Colostomie
Conseils & astuces

Pasi, combattant du cancer

dansac

Introduction
Conseils & astuces sur la colostomie

Une intervention de stomie peut être une expérience bouleversante et émotionnelle. Savoir quelles questions poser et comment s'y préparer n'est pas facile.

Avec cette brochure, nous espérons répondre à vos inquiétudes et préoccupations autour de la 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.

La forme choisie dans cette brochure fait toujours référence à tous les genres. Afin de simplifier la lisibilité de cette brochure, nous avons renoncé à utiliser plusieurs formes.

« Lorsque j'ai reçu ma stomie, j'étais tout d'abord inquiet de la réaction des autres. Mais je me suis décidé à avoir une attitude très ouverte à ce sujet et à en parler à tout le monde. Je me sens maintenant très à l'aise avec elle. »

Pasi, combattant du cancer

Sommaire

Informations générales sur votre stomie et votre intervention 4
Qu'est-ce qu'une colostomie ou une stomie ? 4
Le système digestif 4
Pourquoi devez-vous recevoir une colostomie ? 5
Comment le chirurgien crée-t-il une stomie ? 5
À quoi ressemblera votre stomie et que ressentirez-vous ? 5
Où se trouvera votre stomie ? 6

À l'hôpital – les premiers jours suivant l'intervention 8
Se réveiller avec une stomie 8
Fonctionnement de la stomie 8
Prendre soin de votre stomie et de votre peau 9
Les dispositifs de stomie 9
Les premiers temps - Conseils et astuces 10
Changement du dispositif 11
Mise au rebut des produits 12
Rasage autour de la stomie 12

De retour à la maison – Vivre avec une stomie 13
Les premiers jours et semaines suivant l'intervention 13
Sensation fantôme dans le rectum 13
Conseils nutritionnels 14
Voyager 18
Activités physiques 21
Retour au travail 23
Vie émotionnelle et sexualité 24

Conseils utiles, adresses et liens 25

Informations générales
sur votre stomie

Qu'est-ce qu'une colostomie (une stomie) ?

Une stomie est une ouverture du tractus gastro-intestinal ou des voies urinaires créée chirurgicalement à travers la paroi abdominale[1].

Les stomies peuvent être temporaires ou permanentes en fonction de l'indication médicale pour la création de la stomie. Il existe trois types de stomies et le type de stomie que vous allez recevoir est appelé colostomie.

Une colostomie est une stomie du gros intestin (côlon).

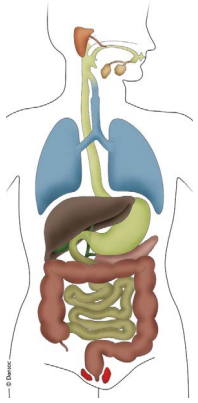
Son but est de permettre aux selles de passer à travers une ouverture dans votre abdomen au lieu du chemin habituel par le rectum.

Savoir comment votre système digestif fonctionne en temps normal peut vous aider à comprendre à quoi votre colostomie ressemble et comment elle fonctionne.

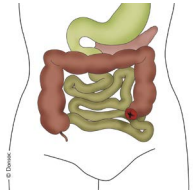
Le système digestif

Le système digestif, également appelé tractus gastro-intestinal, est la partie du corps qui absorbe et digère les aliments.

Le système digestif est vital pour le maintien de la santé. Les aliments avalés par la bouche et broyés dans celle-ci entrent dans l'estomac où ils sont mélangés aux sucs gastriques. Ils sont poussés dans l'intestin grêle (iléon), dans lequel votre organisme commence à digérer et absorber les nutriments dont il a besoin. Les déchets de ce processus avancent dans le gros intestin, où ils sont déshydratés, ce qui transforme vos déchets corporels en selles solides, qui sont excrétées par le rectum. Une iléostomie est donc une stomie formée à partir d'un segment de l'intestin grêle et rejette principalement des selles liquides, puisque l'étape de l'épaississement des selles, qui a normalement lieu dans le côlon (gros intestin), manque. Une stomie du gros intestin (une colostomie) est créée là où se terminent les stades d'extraction de liquides et excrète donc des selles solides[2].



