



Lauren, iléostomisée depuis 2002



Cahier de suivi et conseils Stomie digestive

dansac 

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	3
Informations générales	4
La digestion	4
Qu'est-ce qu'une stomie?	5
Pourquoi une stomie?	6
La création d'une stomie digestive	6
Dimensions et forme de la stomie	7
Repérage du site idéal pour la stomie	8
A l'hôpital: se réveiller avec une stomie	9
Les soins et l'appareillage	10
Une stomie, ça fonctionne comment?	10
Quoi savoir par rapport à l'appareillage?	11
Les soins, comment se déroulent-ils?	12
Vivre avec une stomie	20
Au début	20
Régime	21
Odeurs	22
Flatulences	22
Soins et vêtements	23
Relations personnelles et intimes	24
Sports et loisirs	25
Voyages	26
Une alternative: l'irrigation colique	27
Votre journal personnel	28
Rendez-vous Spécialistes	35

Introduction

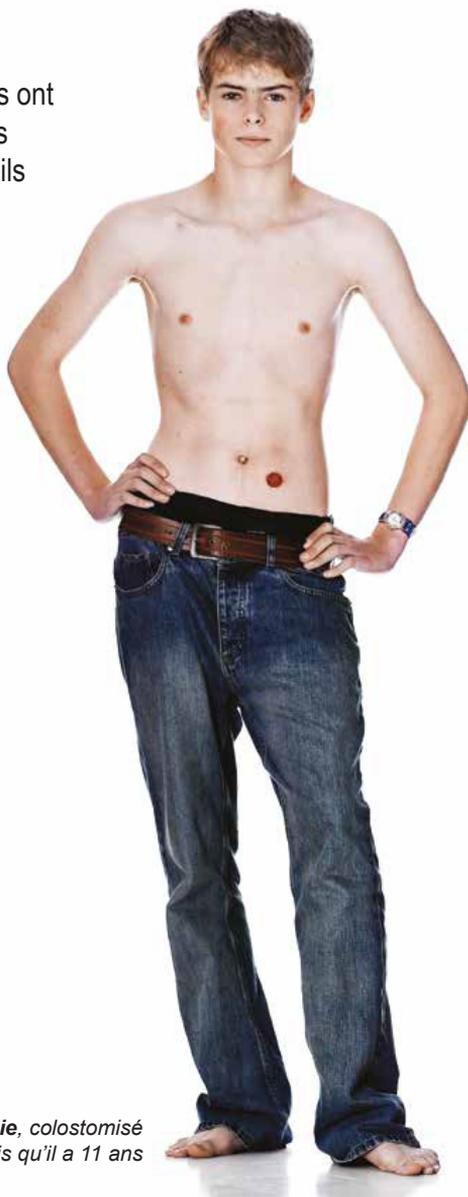
L'objectif de cette brochure est de vous préparer au mieux à l'intervention, à la vie avec une stomie et de faire en sorte que vous soyez bien suivi tout au long de votre parcours de soins.

Voilà pourquoi des infirmières stomathérapeutes ont développé ce livret qui contient des informations générales et personnalisées ainsi que des conseils et astuces, pour que vous puissiez mener la vie qui vous convient.

N'hésitez donc à aucun moment à demander des informations plus détaillées à votre stomathérapeute ou à l'équipe Dansac.

Nous tenons à remercier les stomathérapeutes qui nous ont aidés à développer cette brochure.

