



Guide pratique de la personne stomisée

*Au fil des jours, vous comprendre...
c'est vous aider*



STOMIES ET APPAREILLAGES

SOINS

ALIMENTATION

CONSEILS

SERVICES

Apprendre à vivre avec une stomie peut soulever beaucoup de questions.

De nombreuses personnes vivent en France avec une stomie. Certaines travaillent, font du sport, voyagent et conservent une vie familiale et sociale satisfaisante.

Pourquoi n'en serait-il pas de même pour vous ?

Avoir une stomie ne doit pas vous empêcher de vivre la vie que vous souhaitez et de reprendre vos activités habituelles.

Ce guide pratique, élaboré en collaboration avec des infirmiers(ères) stomathérapeutes (spécialisé(e)s dans la prise en charge des personnes stomisées), a été conçu pour vous permettre de mieux comprendre l'intervention que vous avez eue et l'appareillage de stomie qui vous a été recommandé afin de vous aider à aborder votre vie plus sereinement.

Qu'est-ce qu'une stomie ?

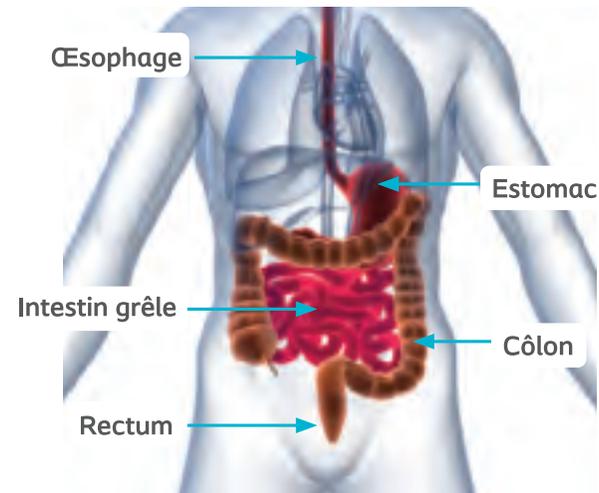
Stomie vient du mot grec «stoma» qui signifie «bouche». Une stomie est l'abouchement chirurgical d'un organe creux à la peau. **Il existe deux types de stomies : les stomies digestives avec les colostomies et les iléostomies ainsi que les stomies urinaires ou urostomies.**

Comment fonctionne l'appareil digestif ?

Il est constitué de la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin, le rectum et l'anus qui vont assurer, au fur et à mesure, l'absorption et la digestion des aliments, l'absorption des nutriments dans la circulation sanguine et l'élimination des résidus. L'intestin qui fait suite à l'estomac est composé de deux parties : la première est l'intestin grêle et la seconde le côlon (gros intestin). Il se termine ensuite par le rectum et l'anus.

- **L'intestin grêle** est un long tube enroulé et étroit mesurant 5 à 7 mètres et se composant de trois parties : le duodénum, le jéjunum et l'iléon qui se raccorde au côlon. L'intestin grêle est responsable de la fin de la digestion des aliments, débutée dans l'estomac et de l'absorption des nutriments dans la circulation sanguine.
- **Le côlon** comporte trois parties principales : le côlon droit ou ascendant, le côlon transverse et le côlon gauche ou descendant. Le rôle essentiel du côlon est de réabsorber l'eau des selles et accessoirement de digérer quelques aliments de nature fibreuse. Lorsque les selles passent de l'intestin grêle au côlon, elles sont encore très liquides. Au fur et à mesure de leur progression dans le cadre colique (appareil digestif), elles s'épaississent et deviennent solides.

La consistance des selles (effluents) et la fréquence de leur évacuation dépendent de l'emplacement de votre stomie sur l'abdomen.



Comment fonctionne l'appareil urinaire ?

Il est constitué de deux reins, de deux uretères, de la vessie et de l'urètre. Les reins ont pour rôle d'épurer le sang de ses déchets et produisent de l'urine en permanence. Les uretères font suite aux reins et conduisent l'urine des reins vers la vessie où elle est stockée. L'urètre est le canal qui permet l'écoulement de l'urine de la vessie vers l'extérieur lorsque le besoin se fait ressentir.

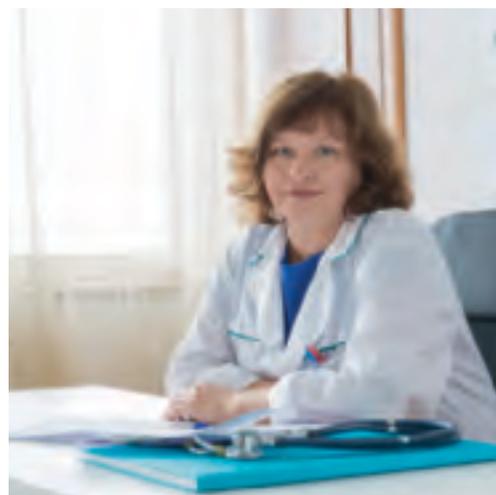


Comprendre le fonctionnement des systèmes digestif et urinaire est une bonne manière de comprendre comment fonctionne une stomie. Apprenez-en plus sur www.coloplast.fr/stomies

Qui me conseille ?

Votre infirmier(ère) stomathérapeute ou les membres de l'équipe soignante vous apprendront les gestes nécessaires aux soins de votre stomie et vous conseilleront dans le choix de l'appareillage en fonction de votre type de stomie, de la morphologie de votre ventre autour de la stomie et de votre dextérité. N'hésitez pas à leur poser des questions, à parler de vos difficultés ou des changements observés au niveau de votre stomie, ils pourront ainsi mieux vous aider.