Système digestif



Colostomie

Informations générales
Création d'une colostomie

Pourquoi devez-vous recevoir une colostomie ?

Un certain nombre de maladies peuvent imposer la création d'une colostomie. Ces maladie comprennent notamment :

- des tumeurs malignes dans la région du côlon ou du rectum
- la diverticulite
- un traumatisme/une perforation
- une occlusion intestinale (iléus)
- des lésions dues aux irradiations

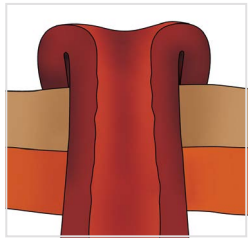
Votre médecin et votre stomathérapeute vous auront expliqué la raison de l'intervention et la nécessité d'une stomie dans votre cas.

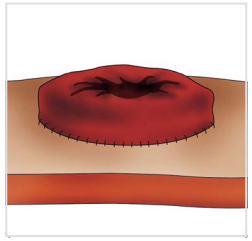
Comment le chirurgien crée-t-il une stomie ?

Lors d'une colostomie, un segment du gros intestin est dérivé vers l'extérieur à travers la paroi abdominale et suturé à la peau[3].

À quoi ressemblera votre stomie et que ressentirez-vous ?

La stomie est rouge et humide. Sa couleur et sa texture ressemblent à celles de la muqueuse buccale. La stomie n'a pas de terminaison nerveuse, autrement dit peu voire aucune sensibilité. Votre stomie ne sera pas douloureuse au toucher, mais elle contient une multitude de petits vaisseaux sanguins et peut donc facilement saigner en cas de coup ou de frottement (lors de la toilette par exemple). C'est tout à fait normal. N'oubliez pas que votre stomie est individuelle et ne ressemble à aucune autre[3].





Stomie

Stomie post-opératoire

Informations générales

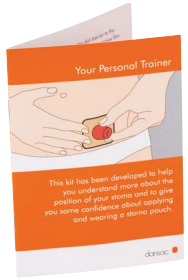
Où se trouvera votre stomie ?

Il est important que votre stomie soit correctement positionnée, afin que les dispositifs de stomie puissent adhérer d'une manière sûre et confortable. Un bon positionnement vous permettra en outre de porter vos habits habituels après l'intervention et de reprendre vos activités normales[4].

Votre stomathérapeute ou votre médecin choisira habituellement le meilleur emplacement avec vous avant l'intervention. L'emplacement pour la stomie devrait idéalement être marqué dans une zone sans pli de peau ni cicatrice, afin d'assurer un bon maintien du dispositif pour stomie et de réduire le risque de fuites. Après l'examen de votre paroi abdominale en position debout, assise et couchée, la stomathérapeute ou le médecin marquera l'emplacement adéquat.

Il s'agit de trouver le bon emplacement de la stomie sur le ventre et de le marquer afin qu'il soit visible pour le chirurgien durant l'intervention.

Un kit d'essai vous permettra d'apprendre et de vous exercer au positionnement du dispositif de stomie ainsi qu'à ouvrir et fermer la poche correspondante.



« Je dirais aux autres personnes : ne vous inquiétez pas si vous recevez une stomie, ce n'est pas si grave que cela. Une stomie influencera certes votre vie, car vous devez en prendre soin. Mais si elle contribue au traitement de votre maladie, la stomie est aussi un soulagement, et vous pouvez vivre avec elle... heureux jusqu'à la fin des temps. »

Être à l'aise dans sa peau

Pasi, combattant du cancer

À l'hôpital

Les premiers jours suivant l'intervention

Se réveiller avec une stomie

Lorsque vous vous réveillerez après l'intervention, votre stomie sera peut-être gonflée et vous porterez éventuellement une poche transparente. Cette poche transparente permettra à l'équipe de médecins et d'infirmiers d'inspecter votre stomie postopératoirement.