L'équipe Dansac Belgique

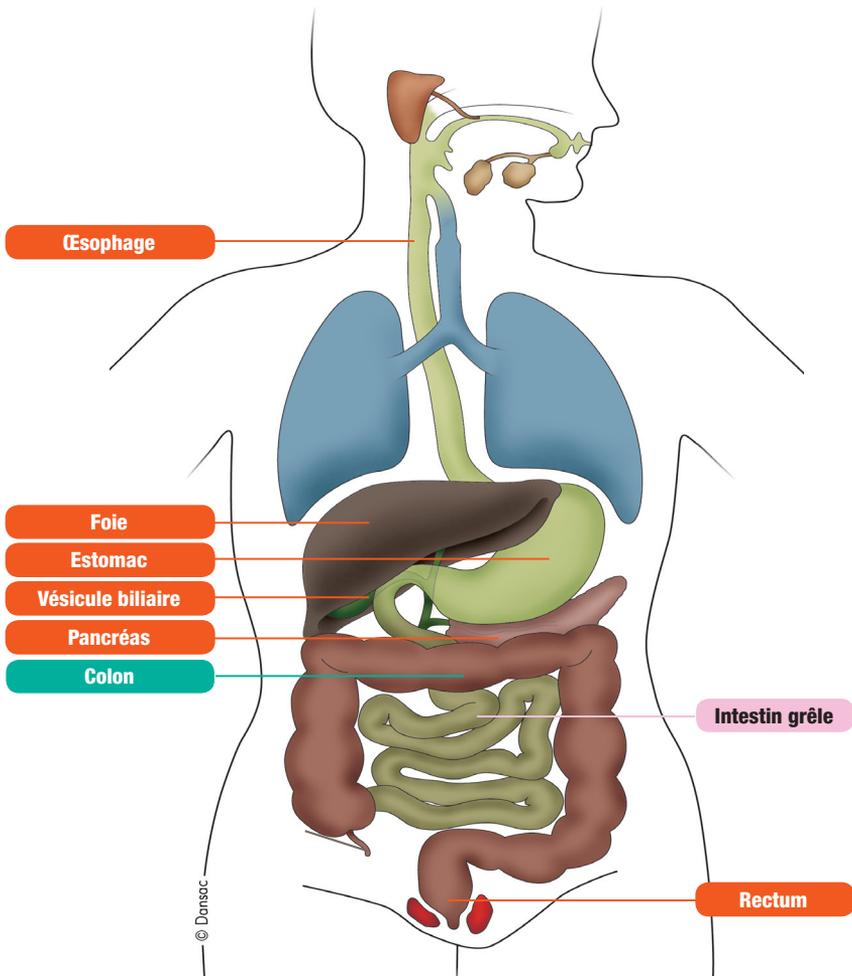


*Jamie, colostomisé
depuis qu'il a 11 ans*

Informations générales

La digestion

La digestion commence dans la bouche, lors de la mastication. Chaque organe a un rôle important dans le processus de la digestion, qui se termine dans le rectum, l'extrémité finale du gros intestin.



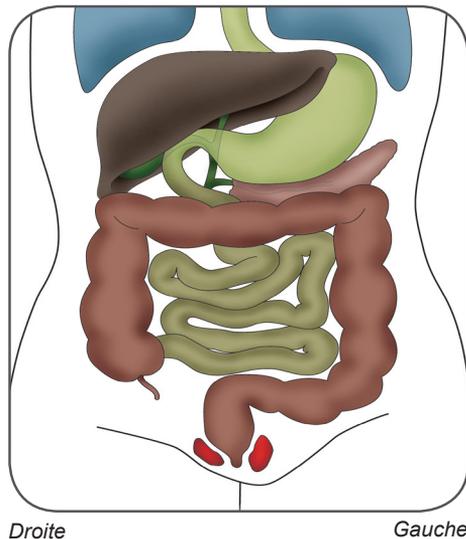
Qu'est-ce qu'une stomie?

La signification des mots:

- le mot «stomie» signifie «orifice».
- le mot «colo» est le diminutif de colon.
- le mot «iléo», ou bien iléon, est un autre mot pour l'intestin grêle.

Une stomie est donc un orifice créé chirurgicalement au travers de la paroi abdominale aboutissant le gros intestin à la peau. Une stomie peut être temporaire ou permanente, en fonction de la raison médicale.

	Situation habituelle	Matières fécales (généralement)
Colostomie	Gauche	Solides
Iléostomie	Droite	(Très) liquides



Demandez au chirurgien ou à la stomathérapeute de vous indiquer sur le dessin où se situe(ra) votre stomie.

Informations générales

Pourquoi une stomie?

Une stomie doit en général être pratiquée pour des raisons telles que des maladies inflammatoires chroniques, un cancer, une diverticulite, un traumatisme ou une perforation, la constipation,...



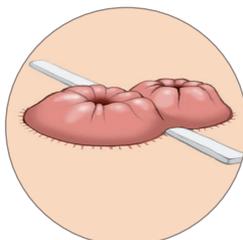
Demandez au médecin de vous expliquer la raison et les conséquences de l'intervention.

Il est normal d'avoir des questions, donc il serait utile de les noter toutes dans un journal intime tel que vous trouvez à la fin de ce livret. De cette façon vous n'oubliez pas de poser les questions lorsque vous revoyez votre stomathérapeute ou médecin.

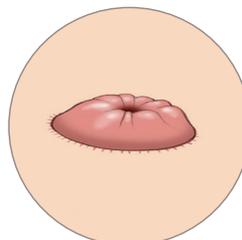
La création d'une stomie digestive: 2 méthodes expliquées

Dans le cas d'une stomie à anse «sur baguette» ou «double», la boucle du petit intestin est passée à travers la peau et souvent, ni le côlon ni le rectum ne sont retirés. Cette stomie possède d'une ouverture pour évacuer les selles, une autre pour évacuer le mucus. Il peut s'agir d'une stomie temporaire.