- N'oubliez pas qu'il est particulièrement important que la découpe de votre support adhésif (protecteur cutané) soit parfaitement adaptée à la taille et à la forme de votre stomie.
- Une découpe trop grande peut être responsable de fuites et d'irritations cutanées.
- De même, une découpe trop étroite peut provoquer une ulcération de la stomie. Pour cela, il est conseillé d'ajouter 1 à 2 mm à la taille de votre stomie lors de la découpe.
- Dans les mois qui suivent l'intervention, la taille de votre stomie évolue et il sera nécessaire de réajuster la découpe du support adhésif (protecteur cutané).
- Toute perte ou tout gain de poids peut entraîner un changement de la taille de votre stomie.
- Si vous constatez des fuites, pensez à vérifier la taille de votre stomie. Les fuites proviennent le plus souvent soit d'une découpe inadaptée du support adhésif (protecteur cutané) soit de la qualité de celui-ci (résistance à l'érosion, capacité d'absorption des effluents si infiltration).
- Vous pourrez utiliser en complément de l'appareillage de stomie, des produits pour protéger la peau, réduire les fuites, faciliter le retrait d'adhésif et offrir un soin de la peau (cf pages 22-23).



Utilisez la paire de ciseaux offerte avec votre trousse pour une découpe précise et circulaire de votre support.

L'appareillage, un enjeu capital pour votre bien-être

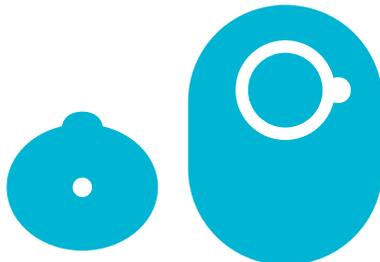
Les fabricants mettent au point des appareillages de stomie de plus en plus performants. Le confort et la sécurité qu'apportent un appareillage discret et fiable sont en effet des éléments essentiels à votre bien-être.

Les appareillages sont composés de deux parties :

- une **poche de recueil** des effluents
- un **protecteur cutané** (support adhésif) à base d'hydrocolloïdes, adhérant à la peau sans l'agresser et résistant aux effluents (selles ou urines).

Quels systèmes d'appareillage de stomie existe-t-il ?

- **Système 1 pièce** : avec un protecteur cutané (support adhésif) solidaire à la poche. Un changement entier de l'appareillage devra donc avoir lieu une à deux fois par jour^{1,2}.



- **Système 2 pièces** : constitué d'un protecteur cutané (support adhésif) sur lequel vient se fixer une poche de recueil. La fixation se fait par couplage mécanique ou adhésif. Le protecteur cutané peut rester en place deux à trois jours environ et la poche doit être changée en fonction des besoins (au minimum une fois par jour)^{1,2}.

Pour les produits Coloplast, les deux types de systèmes de recueil existent en **versions fermée** (pour les selles bien moulées ou pâteuses), **vidable** (pour les selles liquides ou semi-liquides), **vidangeable** (pour les stomies urinaires). Les poches Coloplast existent en **textile neutre** ou en **transparent** et en plusieurs contenances : **mini, midi et maxi**.

Version	Type	Appareillage de stomie	Taille	Diamètre de découpe
Fermée (poche soudée en bas)	Textile* Transparent	1 pièce (changement complet de la poche et du protecteur cutané à chaque retrait)	Mini Midi Maxi	Pré-découpé Découpable
Vidable (ouverture en bas, fermeture avec clamp intégré)		2 pièces (changement de la poche au quotidien, le protecteur cutané restant en place plus longtemps)		
Uro ou vidangeable (valve anti-reflux et robinet de vidange)				



Pour plus d'informations sur les produits Coloplast,
 demandez conseil à votre infirmier(ère) stomathérapeute
 ou contactez le Service Relations Utilisateurs de Coloplast au **0 800 01 58 68**

Service & appel
gratuits

Nos équipes sont disponibles du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Où puis-je me procurer mon appareillage ?



Il est essentiel que vous puissiez bénéficier du matériel le mieux adapté à vos besoins. Voici comment procéder :

1 - Approvisionnement : vous avez le droit de choisir votre distributeur

Vous avez la possibilité de choisir le mode d'approvisionnement qui vous convient le mieux et vous avez le droit d'en changer à votre convenance.

Je vais sortir de l'hôpital, est-ce qu'on va me donner du matériel pour mon retour à domicile ?

A la sortie de l'hôpital, une ordonnance vous est remise. Elle vous permettra de vous procurer les produits dont vous avez besoin comme vous l'entendez. Votre équipe soignante peut également parfois vous donner du matériel pour votre utilisation personnelle le temps que vous puissiez vous approvisionner.

Où me procurer les produits avec mon ordonnance ?

Vous avez deux possibilités :

1. La première consiste à vous rendre chez votre pharmacien ou dans un magasin de matériel médical et à présenter votre ordonnance. Si votre matériel est en stock, il vous est remis immédiatement sinon il est commandé et sera généralement disponible sous 24h à 48h maximum. Parfois l'après-midi même dans certaines pharmacies.
2. Vous pouvez également vous adresser à un revendeur de matériel médical par correspondance à qui vous adressez une copie de votre ordonnance. Si votre matériel est en stock, il vous est adressé immédiatement par voie postale et vous le recevrez à votre domicile généralement sous 24h.

Est-ce possible de me procurer mes produits sans ordonnance ?

Oui, certains médicaments et dispositifs médicaux sont disponibles sans ordonnance. Pour en savoir plus sur votre cas particulier, adressez-vous à votre distributeur (pharmacie ou revendeur de matériel médical).