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

Au début, vous vous sentirez peut-être faible et ressentirez probablement un certain désarroi. C'est parfaitement normal, car vous aurez besoin d'un certain temps pour vous remettre de l'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 mieux approprié à vos besoins.

Fonctionnement de la stomie

Une colostomie commence en général à produire les premières selles 2 à 5 jours après l'intervention.

Les substances éliminées par la stomie (effluents) ainsi que leur volume et leur consistance sont individuelles et diffèrent en fonction de la situation de la stomie dans le côlon/gros intestin. Les personnes ayant une colostomie doivent changer la poche 2 à 3 fois par jour en moyenne.

N'ayez pas peur de poser des questions, même si elles vous semblent embarrassantes.

Prenez des notes !

À l'hôpital

Prendre soin de votre stomie

Entretien de la stomie et soins de la peau

La zone de peau autour de votre colostomie est appelée peau péristomiale. La partie adhésive de votre poche est appelée protecteur cutané et est conçue pour protéger la peau péristomiale des effets néfastes des effluents de la stomie. Ces substances contiennent en effet des enzymes digestives dont on sait qu'elles abîment la peau péristomiale. Si vous ressentez un inconfort au niveau de la peau péristomiale, si elle démange ou devient rouge ou douloureuse, ceci pourrait indiquer une fuite des effluents de la stomie sur la peau, appelée infiltration.

Dans un tel cas, veuillez contacter votre stomathérapeute afin de vous assurer que le dispositif de stomie est ajusté de manière à empêcher 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 devrez éventuellement vérifier le bon ajustement du protecteur cutané ou contacter votre stomathérapeute si le problème persiste[5].

Une peau péristomiale saine peut renforcer votre confiance en vous et vous permettre de profiter pleinement de votre vie, sans devoir vous soucier de complications de la peau péristomiale (CPP) résultant des infiltrations. En outre, vous vous sentirez mieux si la peau péristomiale est saine. La vie est tellement plus agréable sans problèmes cutanés gênants.

Les dispositifs de stomie

Il existe deux types de dispositifs de stomie : les systèmes à 1 pièce ou 2 pièces.

Dans un système 1 pièce, le protecteur cutané est intégré dans la poche.

Le système 2 pièces comporte une poche et un protecteur cutané séparés qui sont connectés au moyen d'un anneau de couplage.

N'oubliez pas que votre stomie est individuelle et ne ressemble à aucune autre.

Les premiers temps
Conseils et astuces

- Utilisez des lingettes en matériau non tissé ou un papier absorbant pour sécher la peau.
- De nombreuses stomies ne sont pas rondes, c'est pourquoi vous devez veiller au meilleur ajustement possible du protecteur cutané.
- Le plus simple est d'utiliser le gabarit de mesure du protecteur cutané comme modèle. Vous pouvez vous placer devant le miroir pour ce faire.
- Pendant les 3 premiers mois, vous devez vérifier la taille de votre stomie une fois par semaine, car elle peut changer.
- Soyez prudent lors de l'application de crèmes dans la zone de la peau péristomiale : elles sont souvent grasses, ce qui pourrait nuire à l'adhérence du protecteur cutané.
- Un renflement autour de la stomie peut indiquer une hernie. Demandez conseil à votre stomathérapeute.
- Une saillie plus importante ou un allongement de la stomie est appelée prolapsus de stomie ou prolapsus stomial. Dans ce cas aussi, demandez conseil à votre stomathérapeute.
- Changez la poche si elle fuit !
- Veillez à être préparé et à avoir tout l'équipement nécessaire à portée de main avant de commencer les soins de votre stomie.
- Si vous essayez toute nouvelle crème, gel ou lingette pour la zone sous le protecteur cutané, testez d'abord le produit sur une petite partie de la peau péristomiale ; ainsi, si votre peau montre une réaction, elle n'affectera pas toute la zone.