Dans le cas d'une stomie terminale, la partie terminale de l'intestin grêle est reliée à l'extérieur par un orifice pratiqué dans la paroi abdominale. Ce type de stomie est souvent (pas toujours) définitive.



Stomie latérale



Stomie terminale

Dimensions et forme de la stomie

Une stomie est une muqueuse rouge/rose , insensible, humide et ressemble à la muqueuse de l'intérieur de la bouche. En général elle sort de quelques centimètres, mais elle peut également être à fleur de peau. Juste après l'intervention elle est légèrement gonflée. Au cours des 6 à 8 semaines qui suivent l'intervention, votre stomie peut légèrement retrécir.

La stomie peut saigner facilement en raison de la présence de nombreux petits vaisseaux sanguins près de la surface. Ce type de saignement mineur est temporaire et normal.



Stomie en post-op, après enlèvement des fils



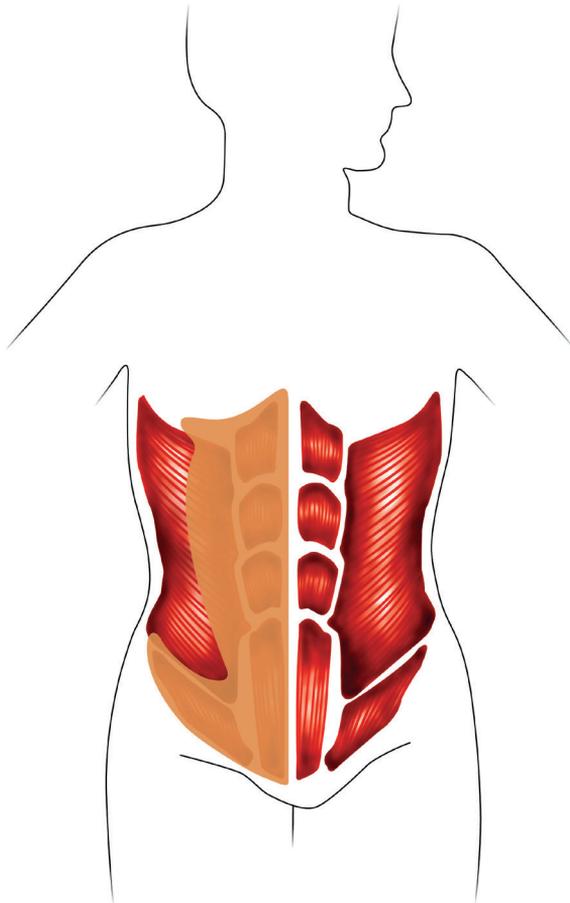
Stomie après minimum 8 mois

Informations générales

Repérage du site idéal pour la stomie

Avant l'intervention, la stomathérapeute et/ou le chirurgien déterminent, si possible, l'emplacement optimal pour la stomie.

Ils prennent en compte, autant que possible, la morphologie abdominale, la présence de cicatrices, de plis cutanés et les différentes habitudes vestimentaires et de vie. Ils vérifient l'emplacement en position couchée, assise et debout.



A l'hôpital

Se réveiller avec une stomie

Après l'intervention, la stomie sera gonflée et appareillée avec une poche large et transparente. De cette façon l'infirmière et le chirurgien peuvent facilement surveiller votre stomie.

Après quelques jours, le matériel peut être adapté afin d'être plus confortable et discret. Tant que les selles sont liquides, l'utilisation d'une poche à vider est conseillée. Dès que les selles deviennent plus solides (colostomie), une poche fermée peut être utilisée.

Votre infirmière stomathérapeute vous aidera à trouver le matériel idéal pour vous et votre stomie.



Exemple d'une poche à vider



Exemple d'une poche "post-op"

Les soins et l'appareillage

Une stomie, ça fonctionne comment?

En général la production des selles commence 2-5 jours après l'intervention. La consistance et le volume varient, dépendant de l'emplacement de la stomie et la nourriture ingérée et digérée.

Si vous avez des selles (semi-) liquides fréquentes pendant la journée, une poche à vider (ouverte à la base) peut être la meilleure solution pour vous. Il faut la vider plusieurs fois par jour et la changer tous les jours.

Si vous avez des selles solides (colostomie), vous pouvez facilement utiliser une poche fermée. Cette poche ne se vide pas et doit être changée 2x par jour.