Les prix sont-ils les mêmes d'un distributeur à l'autre ?

Dans le cas où un prix limite de vente a été fixé par le Comité Économique des Produits de Santé, vos produits remboursables ont exactement le même prix de vente quel que soit le mode d'approvisionnement choisi. Pour les produits non remboursés, les prix de vente peuvent différer.

Dois-je prévoir du matériel d'avance ?

Il est préférable d'avoir un peu de matériel d'avance pour faire face à un imprévu, en particulier si vous êtes en déplacement. N'oubliez pas : quelle que soit la quantité qui vous a été prescrite, votre distributeur (pharmacien ou revendeur de matériel médical) n'est pas autorisé à vous délivrer plus d'un mois de traitement en une seule fois (sauf si le conditionnement correspond à une durée de traitement supérieure à un mois). Il est néanmoins possible d'obtenir une dérogation si vous partez à l'étranger pour une durée supérieure à un mois. Renseignez-vous auprès de votre prescripteur (professionnel de santé) ou de votre fournisseur sur la démarche à suivre.

On m'a donné du matériel qui ne correspond pas à ma prescription, que dois-je faire ?

Les dispositifs médicaux répondent au principe de non-substitution. Ainsi votre distributeur (pharmacien ou revendeur de matériel médical), quel qu'il soit, ne peut pas vous délivrer un produit différent de celui inscrit sur votre ordonnance, sauf avec l'accord exprès et préalable du prescripteur (votre professionnel de santé), ou en cas d'urgence et dans votre intérêt. Votre matériel vous a été prescrit par votre professionnel de santé car il est adapté à vos besoins. Vous devez contacter votre distributeur pour évoquer le problème rencontré et demander le matériel adapté. Vous pouvez également contacter le fabricant de vos produits pour vérifier leur disponibilité. Pour les produits Coloplast, n'hésitez-pas à contacter le Service Relations Utilisateurs (coordonnées ci-dessous).

Dans tous les cas, vous devez contacter votre professionnel de santé pour avoir son avis avant tout changement.

Je ne trouve plus les références de mon matériel, où les retrouver ?

Les références de votre matériel médical sont inscrites sur chacune des boîtes produit. Vous pouvez les demander à votre distributeur, à votre professionnel de santé ou au fabricant directement. Pour les produits Coloplast, vous pouvez contacter le Service Relations Utilisateurs (coordonnées ci-dessous).



Une question ? Besoin d'aide ?

Le Service Relations Utilisateurs est disponible du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, par :

📞 Téléphone au **0 800 01 58 68** Service & appel gratuits

✉ E-mail à : contact.france@coloplast.com



2 - Ordonnance : choix du matériel avec votre professionnel de santé

Après un examen médical, votre professionnel de santé décide avec vous du matériel le mieux adapté à vos besoins et vous remet une ordonnance.

Quelles informations doivent être inscrites sur l'ordonnance ?

L'ordonnance datée et signée par votre professionnel de santé doit contenir les informations suivantes :

- Votre nom et prénom (si vous êtes le bénéficiaire de l'ordonnance),
- Nom de marque du produit prescrit,
- Quantité quotidienne,
- Nombre de renouvellement(s) ou durée totale de traitement, dans la limite de 12 mois,
- Conditions particulières d'utilisation s'il y a lieu.
- Signature du professionnel de santé

Gardez précieusement votre ordonnance, les informations qu'elle contient vous seront utiles pour le renouvellement du traitement.

Combien de temps est valable mon ordonnance ?

La durée de validité d'une ordonnance est de 3 mois (vous avez donc 3 mois pour aller chercher votre matériel auprès de votre fournisseur habituel). Au delà, il faudra faire renouveler l'ordonnance auprès de votre prescripteur.

Le prescripteur pourra vous faire une ordonnance renouvelable jusqu'à 12 mois maximum. Quelle que soit la quantité prescrite, votre fournisseur n'est autorisé à vous délivrer qu'un seul mois de prescription à la fois (sauf si le conditionnement correspond à une durée de traitement supérieure à un mois). Il est néanmoins possible d'obtenir une dérogation si vous partez à l'étranger pour une durée supérieure à un mois.

Renseignez-vous auprès de votre prescripteur/fournisseur sur la démarche à suivre.

Par exemple, s'il est précisé sur l'ordonnance AR 5 fois, cela signifie qu'elle sera à renouveler 5 fois ou encore QSP 6 mois, cela signifie que la quantité est suffisante pour 6 mois.

Aucune ordonnance ne m'a été remise, que faire ?

Si une ordonnance a été rédigée à votre intention, vous en êtes propriétaire, n'hésitez pas à réclamer l'original de votre ordonnance que vous devez conserver pendant toute sa durée de validité. Si aucune ordonnance n'a été rédigée, si vous ne l'avez pas conservée ou si vous l'avez perdue, vous pouvez vous adresser à un professionnel de santé pour obtenir une nouvelle ordonnance.

Comment obtenir / renouveler une ordonnance ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant, à votre spécialiste ou à votre équipe soignante à l'hôpital. Votre infirmier(ère) libéral(e) a aussi la possibilité de renouveler votre ordonnance si ses visites vous ont été prescrites par votre médecin.

Astuce : inscrivez les références sur une petite carte à glisser dans votre portefeuille, par exemple ou dans votre trousse de soin.

