

Graham, urostomisé depuis 2014



# **Cahier de suivi et conseils** Stomie urinaire

dansac 

# Sommaire

Sommaire	2
Introduction	3
Informations générales	4
Le système urinaire	4
Qu'est-ce qu'une urostomie?	5
Pourquoi une urostomie?	6
La création d'une urostomie	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
Prévention des infections urinaires	22
Soins et vêtements	23
Relations personnelles et intimes	24
Sports et loisirs	25
Voyages	26
Votre journal personnel	27
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



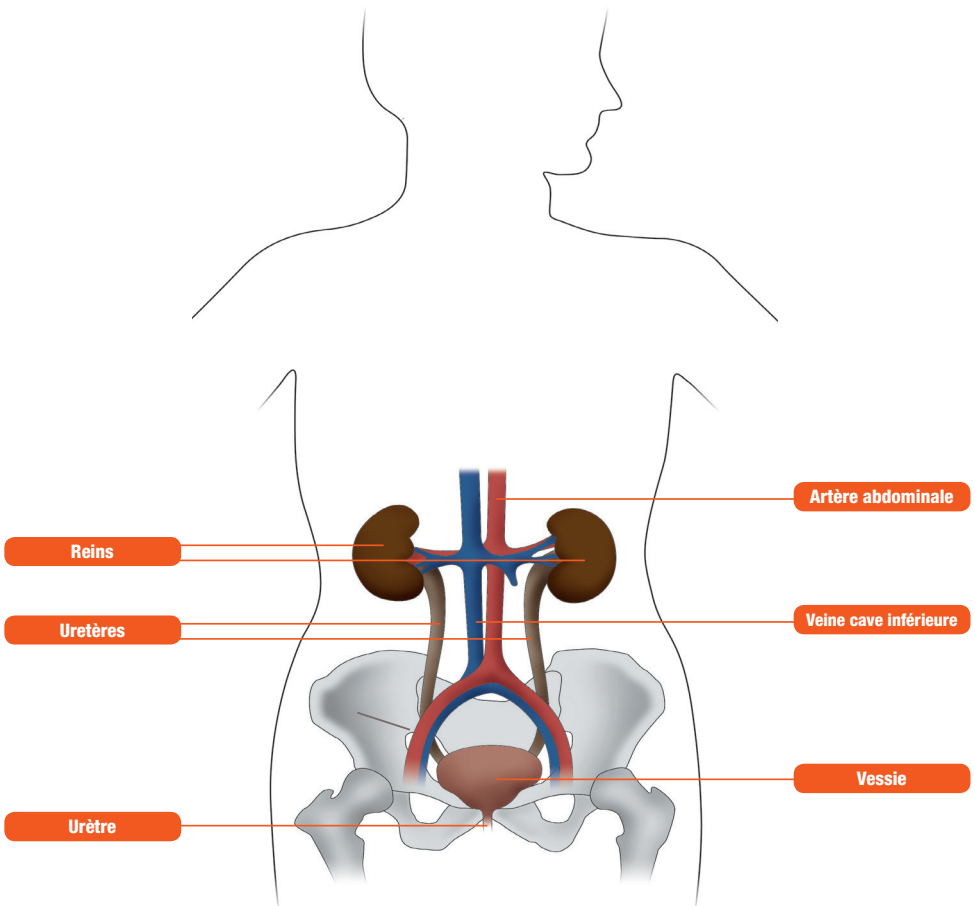
*Graham, urostomisé depuis 2014*

# Informations générales

## Le système urinaire

Les reins sont deux organes en forme de haricot situés dans la région dorsale juste au-dessus de la taille.