Vous avez le choix entre une poche transparente ou une poche beige.



Exemple d'une poche fermée



Exemple d'une poche à vider



Ouvrir



Vider



Nettoyer



Fermer

Quoi savoir par rapport à l'appareillage?

Il existe deux types de poches:

- le système 1-pièce, où le protecteur cutané est fixé directement à la poche.
- le système 2-pièces, où le protecteur cutané et la poche sont deux éléments distincts à rassembler.

Il existe deux types de protecteurs cutanés:

- les protecteurs cutanés plats.
- les protecteurs cutanés convexes



C'est l'infirmière stomathérapeute qui va déterminer le matériel qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à lui demander plus d'informations.



Les soins et l'appareillage

La peau qui se situe autour de votre stomie s'appelle la peau péristomiale. La partie adhésive de votre matériel s'appelle un protecteur cutané. Ce protecteur a été conçu pour protéger votre peau contre les effluents, afin d'éviter les irritations cutanées.

Les soins, comment se déroulent-ils?

Il est important de rincer (à l'eau tiède) la peau et de bien la sécher avant l'application d'un nouveau protecteur, afin qu'il adhère bien sur la peau propre. Lors du retrait de l'appareillage, faites attention à le faire délicatement afin de ne pas abîmer la peau.

Pour faire les soins, certains moments de la journée vous conviendront mieux que d'autres (fréquence des selles).



Juste après l'intervention, c'est l'infirmière qui soigne votre stomie. N'hésitez pas à lui demander ce qu'elle fait, à regarder la stomie et à vous familiariser avec les soins.

Etape 1: rassembler le matériel

Rassembler le matériel à l'endroit le plus approprié pour réaliser votre soin (salle de bain, sur les bords du lavabo,...).



Demandez à votre stomathérapeute de vous aider à compléter votre check-list personnalisée:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Matériel | <input type="checkbox"/> Découpe |
| <input type="checkbox"/> 1-pièce: poche | <input type="checkbox"/> Ciseaux |
| <input type="checkbox"/> 2-pièces:
protecteur cutané + poche | <input type="checkbox"/> Stomimètre-gabarit |
| <input type="checkbox"/> Produits complémentaires | <input type="checkbox"/> Produits nécessaires à la toilette |
| <input type="checkbox"/> Pâte | <input type="checkbox"/> Gant de toilette |
| <input type="checkbox"/> Anneau | <input type="checkbox"/> Petite serviette |
| <input type="checkbox"/> Poudre | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ceinture | |
| <input type="checkbox"/> Autre:..... | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Autres matériaux | |
| <input type="checkbox"/> Sac poubelle | |
| <input type="checkbox"/> Miroir | |



Avant de commencer vos soins, pensez à

- protéger vos vêtements.
- vider votre poche (poche à vider).

Les soins et l'appareillage

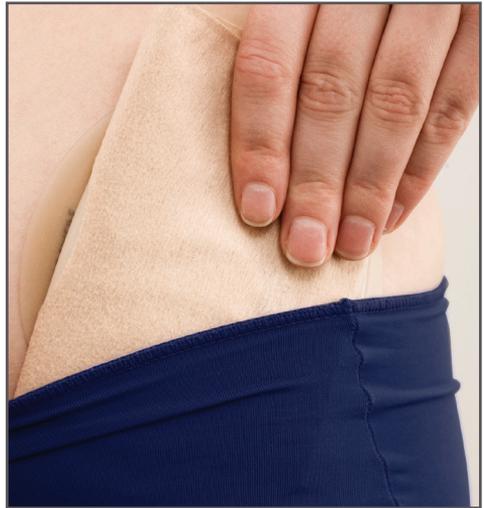
Étape 2: découper le protecteur cutané

Découpez votre protecteur cutané à la bonne taille et selon la forme de votre stomie. Il est important de régulièrement vérifier la taille de la stomie afin de pouvoir adapter la découpe (voir étape 6) pour qu'elle suive bien le contour de votre stomie.



Etape 3: préchauffer le protecteur cutané

Préchauffez le protecteur cutané sous votre bras ou jambe, ou sur votre ventre. Ceci améliorera l'adhérence immédiate du protecteur cutané.



Les soins et l'appareillage

Étape 4: retirer le matériel en place

Avant d'enlever le matériel, videz d'abord le contenu de la poche dans les toilettes.

Maintenez la peau et retirez délicatement le protecteur en commençant par le haut.

Après avoir retiré la poche et le protecteur, vous pouvez les mettre dans le sac prévu que vous fermez bien avant de le jeter dans la poubelle.