Pour vous aider dans cette démarche, les Laboratoires Coloplast tiennent à votre disposition une Carte Utilisateur pour renseigner vos références produits et tous vos contacts utiles. N'hésitez-pas à demander gratuitement cette carte en vous connectant sur coloplast.fr/carte-utilisateur ou sur simple appel au **0 800 01 58 68** Service & appel gratuits



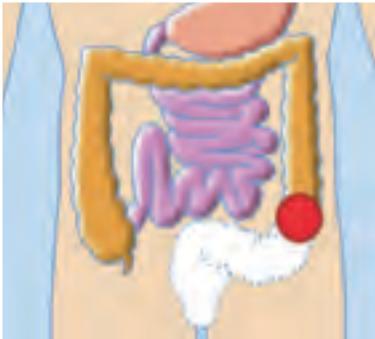
Mon matériel ne me convient pas / J'aimerais changer de matériel, comment faire ?

Vous devez consulter votre médecin traitant ou votre équipe soignante pour évoquer vos problématiques et vos besoins. Votre professionnel de santé pourra ainsi vous orienter vers le produit adapté à votre situation et rédiger une nouvelle ordonnance avec le nouveau matériel prescrit.

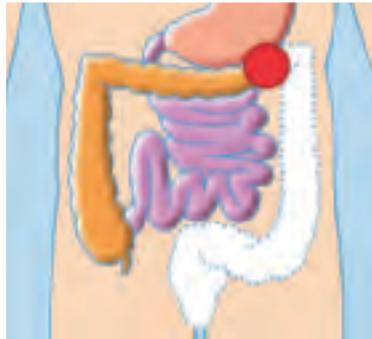
Vous avez une colostomie

Qu'est-ce qu'une colostomie ?

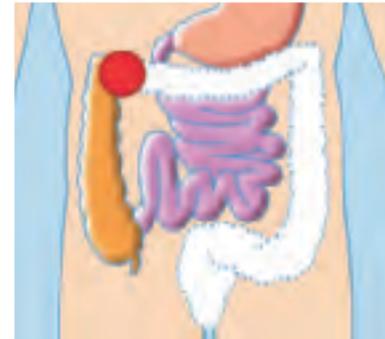
Une colostomie est un abouchement du côlon à la paroi de l'abdomen afin de dériver les selles. Après votre opération chirurgicale, les selles ne seront plus évacuées de votre corps par les voies naturelles mais par la colostomie. Après une période d'adaptation, vous pourrez mener une vie normale avec votre stomie. Il existe trois types de colostomie :



La colostomie gauche :
Abouchement du côlon gauche descendant, selles moulées, évacuation intermittente.



La colostomie transverse gauche :
Abouchement du côlon transverse gauche, selles pâteuses, évacuations fréquentes.



La colostomie transverse droite :
Abouchement du côlon transverse droit, selles semi-liquides et irritantes, évacuations fréquentes et relativement abondantes.

L'appareillage d'une colostomie transverse droite s'apparente à celui d'une iléostomie et est décrit pages 12-13.

Quel appareillage pour une colostomie ?

Colostomie gauche ou transverse*

Selles moulées

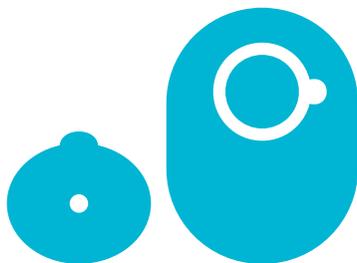
POCHE FERMÉE

Renouvellement de l'appareillage

ESPACÉ

- Changement tous les 2 à 3 jours du support adhésif (protecteur cutané)^{1,2}
- Changement au quotidien de la poche^{1,2}

Système 2 Pièces



QUOTIDIEN

- Changement 1 à 2 fois par jour^{1,2}

Système 1 Pièce



* Pour les colostomies transverses, les selles peuvent être semi-liquides, il est alors recommandé d'utiliser une poche vidable

Une alternative : l'irrigation colique

L'irrigation est une méthode réservée aux personnes colostomisées gauches. Elle peut vous être proposée par votre chirurgien, qui doit vérifier que cette technique vous convient et enseignée par votre infirmier(ère) stomathérapeute.

Elle permet de vider entièrement le côlon de son contenu et de prévenir l'émission de selles pendant 2 à 3 jours consécutifs. L'irrigation consiste à injecter de l'eau tiède par la stomie. Cette eau remonte très haut dans le côlon et entraîne le réflexe d'évacuation des selles ; le côlon se vide alors entièrement de son contenu. Cette technique permet de s'appareiller avec des mini-poches très discrètes ou bien d'utiliser un tampon obturateur entre deux irrigations.

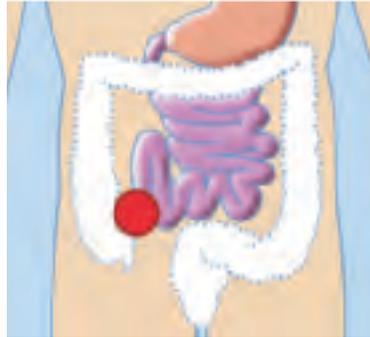
Pour plus d'informations, demandez conseil à votre infirmier(ère) stomathérapeute ou votre chirurgien digestif.

Vous avez une iléostomie

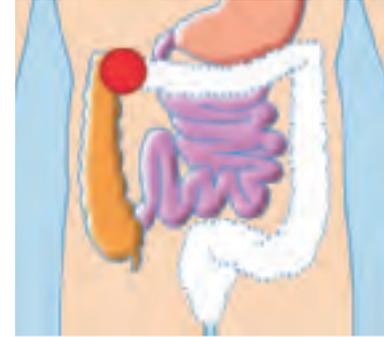
Qu'est-ce qu'une iléostomie ?

Une iléostomie consiste à aboucher l'intestin grêle à la paroi de l'abdomen afin de dériver les selles.

