller au fond du jardin sera déjà bien. Fixez-vous de petits objectifs d'entraînement chaque semaine pour augmenter votre force et votre endurance graduellement, comme dix, puis quinze minutes de marche, ou mesurez les distances. Gardez une chose à l'esprit: se remettre en forme, c'est plus que de courir un kilomètre ou de jouer un set de tennis. Trente minutes de marche par jour est une très bonne chose pour vous.

Pia

- N'exagérez pas et n'oubliez pas d'écouter votre corps (n'essayez pas d'en faire trop).
- Le plus important c'est de penser au jour même et de vous féliciter vous-même pour chaque chose accomplie, peu importe si cela semble être peu!
- Fixez-vous un but chaque semaine pour augmenter la quantité d'exercice que vous faites.

Nager
Conseils et astuces

- Beaucoup de personnes aiment nager, et il n'y a aucune raison que la stomie vous empêche de faire cela, que ce soit à la piscine ou à la mer.
- Les maillots sont disponibles en de nombreux modèles, styles et couleurs; choisissez celui qui vous convient le mieux.

Lauren

Rentrer à la maison
Retourner au travail

Votre retour au travail dépendra de votre récupération suite à l'intervention.

Avant de retourner au travail, vous voudrez peut-être discuter avec votre employeur de la possibilité de recommencer à travailler à temps partiel pendant les 2 à 4 premières semaines. La plupart des employeurs sont heureux de pouvoir aider s'ils le peuvent. La stomie ne doit pas limiter le type ou le choix de travail que vous effectuez.

« Nous avons trouvé le bon emplacement pour ma stomie avec la stomathérapeute. Il était important pour moi de pouvoir continuer de porter mon uniforme de police. »

Scott

Si vous devez lever des charges lourdes au travail, n'oubliez pas de porter une ceinture de soutien (demandez à votre stomathérapeute/votre professionnel de la santé).

N'oubliez pas de prendre votre kit de rechange avec vous au travail, car vous pourriez en avoir besoin dans la journée.

Rentrer à la maison

Émotions et sexualité

Vivre une maladie ou blessure qui change la vie peut créer un déséquilibre dans votre monde « normal ». Cela peut affecter votre corps et votre esprit et peut avoir un impact sur ceux que vous aimez et qui vous aiment. La manière dont vous réagissez et dont vous êtes supporté peut être influencée par beaucoup de facteurs, incluant la présence ou l'absence d'un partenaire, la famille dans laquelle vous avez grandi (et s'ils sont proches de vous actuellement), votre personnalité, votre religion, communauté et réseau social, et vos expériences passées.

Qui vous êtes, ce qui vous est important et ce que vous attendez de la vie sont des choses très personnelles. Vous êtes unique, et votre vie sexuelle aussi. La manière dont vous exprimez et valorisez votre sexualité, dont vous la célébrez et vous réjouissez de sa place dans votre vie est aussi différente pour chaque personne, et pour cette raison, il n'y a pas de normalité quand il s'agit de sexe. Des personnes différentes ont des besoins différents et votre « normal » est ce qui est juste pour vous.

Vous pouvez cependant être assuré que tout ce dont vous discutez avec votre stomathérapeute sera traité de manière sensible et confidentielle. Si votre stomathérapeute a le sentiment qu'une autre personne pourrait aider, ou que vous pourrez profiter de l'orientation vers un autre professionnel de la santé, elle en discutera toujours avec vous en premier. Pour de plus amples informations concernant l'image corporelle, les sentiments, les relations, le sexe et la sexualité, veuillez demander une copie de la brochure de Dansac « Votre moi sexuel - après l'intervention de stomie » ou contactez Dansac en utilisant le numéro au dos de cette brochure.

- La confiance en soi vient en réapprenant à connaître votre corps et en acceptant les changements, ainsi qu'en ayant confiance en votre poche.
- Si vous vous inquiétez de vous dénuder entièrement, porter un haut ou un t-shirt ou une ceinture de stomie, ou choisir un étui pour poche peut vous aider au moment de faire l'amour.