À l'hôpital
Changement du dispositif

Changement du dispositif

Vous avez besoin de l'équipement suivant :

- un sac poubelle ;
- des lingettes non tissées pour le nettoyage/ séchage ;
- de l'eau tiède pour le nettoyage ;
- une nouvelle poche et/ou un nouveau protecteur cutané ;
- une paire de ciseaux pour découper le protecteur cutané (si nécessaire et s'il n'est pas prédécoupé) ;
- tout accessoire que vous utilisez éventuellement.

Comment changer le dispositif ?

- Retirez les vêtements qui pourraient gêner (utilisez éventuellement des pinces ou des épingles de sûreté).
- Videz votre poche de stomie.
- Humidifiez quelques lingettes non tissées pour 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 petit sac poubelle et fermez-le en faisant un nœud avant de le mettre dans une poubelle.
- Lavez la stomie et la peau qui l'entoure avec des lingettes non tissées humidifiées ou du papier

absorbant. Ne vous tracassez pas si vous remarquez un peu de sang sur la lingette, c'est tout à fait normal.

- Séchez soigneusement la peau.
- N'appliquez rien sur la peau, sauf si recommandé par votre stomathérapeute ou votre médecin.
- N'oubliez pas de retirer la feuille protectrice avant d'appliquer le nouveau protecteur cutané.
- Placez le protecteur cutané au-dessus de votre stomie. Appliquez une pression délicate du centre vers le bord du protecteu cutané et lissez-le avec vos doigts.

N'utilisez pas de lingettes humides ni de liquides désinfectants ou antiseptiques pour nettoyer la peau péristomiale. Ils pourraient provoquer des réactions cutanées autour de la stomie.

Emportez toujours votre kit de rechange quand vous quittez votre domicile.

À l'hôpital/De retour à la maison

Mise au rebut des produits

Mise au rebut des produits

Dans la mesure du possible, la poche de stomie devrait être vidée et placée dans un sac poubelle. Veillez à bien le refermer 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 une poubelle appropriée.

Rasage autour de la stomie

Si votre peau péristomiale est poilue, vous devriez raser régulièrement cette zone ou couper prudemment les longs poils avec des ciseaux. La zone devrait de préférence être rasée par rasage humide avec un rasoir jetable propre. Rasez-vous délicatement dans le sens de la pousse des poils en recouvrant votre stomie d'une compresse pliée. N'utilisez pas le même rasoir que d'autres personnes. N'utilisez pas de crèmes ou gels dépilatoires[6].

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

De retour à la maison

Vivre avec une stomie

Les premiers jours et semaines suivant l'intervention

Vous aurez d'abord besoin d'un certain temps pour vous habituer à votre stomie et apprendre à en prendre soin. Mais vous vous y habituerez petit à petit et maîtriserez bientôt les soins de votre stomie.

Dans les 2 à 4 semaines après votre retour à la maison, votre rythme de vie quotidien sera peut-être plus lent. Une fois que vous vous serez habitué aux soins de votre stomie, ils deviendront une routine et changer de poche ne prendra que quelques minutes de plus lors votre toilette habituelle.

Votre abdomen peut être sensible après l'intervention. Portez par conséquent des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise.

Essayez de bouger 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 peut aussi se former dans les premiers jours après l'intervention.

D'autres brochures d'information sont disponibles sur ce sujet. Demandez conseil à votre stomathérapeute.

Il est souvent recommandé de ne pas conduire dans les premières semaines après l'intervention. Demandez également conseil à votre stomathérapeute à ce sujet. Contacter votre compagnie d'assurance pourrait s'avérer utile afin de vérifier s'ils ont des consignes spécifiques pour la conduite d'un véhicule après une chirurgie abdominale.