Après votre opération chirurgicale, les selles s'évacueront par l'orifice de l'iléostomie et la personne stomisée ne peut pas en contrôler les émissions, ce qui nécessite le port d'une poche de recueil. Il faut noter que dans la période post-opératoire, les selles sont liquides, très corrosives et leur volume assez important. Après trois à quatre semaines, le volume des selles diminuera et elles seront un peu plus moulées, moins liquides.



L'iléostomie
Selles liquides, irritantes
et abondantes



La colostomie transverse droite :
Selles semi-liquides et irritantes,
évacuation relativement abondante.

Qu'est-ce qu'une colostomie transverse droite ?

Il s'agit de l'abouchement du côlon droit à la paroi de l'abdomen, les selles sont alors semi-liquides et irritantes. L'évacuation est relativement fréquente et abondante.

Quel appareillage pour une iléostomie ou une colostomie transverse droite ?

Iléostomie ou colostomie transverse droite



Selles liquides et abondantes



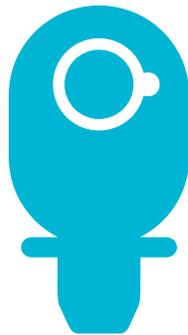
POCHE VIDABLE

Renouvellement de l'appareillage

ESPACÉ

- Changement tous les 2 à 3 jours du support adhésif (protecteur cutané)^{1,2}
- Changement au quotidien de la poche^{1,2}

Système 2 Pièces



QUOTIDIEN

- Changement au moins 1 fois par jour^{1,2}

Système 1 Pièce

Clamp intégré

Système de vidange



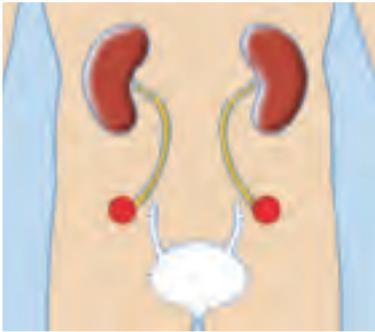
Pour les selles particulièrement abondantes, il existe des poches de grande contenance (1040 ml) dotée d'un système de vidange.

Vous avez une urostomie

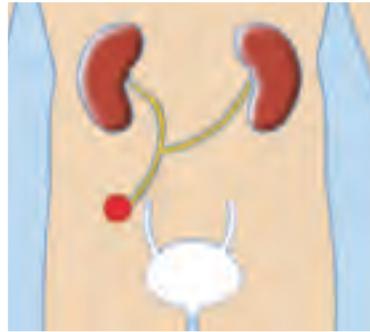
Qu'est-ce qu'une urostomie ?

Une urostomie est une dérivation des voies urinaires par abouchement à la peau de la paroi abdominale (ventre).

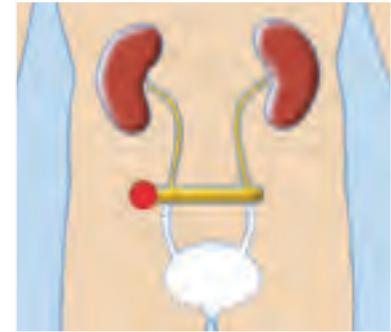
Après l'opération chirurgicale, vos urines s'écouleront en permanence, ce qui nécessite le port d'une poche de recueil (ou deux si dérivation bilatérale). Il existe trois types d'urostomie :



Dérivation urinaire directe bilatérale



Dérivation urinaire directe unilatérale



Dérivation urinaire indirecte (BRICKER)

Quel appareillage pour une urostomie ?

Urostomie



Urine



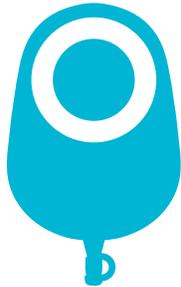
POCHE URO (Vidangeable)

Renouvellement de l'appareillage

ESPACÉ

- Changement tous les 2 à 3 jours du support adhésif (protecteur cutané)^{1,2}
- Changement au quotidien de la poche¹

Système 2 Pièces



QUOTIDIEN

- Changement 1 fois par jour¹

Système 1 Pièce



Les appareillages pour urostomisés peuvent être raccordés en journée à une poche de jambe ou la nuit à une poche à urine pour urostomisés, pour éviter les fuites nocturnes.



Comment prendre soin de votre stomie ?

Apparence de votre stomie

Quelle que soit votre stomie, n'en ayez pas peur car il s'agit d'une muqueuse de couleur rouge vif et non pas d'une plaie. Généralement de forme ronde, elle peut être ovale ou légèrement étirée (allongée). Elle ressortira probablement un peu à la surface de la peau.

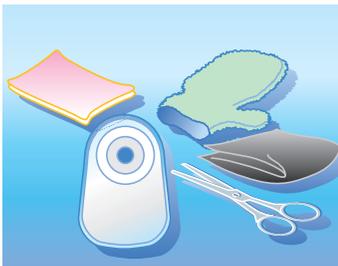
La stomie au toucher

Vous pouvez toucher votre stomie. Elle comprend très peu de tissus nerveux donc elle est insensible au toucher. Elle peut saigner un peu lorsque vous la touchez, surtout lors de la toilette. Ceci est relativement normal et ne doit pas vous inquiéter. Si les saignements persistent, vous devez en avvertir votre chirurgien ou infirmier(ère) stomathérapeute. La stomie peut quelquefois légèrement bouger lorsque vous la touchez.

Quelques règles d'hygiène pour la pose de votre appareillage

Vous réaliserez la toilette de votre stomie lorsque vous changerez d'appareillage. Les soins de base sont toujours les mêmes : toilette simple pour ne pas aggraver la peau autour de votre stomie.