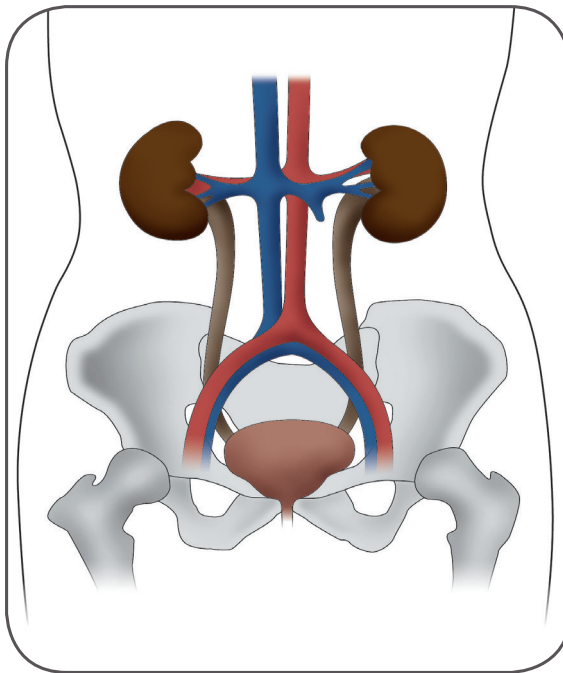
L'urine produite par les reins est dirigée dans la vessie par deux conduits minces appelés uretères. Le flux d'urine est assez continu. Les sphincters permettent de retenir l'urine jusqu'au moment propice où la personne vide sa vessie.



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

Une urostomie est une opération chirurgicale qui consiste à créer une ouverture à travers de l'abdomen afin de permettre à l'urine d'être évacuée après ablation de la vessie via un conduit réalisé à partir d'une partie de l'intestin grêle. L'urine n'est donc plus éliminée par l'urètre, mais par l'urostomie. Elle ne possède pas de sphincter, ce qui veut dire que vous n'avez plus de contrôle volontaire sur le moment d'uriner.

Habituellement, l'urostomie se situe à droite.



*Droite*

*Gauche*



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

# Informations générales

## Pourquoi une urostomie?

Une stomie doit en général être pratiquée pour des raisons telles qu'un cancer de la vessie, de l'utérus ou du rectum, ou bien suite à une maladie neurologique.



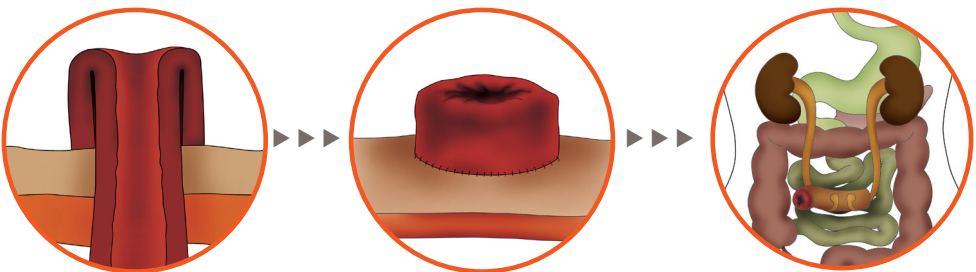
Demandez au médecin de vous expliquer la raison et les conséquences de l'intervention.

Il est normal d'avoir des questions, donc il serait utile de les noter toutes dans un journal 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 urostomie

La méthode la plus courante s'appelle l'intervention de Bricker. Elle consiste à prélever un segment intestinal sur lequel seront fixés les uretères.

C'est un conduit qui dirige les urines dans une poche de recueil.



## Dimensions et forme de la stomie

Une stomie est une muqueuse rouge, 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 changer de taille et de forme.

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,  
avec les deux petites sondes (voir p. 9)*