Etape 5: nettoyer la stomie

Rincez la peau à l'eau tiède. N'utilisez pas de savon, ni de lingettes pour bébé.

Séchez bien la peau avant d'appliquer le nouveau protecteur.

Attention:

- votre stomie peut évacuer des selles pendant vos soins;
- des petits poils éventuels en dessous du protecteur peuvent être coupés courts à l'aide de ciseaux ou rasoir électrique;
- des petits saignements occasionnels sont normaux et s'arrêteront en appuyant légèrement.

Vous pouvez également prendre une douche ou un bain. L'eau n'entrera pas dans la stomie et ne l'irritera pas.



Les soins et l'appareillage

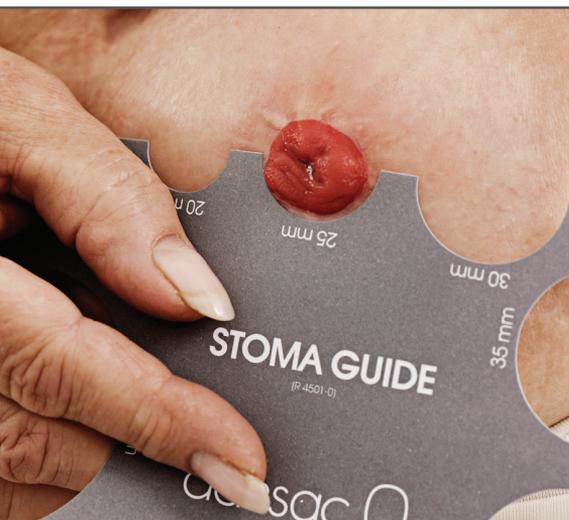
Etape 6: inspecter la stomie et évaluer/adapter la taille du protecteur

Il est important de régulièrement observer l'apparence de votre stomie et de la peau péristomiale (une peau sensible, rouge, irritée,... n'est pas normale)!

Mesurez votre stomie à l'aide du film qui protège votre protecteur cutané ou à l'aide de la carte de mesure. Puis transférez la taille de votre stomie sur le nouveau protecteur cutané. Faites attention à ce que le protecteur suive bien les pourtours de votre stomie.



Au cours des 6 à 8 semaines qui suivent l'intervention, votre stomie peut légèrement rétrécir. Pensez donc à prendre note des prises de mesure dans le journal personnel à la fin de ce livret.



Étape 7: appliquer le matériel de stomie

Utilisez si nécessaire des produits complémentaires tels que la pâte, les anneaux, la poudre,... C'est votre infirmière stomathérapeute qui vous indiquera la nécessité de ces produits (voir étape 1).

Appliquez le matériel de stomie:

1. enlevez le film protecteur du support.
2. appliquez le support en commençant par le bas. Massez le protecteur du bout des doigts pour faciliter son adhérence.
3. fixez la poche sur l'anneau du support (si système 2-pièces).
4. vérifiez si le support et la poche tiennent bien en tirant doucement sur la poche.



Vivre avec une stomie

Au début

Comme pour n'importe quelle opération chirurgicale, un certain temps est nécessaire pour récupérer. Votre ventre sera peut être un peu gonflé, donc des vêtements moins serrés seront probablement plus confortables et adaptés.

Essayez de bouger toutes les 2 heures, mais évitez des activités telles que tondre la pelouse, pousser un chariot, soulever des choses lourdes,... Bien sûr en accord avec le chirurgien (les risques sont peu importants en cas de suture périnéale).



Demandez conseil au médecin ou à votre infirmière stomathérapeute si vous hésitez sur ce que vous (ne) pouvez (pas) faire.

Régime

Directement après l'opération, il se peut que vous deviez suivre un régime alimentaire. Une fois votre corps remis de l'opération, vous pourrez progressivement reprendre un régime alimentaire normal, sauf avis médical contraire. Un diététicien peut répondre à vos questions spécifiques.

Quelques conseils pratiques:

- optez pour un régime équilibré;
- **mangez lentement et mâchez bien vos aliments;**
- il est important de boire assez (au moins 1,5l par jour);
- certains aliments peuvent influencer la consistance de vos selles ou augmenter la production de gaz;
- l'eau minérale riche en sels minéraux est conseillé (p.e. Vichy, Top, Badoit). Les boissons énergétiques (p.e. Aquarius, Extran) contiennent plus de minéraux;
- salez un peu plus votre alimentation. Optez pour des biscuits salés ou boire du Oxo.