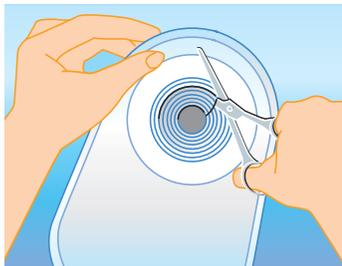
Pour changer votre appareillage, choisissez un moment « tranquille » à distance d'un repas et de préférence avant le petit déjeuner dans le cas d'une iléostomie ou d'une urostomie car la stomie produit moins de selles ou d'urines au réveil. Une période d'apprentissage vous permettra rapidement d'acquérir toute la dextérité pour les soins de votre stomie. La toilette peut aussi se faire sous la douche.



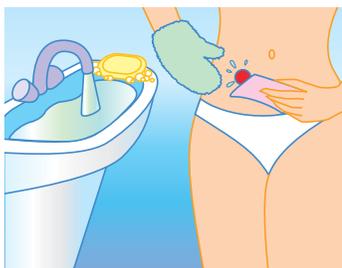
Se laver les mains avant et après la pose de l'appareillage.

- Avant de débiter la toilette, préparez tout le matériel nécessaire :
 - le nouvel appareillage
 - le patron de découpe du protecteur
 - une paire de ciseaux à lames courbes
 - une petite éponge ou un gant de toilette
 - des compresses non stériles ou un linge propre
 - un sac plastique ou une poubelle pour vous débarrasser de la poche et des compresses (attention, ne jetez jamais la poche dans la cuvette des toilettes)

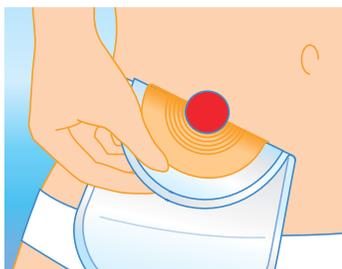
Si vous avez une urostomie, il peut être pratique de rouler une compresse et de la tenir sur l'orifice de la stomie le temps du soin. Cela permet de retenir l'urine et ainsi de garder votre peau sèche.



- Découpez le protecteur cutané à la taille (+ 1 à 2 mm) et à la forme de la stomie.
- Nettoyez doucement la stomie et la peau à l'eau tiède du robinet (sur la peau, utilisez un savon neutre si nécessaire et rincez bien).



- Séchez délicatement la peau en tamponnant avec un linge propre ou une compresse.



- Lorsque la peau autour de la stomie est parfaitement sèche, appliquez de bas en haut le nouvel appareillage découpé à la taille et à la forme de la stomie.
- Si la stomie saigne, tamponnez avec une compresse ou un linge propre imbibé d'eau froide.

Pour vous aider lors de votre toilette, Coloplast vous offre votre premier kit d'hygiène.

Pour recevoir GRATUITEMENT votre kit*, complétez et renvoyez le coupon ci-dessous SANS L'AFFRANCHIR ou contactez le Service Relations Utilisateurs au : **0 800 01 58 68**

Service & appel
gratuits

* Dans la limite d'un envoi par personne et des stocks disponibles.

Les soins de base



A faire

- Utiliser une compresse, un linge propre ou un gant
- Laver à l'eau claire / éventuellement utiliser un savon neutre
- Bien rincer
- Bien sécher délicatement



A ne pas faire

- Afin que votre appareillage ait la meilleure tenue possible et pour ne pas irriter votre peau, ne pas utiliser les produits suivants :
 - Alcool
 - Ether
 - Bétadine®
 - Eosine
 - Mercryl®
 - Pommade ou crème





Je souhaite recevoir GRATUITEMENT mon **KIT HYGIÈNE**

Votre kit
hygiène
comprend

1 gant
de toilette

1 carré d'éponge

1 pulvérisateur
50 ml

Photos non contractuelles

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

CP | | | | | Ville _____

Tél. | | | | | | | | | | _____

Type de stomie : Colostomie Iléostomie Urostomie

Ensemble adoptons les gestes responsables !

Indiquez-nous votre email ci-dessous.

E-mail _____

@ _____

POUR RECEVOIR MON KIT GRATUIT, conformément à la politique de Gestion des Données Personnelles dont j'ai pris connaissance (en savoir plus sur coloplast.fr/donnees-personnelles) **je coche une des options suivantes :**

- J'accepte de recevoir des informations et échanger avec vous sur les nouveautés, produits et services de Coloplast et j'accepte la collecte et le traitement de mes données de santé à caractère personnel pour sélectionner les communications en lien avec ma situation.
- J'accepte la collecte et le traitement de mes données de santé pour répondre à ma demande.

Les Laboratoires Coloplast vous informent que vos données à caractère personnel recueillies ci-dessus font l'objet d'un traitement informatique ayant pour finalité la gestion des relations avec les utilisateurs de produits pour soin des stomies, troubles de la continence, comprenant la gestion des réclamations des utilisateurs, l'envoi d'échantillons et d'informations sur les produits et services de Coloplast. A cet effet, vos données seront conservées pendant la durée de la relation avec les Laboratoires Coloplast et sont destinées à COLOPLAST, plus spécifiquement au département Service Relations Utilisateurs, ainsi qu'aux sous-traitants de COLOPLAST. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de vos données à caractère personnel, de solliciter une opposition/limitation du traitement, à la portabilité, à l'oubli et à l'effacement numérique que vous pouvez exercer auprès du service de COLOPLAST spécifiquement habilité à répondre aux demandes des professionnels de santé, à l'adresse électronique suivante : contact.france@coloplast.com ou par courrier à l'adresse suivante : Département SRU - Laboratoires Coloplast, 6 rue de Rome 93561 Rosny-sous-Bois cedex. Vous disposez d'un droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez contacter le délégué à la protection des données de COLOPLAST aux coordonnées suivantes : dataprotectionoffice@Coloplast.com

Kit Hygiène

OC-GUIDEHYG-0918



PRIO

20 g
Validité
permanente



LABORATOIRES COLOPLAST
SERVICE RELATIONS UTILISATEURS OSTOMIE
AUTORISATION 30682
93119 ROSNY SOUS BOIS CEDEX

Comment prendre soin de votre corps ?