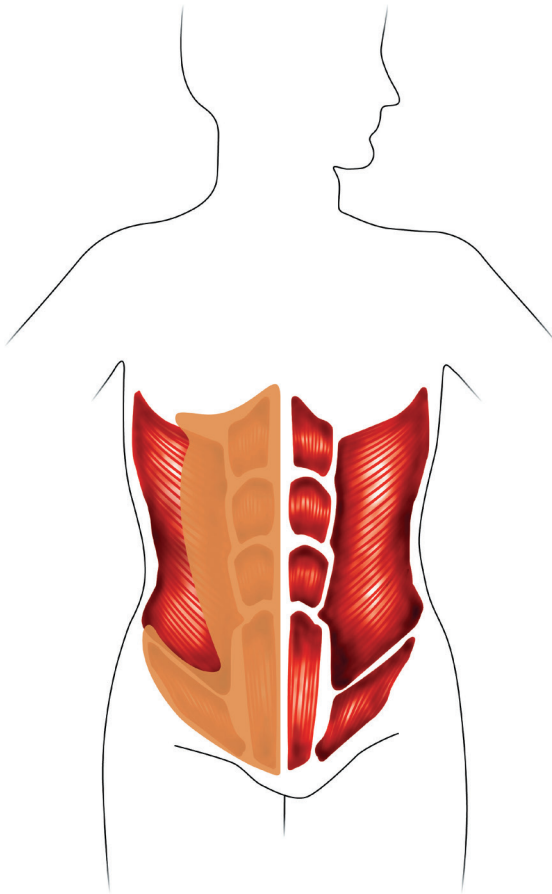
*Stomie après minimum 8 mois*

# Informations générales

## Repérage du site idéal pour la stomie

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

Ils prennent en compte 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.





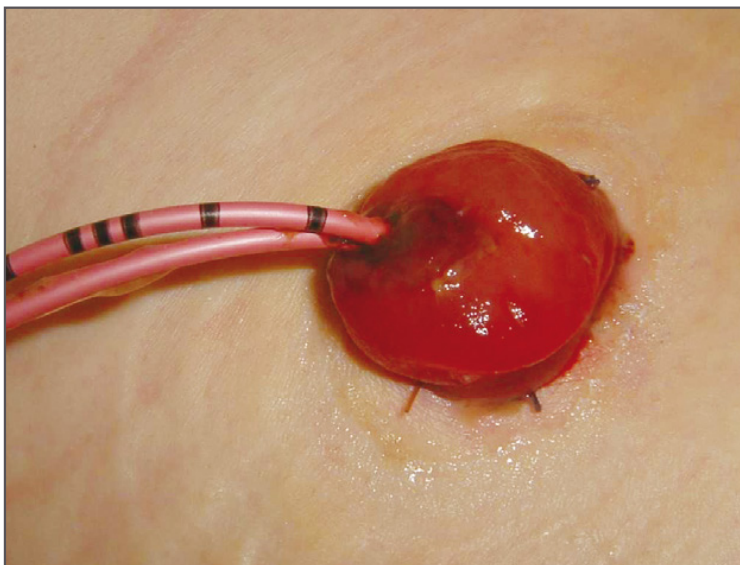
## A l'hôpital

### Se réveiller avec une stomie

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

Deux petites sondes ont été insérées pendant la chirurgie. Celles-ci seront enlevées selon l'avis du chirurgien.

L'urine commencera à s'écouler par votre stomie immédiatement après la chirurgie. Au début, du sang sera peut être présent dans l'urine. Après quelques jours, l'urine reprendra sa couleur normale.



*Exemple d'une stomie avec sondes*

# Les soins et l'appareillage

## Une stomie, ça fonctionne comment?

Dans le cas d'un Bricker, vous verrez du mucus dans les urines. Ce mucus provient du segment de l'intestin qui a été utilisé pour créer votre stomie.

La stomie ne vous permet pas de contrôler le moment d'uriner: vous avez besoin d'une poche afin de collecter l'urine. Cette poche doit être vidée (par un robinet) plusieurs fois par jour, et remplacée tous les 1,5 jours.

La poche uro (disponible en version transparente ou beige) peut être raccordée à un collecteur de nuit (à accrocher au lit à l'aide d'un crochet) ou de jour (fixé à la jambe), pour vous permettre une plus grande autonomie. Ces poches peuvent être remplacées tous les 4,5 jours.



*Exemple d'une poche uro*



*Exemple d'un collecteur de nuit*



*Exemple d'un collecteur de jour*

## Quoi savoir par rapport à l'appareillage?

Il existe deux types de poches:

- le système 1-pièce, où le support 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.