En cas de diarrhée, il est important de quantifier la perte. Vous pouvez les mesurer sur 24h dans un pot gradué.



Si vous recevez des conseils nutritionnels, notez-les:

.....

.....

.....

.....

.....



Vivre avec une stomie

Odeurs

Si l'appareillage est bien adapté, il ne devrait pas ou peu y avoir d'odeur, sauf temporairement lorsque vous changez votre appareillage ou videz votre poche.

Certains aliments peuvent la modifier: l'ail, les oignons, certains choux,... Si l'odeur vous gêne, vous pouvez éviter de les consommer. Le babeurre neutralise certaines odeurs.

Flatulences

Lorsque vos intestins recommencent à travailler après l'opération, vous remarquerez la présence de gaz dans la poche. Le volume de gaz varie d'une personne à l'autre.

Évitez de:

- boire des boissons gazeuses
- boire trop chaud ou trop froid
- parler pendant les repas
- fumer
- manger des produits fort sucrés

Certains aliments augmentent la production de gaz: légumineuses, brocoli et certains choux, oignons, ail, maïs, poireau, paprika, abricots, melon, épinards, concombre, champignons, oeufs, nouvelles pommes de terre,...

Soins et vêtements

- Veillez à une bonne hygiène personnelle. La stomie ne vous empêche pas de prendre une douche ou un bain.
- Assurez-vous que les vêtements soient suffisamment amples et que l'ouverture de la stomie ne soit pas comprimée.
- Si vous portez une ceinture, assurez-vous que la partie qui passerait éventuellement sur la stomie ne soit pas rigide afin de ne pas blesser la stomie par frottement. Utilisez par exemple des ceintures avec une partie en cuir et une partie élastique.



Si vous avez des questions spécifiques liées à votre quotidien, parlez-en à votre stomathérapeute. Elle est à votre écoute.