Les soins d'hygiène corporelle ne posent pas de problème particulier. Vous pouvez prendre des bains et des douches, et ce, dès votre retour à domicile, si votre état le permet.

- **Si vous avez une colostomie gauche**

Vous pouvez prendre votre douche ou votre bain avec ou sans poche. N'ayez aucune crainte, l'eau ne peut pas pénétrer dans la stomie. Si vous gardez votre poche, recouvrez le filtre avec une pastille adhésive (livrée avec les poches).

- **Si vous avez une iléostomie ou une urostomie**

Il est recommandé de garder votre poche lors de la douche et surtout du bain puisque les émissions de votre stomie sont très fréquentes.

- **Si vous avez une urostomie directe (autre que Bricker)**

Vous devez obligatoirement garder votre poche lors de votre douche ou de votre bain.

Des produits complémentaires peuvent être nécessaires

Tout comme la personnalité, la morphologie du corps et le type de peau diffèrent d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont besoin d'aide pour que leur appareillage s'ajuste en toute sécurité à leur morphologie et pour garder une peau saine.

Vous avez des problèmes de fuites ?

Les fuites d'effluents sont souvent responsables de problèmes cutanés. Pour les prévenir il existe plusieurs solutions :

- Vous pouvez utiliser un **anneau qui formera un joint étanche autour de votre stomie pour éviter les fuites**. Il existe également des **pâtes pour combler les plis et creux de la peau** et ainsi obtenir une surface lisse et homogène.
- Si vous avez du mal à éliminer les résidus d'adhésif sur la peau lors du retrait de votre appareillage, vous pouvez utiliser un **spray ou des lingettes de retrait d'adhésif**, adaptés aux soins des stomies, avant d'appliquer le support adhésif (protecteur cutané) suivant.
- Il existe également des produits doux qui permettent de **protéger la peau contre les effluents irritants**. Ces produits forment un film protecteur contre les agressions qui habituellement laissent la peau sèche et irritée. Ces produits se trouvent sous différentes formes selon vos besoins. Il est important de n'utiliser que des produits adaptés aux soins des stomies pour assurer une bonne adhérence entre le support adhésif (protecteur cutané) et la peau.

Neutralisation des odeurs

Pour neutraliser les odeurs durant le changement de la poche, vous pouvez utiliser un déo-lubrifiant. Les propriétés lubrifiantes facilitent la vidange des poches ouvertes et cela permet d'éviter la stagnation des selles autour de la stomie durant le port de votre poche.

Établir de bonnes habitudes

Apprenez à vivre au quotidien avec le moins de problèmes possible en établissant de bonnes habitudes avec votre appareillage.

Le saviez-vous ?



Pour garder une peau saine, il suffit souvent de vous assurer que vous appliquez et retirez votre appareillage correctement et à la bonne fréquence. La fréquence des changements d'appareillage varie d'une personne à une autre. Il est important de suivre les conseils qui vous ont été donnés par votre professionnel de santé.

Utilisez les étapes « Appliquer, Retirer, Contrôler » décrites sur le site internet www.coloplast.fr/stomies afin de vérifier que vous maîtrisez les bons gestes.

Vous avez une colostomie

Comment s'alimenter ?

Après une opération, votre corps se réadapte progressivement, vous pourrez reprendre petit à petit vos habitudes alimentaires. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils relatifs à votre hygiène alimentaire. Toutefois si votre médecin ou votre infirmier(ère) stomathérapeute vous ont recommandé un régime particulier, vous devez le suivre.

Est-ce normal d'avoir des gaz ?

Les gaz proviennent de deux sources : ils sont produits dans le côlon lors de la digestion des glucides ou proviennent de l'air que vous avalez en mangeant. Dans ce dernier cas, mangez lentement et ne mâchez pas de chewing-gums.

Il existe des gélules vendues en pharmacie, contenant du charbon qui réduisent la formation de gaz. Par ailleurs, les poches pour colostomie sont dotées d'un filtre qui absorbe les gaz, réduisant le gonflement de la poche. En moyenne, le filtre est saturé après 8 à 12 h, dans ce cas, changez la poche matin et soir².

Chaque personne a une sensibilité différente aux aliments pouvant provoquer des gaz.

Voici la liste des principaux aliments qui peuvent vous provoquer des gaz :

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. Chou, chou de Bruxelles | 6. Boisson gazeuse (soda, bière) |
| 2. Poireau, asperge | 7. Oignon, ail |
| 3. Concombre | 8. Mais, pois |
| 4. Champignon | 9. Céréales enrichies en fibre |
| 5. Haricot sec | 10. Epinard |



A quel moment vais-je (ou mon entourage va-t-il) sentir des odeurs ?

C'est au moment de changer votre poche que vous sentirez des odeurs. Pour y remédier, vous pouvez utiliser des produits spécialement développés pour cela (solution désodorisante à mettre dans votre poche). Mettez-en quelques gouttes dans la poche lorsqu'elle est vide ou lorsque vous la changez.

Les aliments à l'origine des odeurs sont les suivants : poisson, viande faisandée, œuf, fromage fermenté, asperge, poireau, navet, ail, oignon, haricot sec, chou.