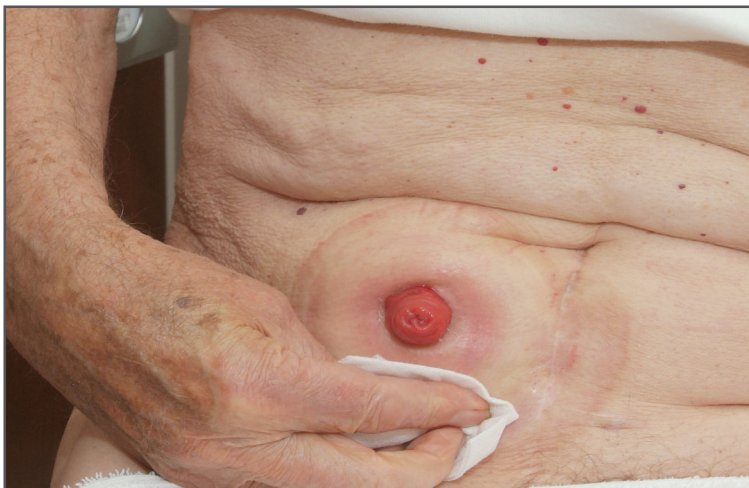


## Les soins et l'appareillage

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.



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:

### Matériel

- 1-pièce: poche
- 2-pièces: support + poche
- Poche de jour
- Poche de nuit

### Produits complémentaires

- Pâte
- Anneau
- Poudre
- Ceinture
- Autre:.....

### Autres matériaux:

- Sac poubelle
- Miroir

### Découpe

- Ciseaux
- Stomimètre-gabarit

### Produits nécessaires à la toilette

- Gant de toilette
- Petite serviette

.....

.....



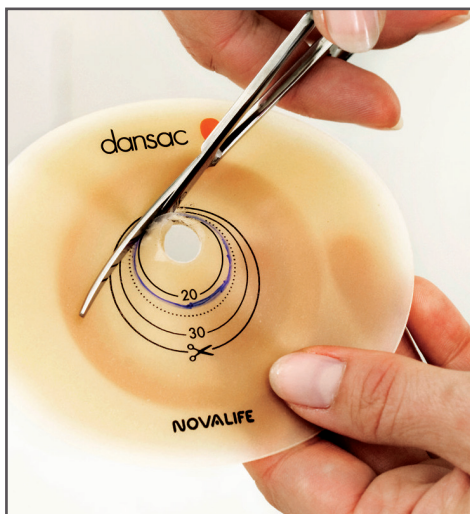
Avant de commencer vos soins, pensez à

- protéger vos vêtements.
- vider votre poche.

## 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.

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

Attention:

- votre stomie peut évacuer l'urine 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, avec ou sans poche. 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.



## Etape 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. 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.
5. Vous pouvez connecter la poche à un collecteur de nuit ou de jour. Ce dernier n'est pas nécessaire si vous pouvez vous rendre seul aux toilettes.



## 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 sensible, 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 (max 2kg),... Bien sûr en accord avec le chirurgien.



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

## Régime

Une urostomie ne demande pas de modification du régime alimentaire. Pour préserver la fonction rénale et prévenir les infections urinaires, **vous devez boire 1,5l d'eau** chaque jour.



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, tels que les asperges et fruits de mer, ainsi que certains médicaments peuvent donner à vos urines une odeur tenace et une couleur.

## Prévention des infections urinaires

Les personnes urostomisées peuvent développer des infections urinaires qui peuvent conduire à des problèmes rénaux.

Les signes avant-coureurs d'infections urinaires sont:

- urine foncée et trouble
- odeur tenace
- douleurs dorsales (au niveau de vos reins)
- fièvre
- perte d'appétit
- nausées
- vomissements

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, veuillez contacter votre médecin ou votre stomathérapeute.

## 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 pour passer une main à la ceinture 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 n'est pas 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.