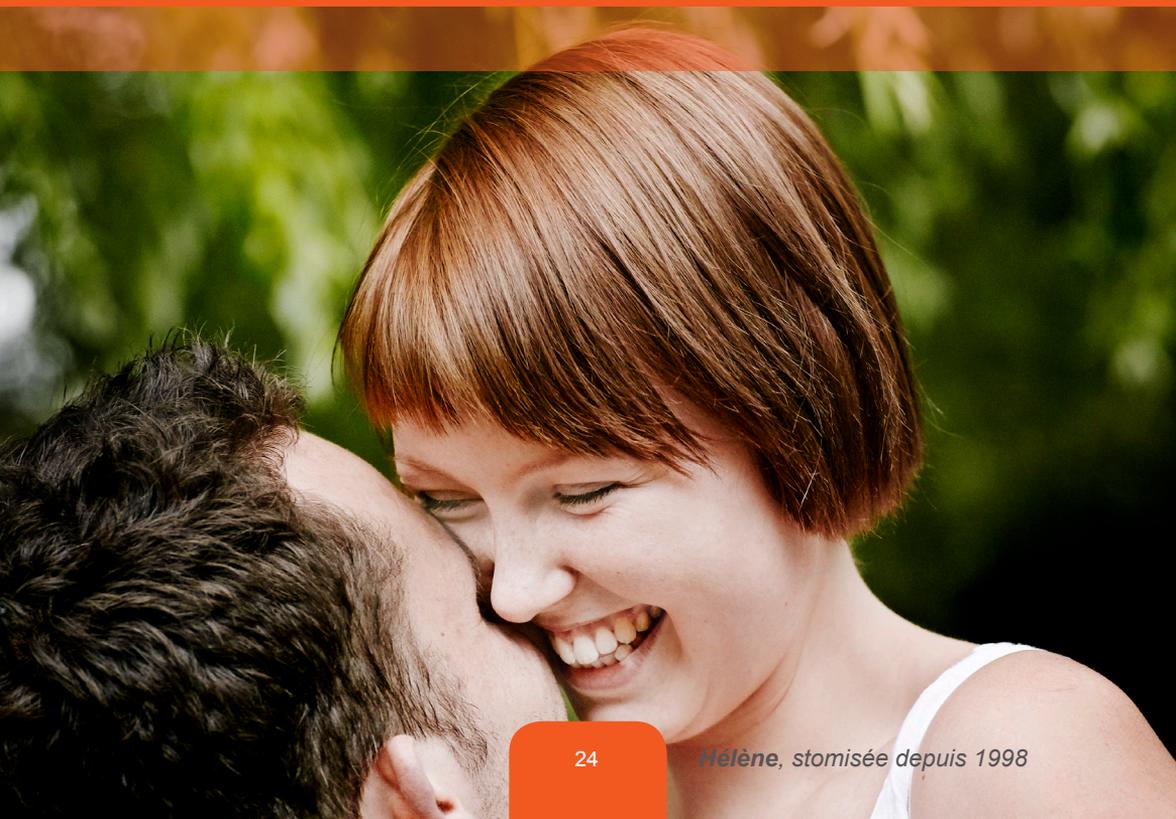
Vivre avec une stomie

Relations personnelles et intimes

- Accordez également à votre partenaire le temps nécessaire pour accepter ces changements.
- Prenez du temps pour en parler.
- Une stomie ne devrait pas être un obstacle à votre relation amoureuse, votre vie sexuelle ou à une grossesse.



Par discrétion, votre infirmière stomathérapeute n'abordera peut-être pas ce sujet. Par contre, si vous souhaitez parler de vos relations personnelles, n'hésitez pas à lui en parler, elle est à votre écoute.



Sports et loisirs

- La pratique du sport ne pose pas de problème.
- Seuls les sports de combat sont déconseillés.
- Adaptez votre matériel si vous devez être sanglé: évitez les parties rigides sur la stomie.
- **Ayez toujours une trousse avec le matériel de rechange lors de vos activités.**
- Pour une plus grande discrétion, optez pour un maillot de bain une pièce ou un bikini à taille haute pour les femmes et les maillots hauts pour les hommes.



Si obstacle, demandez de l'aide à votre stomathérapeute pour qu'elle vous aide à trouver des solutions.



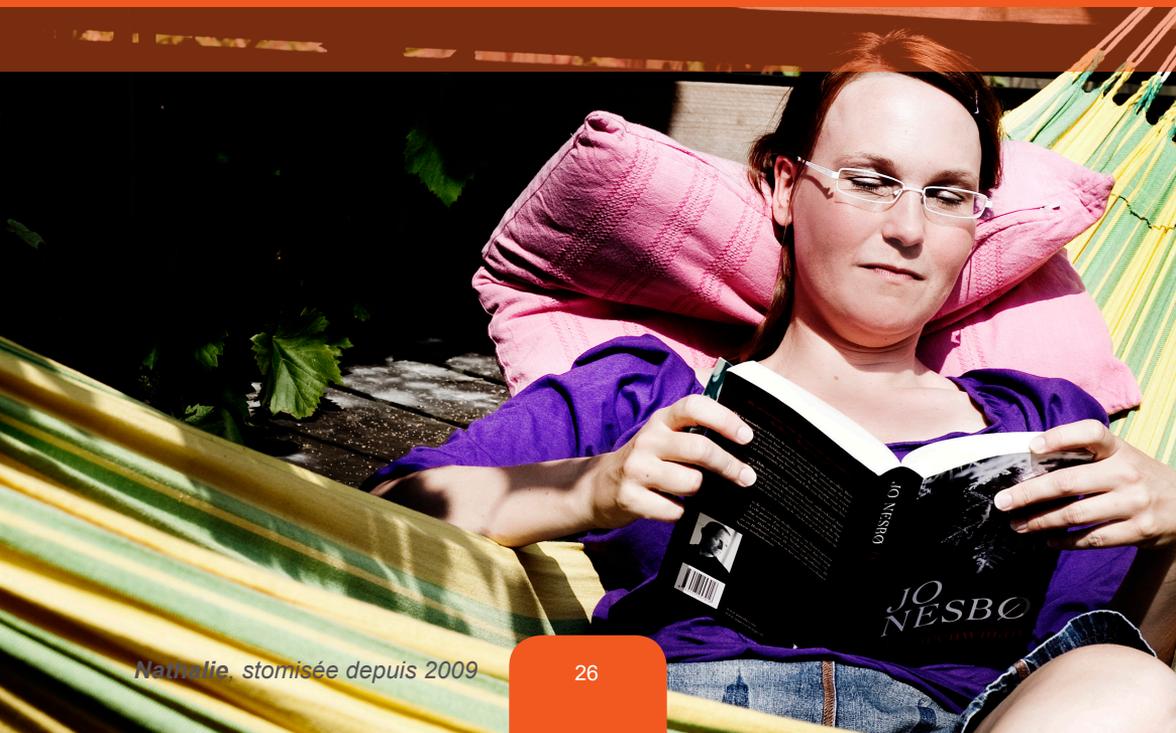
Vivre avec une stomie

Voyages

- Emportez toujours avec vous du matériel supplémentaire (à cause de la chaleur, des changements d'habitudes alimentaires,...).
- Assurez-vous d'avoir un minimum de matériel de rechange dans votre bagage à main.
- Bouclez votre ceinture de sécurité au-dessus ou en dessous de votre stomie.
- Attention à la déshydratation dans les pays à forte chaleur.
- Prédécoupez les protecteurs cutanés afin de ne pas devoir emporter une paire de ciseaux dans votre bagage à main.