Sensation fantôme dans le rectum

Il n'est pas inhabituel d'avoir la sensation de vouloir aller à la selle de façon normale après la fermeture de l'anus. Cela peut être occasionnellement le cas. Parfois, s'asseoir sur le siège de toilette peut aider à faire disparaître cette sensation[7].

- 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 un peu.

De retour à la maison

Conseils nutritionnels

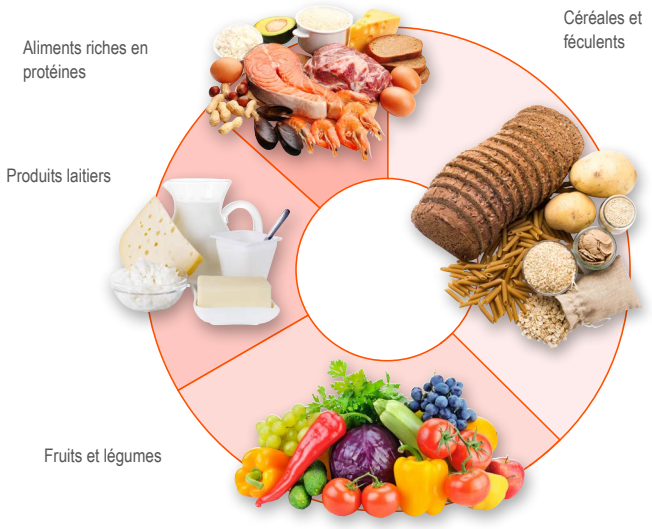
N'oubliez pas que manger doit rester un plaisir ! Notre organisme a besoin de toute une série de nutriments différents. Connaître les aliments que l'on supporte permet de trouver le bon équilibre.

Si vous avez des préoccupations par rapport à votre alimentation, veuillez en parler à votre médecin ou à votre stomathérapeute.

Après les premières semaines, vous devriez...

- prendre 3 à 4 repas réguliers par jour,
- veiller à une alimentation équilibrée. Essayez un peu de chaque type d'aliment du cercle alimentaire[8],
- ajouter progressivement les divers aliments à votre régime,
- boire suffisamment de liquides, sauf avis contraire de votre médecin.

Le cercle alimentaire
pour une alimentation équilibrée



Il est important de maintenir une hydratation suffisante, sauf avis contraire de votre médecin ou de votre stomathérapeute.

Joshua

Pasi

De retour à la maison
Conseils nutritionnels

Astuces pour éviter les odeurs :

- Aucune odeur ne devrait être perceptible si votre protecteur cutané est bien maintenu sur votre abdomen ;
- Certains aliments comme les oignons, l'ail, le chou-fleur et d'autres sortes de choux peuvent renforcer les odeurs. Évitez si possible les aliments qui les entraînent dans votre cas.

Ballonnements

Certaines personnes ont plus de ballonnements que d'autres. Si vous aviez des problèmes de ballonnements avant l'intervention, cela pourrait être encore le cas après l'intervention.

Les ballonnements peuvent provenir de l'ingestion d'air et des boissons gazeuses, du fait de parler en mangeant ou de fumer, des chewing-gums et de certains aliments[9].

Aliments pouvant provoquer des ballonnements [9]

Rajoutez ces aliments un par un à votre régime et observez si vous les tolérez.

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

De retour 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 maladie de voyage

Une assurance maladie de voyage est indispensable lorsque l'on voyage. Il existe de nombreuses compagnies d'assurance qui proposent une assurance maladie de voyage.
N'oubliez pas d'informer votre compagnie d'assurance sur vos antécédents médicaux et de préciser que vous avez une stomie. Vous serez ainsi couvert pour toutes les éventualités.

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.

En voyage

Ayez toujours à disposition les informations sur votre dispositif de stomie (taille, désignation, numéro de commande, nom du fabricant) au cas où il devrait être remplacé. Emporter le numéro de téléphone du fournisseur de votre dispositif pour stomie peut également être utile.