Conseils utiles, adresses et liens

Médicaments

Quelques médicaments sont absorbés au début de l'intestin grêle. Beaucoup de facteurs influencent l'absorption des médicaments dans le corps, en fonction du type de dosage et de la voie d'administration. Il peut être utile de discuter des médicaments que vous prenez avec votre stomathérapeute. [11]

Pour de plus amples information concernant Dansac, veuillez consulter le site
www.dansac.ch

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

- Il est préférable de vider votre poche avant l'intimité. Une activité sexuelle ne blessera pas votre stomie.
- Si vous ne vous sentez pas prêt pour l'intimité, parlez-en, suggérez un moment pour revoir la situation et recommencez à faire la cour.

Notes

Conseils et astuces Iléostomie

Mises en garde relatives à l'iléostomie:

La réutilisation d'un produit à usage unique peut engendrer un risque pour l'utilisateur, tel qu'une mauvaise adhérence. Le retraitement, le nettoyage, la désinfection et la stérilisation peuvent endommager le produit. Cela pourrait entraîner des odeurs ou fuites. Assurez un ajustement correct, conformément aux instructions. Si l'ouverture du protecteur est incorrecte ou qu'une fuite a lieu, la peau pourrait être lésée (p. ex. irritation, peau abîmée, éruption cutanée ou rougeur). Cela pourrait réduire la durée de port.

Notes:

Afin d'assurer une bonne adhérence, appliquez sur une peau propre, sèche et intacte. N'utilisez pas d'huiles ou de lotions. Ces produits pourraient réduire l'adhérence du protecteur cutané. L'ajustement du produit est influencé par beaucoup de facteurs, tels que la construction de la stomie, l'effluent de la stomie, l'état de la peau et les contours abdominaux. Prenez contact avec une stomathérapeute ou un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide par rapport aux systèmes de poches de stomie ou à l'irritation cutanée. En cas de blessure grave (incident) en relation avec l'utilisation du produit, veuillez contacter votre fournisseur ou fabricant local, et votre autorité compétente locale. Pour plus d'informations, allez sur le site www.dansac.com/authority ou du distributeur local.

Références

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriuculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary DIversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and he Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their SKin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf (accessed 03 March 2020).
8. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf [Accessed 28 Nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Available at: https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas [Accessed 20 Nov. 2019].
10. Gastrointestinal Society. (2019). Diet and Ostomies. [online] Available at: https://badgut.org/information-centre/ostomies/diet-and-ostomies/ [Accessed 20 Nov. 2019].
11. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Walters Kluwer, p.144.

Toutes les personnes ayant témoigné dans cette brochure ont été rétribuées par Dansac.

Les informations contenues dans cette brochure ne sont pas destinées à servir de conseil médical et ne peuvent en aucun cas remplacer les recommandations de votre médecin ou de tout autre professionnel de la santé. Cette brochure ne doit pas être utilisée pour obtenir une aide médicale urgente. En cas d'urgence médicale, vous devez immédiatement consulter un médecin. Les directives de soin étant actualisées occasionnellement, veuillez consulter notre site Web, sur lequel vous trouverez les informations les plus récentes. Avant d'utiliser nos produits, veuillez lire le mode d'emploi pour des informations sur l'usage prévu, les contre-indications, les mises en garde, les précautions, et les instructions. Pour de plus amples informations, veuillez contacter votre professionnel de la santé.

Être à l'aise dans sa peau

Dansac Suisse

Liberty Medical Switzerland AG
Bernstrasse 388
8953 Dietikon

Tél 044 730 50 10
info@dansac.ch
www.dansac.ch
www.estoma.ch

Avant utilisation, veuillez lire le mode d'emploi pour prendre connaissance des informations concernant l'usage prévu, les contre-indications, les avertissements, les précautions et autres instructions.

Le logo Dansac, NovaLife et TRE sont des marques déposées de Dansac A/S. Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. © 2020 Dansac A/S

CE

dansac
Dedicated to Stoma Care