Consultez le site web de la compagnie aérienne pour connaître le poids maximum de vos bagages à main. Essayez de le respecter ou contactez-les avant le voyage pour savoir si une exception est tolérée.



Une alternative: l'irrigation colique

- Uniquement pour les patients avec une colostomie, en accord avec le chirurgien.
- L'irrigation colique* permet de programmer l'élimination des selles toutes les 24 à 48h afin d'éviter toute évacuation entre-temps.

** L'irrigation colique est une procédure qui est parfois utilisée chez les personnes qui ont subi une colostomie afin de contrôler l'élimination des selles par lavement. Un équipement spécial est nécessaire, et les instructions doivent être données par un professionnel de la santé compétent.*



Ne commencer jamais l'irrigation sans conseil médical: demandez conseil auprès de votre stomathérapeute et/ou votre médecin.



Votre journal personnel



Volet à compléter par vous, en collaboration éventuelle avec votre infirmière stomathérapeute, le bandagiste ou le pharmacien.

Informations pratiques

Hôpital:

Nom du chirurgien:

Coordonnées:

Nom de l'infirmière stomathérapeute:

Coordonnées:

Nom de la bandagisterie ou de la pharmacie:

Coordonnées:



Volet à compléter par votre infirmière stomathérapeute.

Ma stomie à la sortie de l'hôpital

Date de l'intervention:/...../.....

Type de stomie: Colostomie
 Iléostomie

Aspect de la stomie:

.....
.....

Aspect de la peau péristomiale: Normal
 Rougeur
 Autre:

Fils à ôter au niveau de la stomie: Oui, le/...../.....
 Non

Baguette à ôter: Oui, le/...../.....
 Non

Débit:

Votre journal personnel



Volet à compléter par votre infirmière stomathérapeute

Soins et appareillage

Appareillage: 1-pièce
 2-pièces

Références:

Fréquence de changement:

Soins effectués par: le patient
 la famille
 l'infirmière

Apprentissage du soin: oui
 non

Particularités:

.....

.....

Accessoires: pâte
 anneau
 spray de protection
 ceinture



Volet à compléter par vous.

Informations pour votre rendez-vous de suivi 1

Mon prochain rendez-vous (si vous en avez un): Date:/...../.....

Heure:

Avec: chirurgien
 infirmière stomathérapeute
 autre:

Mes questions à poser:

.....
.....
.....

La taille de ma stomie: mm

Mes selles sont: solides
 liquides
 autre:

Ma peau elle est: normale
 rouge
 autre:

Votre journal personnel



Volet à compléter par vous.

Informations pour votre rendez-vous de suivi 2

Mon prochain rendez-vous (si vous en avez un): Date:/...../.....

Heure:

Avec: chirurgien
 infirmière stomathérapeute
 autre:

Mes questions à poser:

.....
.....
.....

La taille de ma stomie: mm

Mes selles sont: solides
 liquides
 autre:

Ma peau elle est: normale
 rouge
 autre:



Volet à compléter par vous.

Informations pour votre rendez-vous de suivi 3

Mon prochain rendez-vous (si vous en avez un): Date:/...../.....

Heure:

- Avec: chirurgien
 infirmière stomathérapeute
 autre:

Mes questions à poser:

.....
.....
.....

La taille de ma stomie: mm

- Mes selles sont: solides
 liquides
 autre:

- Ma peau elle est: normale
 rouge
 autre:

Votre journal personnel



Volet à compléter par vous.

Informations pour votre rendez-vous de suivi 4

Mon prochain rendez-vous (si vous en avez un): Date:/...../.....

Heure:

Avec: chirurgien
 infirmière stomathérapeute
 autre:

Mes questions à poser:

.....
.....
.....

La taille de ma stomie: mm

Mes selles sont: solides
 liquides
 autre:

Ma peau elle est: normale
 rouge
 autre:

Rendez-vous Spécialistes



Volet à compléter par vous.

Date	Spécialité	Coordonnées	Prochain rdv
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....
.../.../...../.../.....



Dansac Belgium
Chaussée des Collines 52
1300 Wavre

☎ 010 23 04 78
☎ 010 23 04 88

✉ dansaccontact@dansac.com