Helen

Chaque voyage doit être planifié !

N'oubliez pas qu'une assurance maladie de voyage personnelle est indispensable.

Voyager en avion
Conseils et astuces

- Ayez toujours suffisamment de produits de stomie dans vos bagages à main pour les urgences.
- N'oubliez pas de couper et de préparer votre protecteur cutané avant de faire vos valises, car les ciseaux peuvent uniquement être emportés dans les bagages enregistrés.
- Emportez deux fois plus d'accessoires pour stomie que normalement nécessaire.
- Ne manquez pas de repas avant ni durant le voyage. Pensez à boire suffisamment de liquides, sauf avis contraire de votre médecin. 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 boucler votre ceinture de sécurité au-dessus ou en dessous de votre stomie.
- Planifiez votre voyage et clarifiez à l'avance où vous pourrez trouver du matériel de soin sur place en cas de besoin.

Voyager en voiture
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.

Manger et boire en voyage :

Un changement au niveau de la qualité de l'eau, dans votre pays ou à l'étranger, peut influencer votre transit intestinal. Il est donc conseillé de suivre les recommandations de voyage du pays visité concernant les aliments et les boissons. Gardez vos habitudes en matière d'alimentation équilibrée et veillez en même temps à boire suffisamment de liquides. Dans les zones climatiques plus chaudes, vous devrez probable boire plus d'eau. Si vous avez des préoccupations par rapport à votre alimentation en voyage, veuillez en parler à votre stomathérapeute.

De retour à la maison
Activités physiques

Activités physiques

Une stomie ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être aussi actif physiquement qu'avant l'intervention. Discutez avec votre stomathérapeute et/ou votre médecin si vous souhaitez pratiquer un sport de contact ou soulever des charges lourdes. Normalement, vous devriez pouvoir pratiquer les mêmes activités physiques qu'avant l'intervention.

Rappelez-vous que même un exercice physique léger est bon pour vous : pour votre cœur, vos articulations, vos muscles, vos poumons et votre bien-être général.

Vous devez prévoir un certain temps pour la convalescence : la marche est un bon début. Juste après l'intervention, il est suffisant de marcher simplement dans la maison ou de marcher une fois dans le jardin. Fixez-vous chaque semaine de petits objectifs d'entraînement pour augmenter graduellement votre force et votre endurance, p. ex. marcher dix, puis quinze minutes ou une certaine distance. N'oubliez pas que vous pouvez faire d'autres choses que courir un kilomètre ou jouer au tennis pour vous remettre en forme. Marcher une demi-heure par jour est aussi très bon pour vous.

Pia

- N'en faites pas trop et écoutez votre corps
- L'important est de n'aborder qu'un jour à la fois et de se féliciter de chaque succès, même s'il peut sembler mineur !
- Fixez-vous un but chaque semaine et augmentez progressivement le nombre d'exercices.

Nager
Conseils et astuces

- De nombreuses personnes aiment nager et il n'y a aucune raison de ne pas le faire à cause de la stomie.
- Les maillots sont disponibles en de nombreux modèles, styles et couleurs. Choisissez celui qui vous convient le mieux.

Lauren

De retour à la maison
Retour au travail

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

Avant de retourner au travail, vous devriez 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 conciliants à cet égard. Discutez des options de réinsertion avec votre employeur.

« Avec le stomathérapeute, nous avons trouvé le bon emplacement pour ma stomie. Pouvoir continuer à porter mon uniforme de policier était important pour moi. »

Scott

Si vous devez lever des charges lourdes au travail, n'oubliez pas de porter une ceinture de maintien (demandez conseil à votre stomathérapeute ou à votre médecin).

N'oubliez pas d'emporter votre kit de rechange au travail, car vous pourriez en avoir besoin pendant la journée.