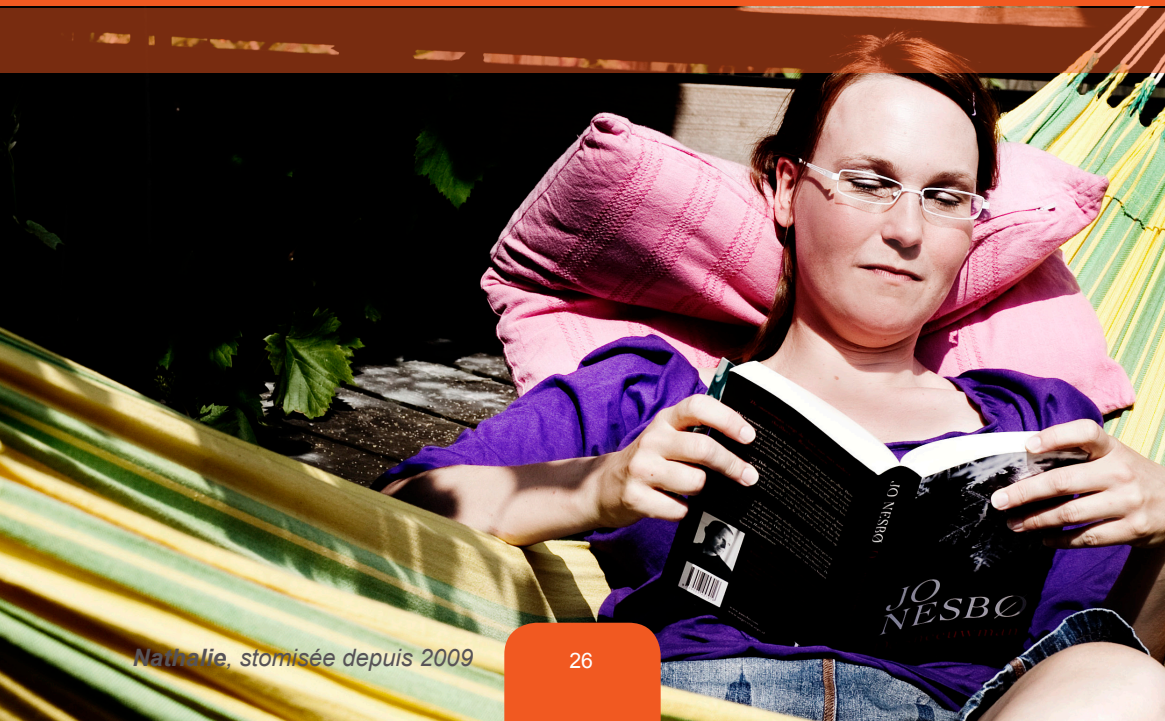
# Vivre avec une stomie

## 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.



# 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: .....

# Votre journal personnel



Volet à compléter par votre infirmière stomathérapeute.

## Ma stomie à la sortie de l'hôpital

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

Type de stomie: Urostomie

Aspect de la stomie:

.....  
.....

Aspect de la peau péristomiale:  Normal  
 Rougeur  
 Autre: .....

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

Débit: .....



Volet à compléter par votre infirmière stomathérapeute

## Soins et appareillage

- Appareillage:  1-pièce  
 2-pièces  
 Poche de jour  
 Poche de nuit

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

# Votre journal personnel



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

Ma peau elle est:  normale  
 rouge  
 autre: .....



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

Ma peau elle est:  normale  
 rouge  
 autre: .....

# Votre journal personnel



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

Ma peau elle est:  normale  
 rouge  
 autre: .....





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

Ma peau elle est:  normale  
 rouge  
 autre: .....

# Votre journal personnel



Volet à compléter par vous.

## Informations pour votre rendez-vous de suivi 5

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

Ma peau elle est:  normale  
 rouge  
 autre: .....

# Rendez-vous Spécialistes



Volet à compléter par vous.

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



dansac 

 010 23 04 78  
 dansaccontact@dansac.com

**Contact**

dansac 

**Dansac Belgium**  
Chaussée des Collines 52  
1300 Wavre

 010 23 04 78  
 010 23 04 88

 [dansaccontact@dansac.com](mailto:dansaccontact@dansac.com)