De retour à la maison

Vie émotionnelle et sexualité

Une maladie ou blessure qui change la vie peut déséquilibrer votre quotidien « normal ». Elle peut affecter votre corps et votre esprit et avoir un impact sur les personnes qui comptent pour vous. La manière dont vous réagissez et dont vous êtes soutenu peut être influencée par de nombreux facteurs, dont la présence ou l'absence d'un partenaire, la famille dans laquelle vous avez grandi (et si vous en êtes proche actuellement), votre personnalité, votre religion, communauté et réseau social et vos expériences passées.

La personne que vous êtes, ce qui vous est important et ce que vous attendez de la vie sont des choses très personnelles. Vous êtes une personne unique et votre vie intime est également unique. Chaque personne exprime sa sexualité différemment et lui accorde une place plus ou moins importante dans sa vie. C'est pourquoi il n'y a pas de normalité quand il s'agit de sexualité. Des personnes différentes ont des besoins différents et votre « normal » est ce qui est juste pour vous.

Vous pouvez être assuré que tout ce dont vous discutez avec votre stomathérapeute sera traité de manière sensible et confidentielle. Si votre stomathérapeute pense qu'une autre personne pourrait aider ou que vous pourriez profiter de l'orientation vers un autre professionnel de la santé, elle en discutera toujours d'abord avec vous. Pour de plus amples informations concernant l'image corporelle, les sentiments, les relations et la sexualité, veuillez demander une copie de la brochure « Stomie et sexualité » à votre stomathérapeute ou contacter Dansac en utilisant le numéro au dos de cette brochure.

- La confiance en soi naît en réapprenant à connaître votre corps et en acceptant les changements, ainsi qu'en ayant confiance en votre dispositif de stomie.
- Si vous avez peur de vous dénuder entièrement, porter un haut de corps, un t-shirt, une ceinture de stomie ou utiliser 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 n'affectera pas votre stomie.
- Si vous ne vous sentez pas prêt pour l'intimité, parlez-en, suggérez un moment pour revoir la situation et recommencer à oser de nouveau plus d'intimité.

Notes

Colostomie
Conseils et astuces

Mises en garde :

La réutilisation de produits à usage unique peut représenter un risque pour l'utilisateur, p. ex. à cause d'une mauvaise adhérence. La récupération, le nettoyage, la désinfection et la stérilisation peuvent endommager le produit et entraîner la formation d'odeurs ou des fuites. Veillez à ce que le dispositif pour stomie soit bien maintenu, conformément aux instructions. Des lésions cutanées (p. ex. irritation, crevasses, éruption cutanée, rougeur) peuvent survenir si l'ouverture du protecteur cutané n'est pas bien ajustée ou en cas de fuites. Cela peut réduire la durée de port.

Recommandations :

Afin d'assurer une bonne adhérence du produit, appliquez le protecteur cutané sur une peau propre, sèche et intacte. N'utilisez pas d'huiles ni de lotions. Ces produits pourraient réduire l'adhérence du protecteur cutané. Le bon maintien du produit est influencé par de nombreux facteurs, tels que la construction de la stomie, les effluents de la stomie, l'état de la peau et les contours abdominaux. Veuillez demander conseil à un stomathérapeute ou à un médecin si vous avez besoin d'aide pour gérer votre dispositif de stomie ou en cas d'irritation cutanée. Veuillez contacter votre distributeur local ou le fabricant du produit et l'autorité compétente locale si vous avez subi une blessure grave liée à l'utilisation du produit. Pour de plus amples informations, veuillez consulter www.dansac.com/authority ou contacter votre distributeur local.

Références/Sources :

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 (accès 03 mars 2020)
8. Nhs.uk. (2019). [online] Disponible sur : https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf [Accès le 28 novembre 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Disponible sur : https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas [Accès le 20 novembre 2019].
10. Nhsinform.scot. (2020). Flatulence causes and treatments. [online] Disponible sur : https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/flatulence#treating-flatulence [Accès 3 mars 2020].
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