Que dois-je faire en cas de constipation ?

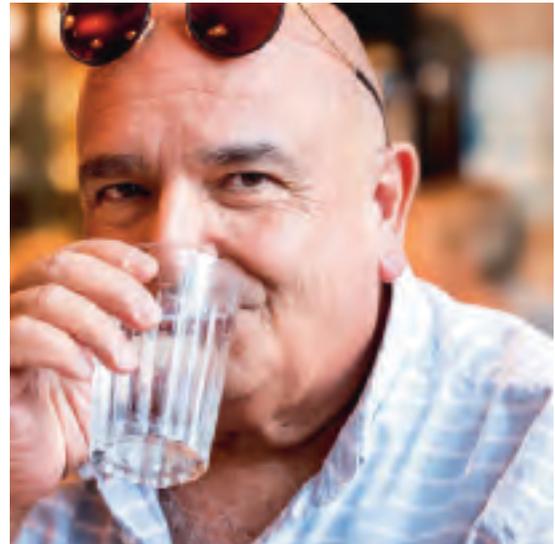
Mangez des **aliments riches en fibres** : des fruits frais, des légumes verts et des céréales; évitez les féculents (pâtes, riz...). Buvez 8 à 9 grands verres de liquide par jour (eau, bouillon, jus, thé). Privilégiez les boissons fraîches et les jus de fruits.

Demandez d'abord l'avis de votre médecin, de votre infirmier(ère) stomathérapeute pour voir si la prise d'un laxatif est indiquée.

Que dois-je faire en cas de diarrhée ?

Évitez les fibres, les fruits et les légumes crus. Préférez les **aliments qui épaississent les selles** : pâtes, riz, pomme de terre, banane, pomme, carotte cuite, fromage.

Si vous effectuez habituellement des irrigations coliques via la stomie, arrêtez-les, le temps que le transit se régularise. Une personne qui présente une diarrhée perd beaucoup d'eau, de sodium et de potassium. Buvez beaucoup, au moins 2 litres de liquide par jour. Si vous avez des selles plus molles trois fois de suite, contactez votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute.



Vous avez une iléostomie

Comment s'alimenter ?

Après une opération, votre corps se réadapte progressivement, vous pourrez reprendre petit à petit vos habitudes alimentaires, à l'exception de certains aliments qui seront à éviter. Vous devez également boire plus qu'avant.

Toutefois, si votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute vous ont recommandé un régime particulier, vous devez le suivre.



Comment dois-je adapter la quantité de liquide que j'absorbe ?

Vous avez besoin de boire plus qu'avant pour ne pas vous déshydrater. Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour (dont 500 à 750 ml de VICHY Célestins® selon les conseils de votre médecin) et encore davantage en cas de forte chaleur.

Attention, vous êtes probablement déshydraté si :

- Vous avez la bouche ou la langue sèche
- Vous urinez moins souvent et notez une coloration foncée de votre urine
- Vous avez des vertiges quand vous vous mettez debout et êtes anormalement fatigué
- Vous avez des crampes aux jambes ou au ventre

Si vous avez un de ces symptômes, contactez votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute.

Que dois-je faire en cas de diarrhée ?

- Buvez au moins 2,5 litres de liquide par jour, dont 250 ml d'eau toutes les fois où vous videz votre poche.
- Buvez aussi des liquides qui contiennent du sodium (sel) ou du glucose (sucre), par exemple de l'eau de VICHY Célestins®, un soda sucré ou un bouillon salé.
- Salez vos aliments.
- Si vous évacuez des effluents en quantité abondante plus de 5 fois par jour, consultez votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute.
- **Consommez les aliments qui épaississent les selles** : pomme de terre, pain, pâtes, riz, fromage, banane mûre, pomme crue râpée, carotte cuite, gelée de coing.

Quels aliments dois-je éviter et pourquoi ?

Vous pouvez réintroduire les fruits et les légumes, bien mûrs et en petites quantités, un par un, dix jours après votre sortie d'hôpital, en vérifiant que vous les tolérez bien : pas de colique ni de débâcle diarrhéique.

Certains aliments peuvent obstruer votre stomie :

- Noix, cacahuète, noix de coco
- Fruits secs : dattes, figues, pruneaux
- Légumes riches en fibres : céleri, asperges, champignons, haricots
- Fruits riches en fibres : mangues, oranges, pamplemousses, ananas frais, pommes
- Légumes croquants crus : carottes, brocolis, choux-fleurs et légumes chinois.

Ils peuvent provoquer des crampes abdominales, des douleurs et une débâcle diarrhéique.

Pour éviter ce type d'incident, mangez lentement, mâchez soigneusement vos aliments et buvez pendant les repas. Buvez plus, en petites quantités et de façon progressive.

Si vous soupçonnez un aliment en particulier, évitez-le provisoirement et réintroduisez-le en petites quantités. Cela vous aidera à identifier si cet aliment vous pose vraiment un problème.

Important : Si par contre les effluents ne s'écoulent plus de votre stomie et/ou si vous vomissez, abstenez-vous de boire et contactez immédiatement votre médecin.

Est-il normal d'avoir des gaz ?

Vous pouvez avoir des gaz si vous avalez de l'air. Pour éviter cela, mangez lentement, ne mâchez pas de chewing-gums, évitez de boire avec une paille.

Les poches pour personnes iléostomisées contiennent des filtres à charbon qui filtrent les gaz et désodorisent les effluents.

En moyenne, le filtre est saturé après 8 à 12 h, dans ce cas, changez la poche matin et soir.

A quel moment vais-je (ou mon entourage va-t-il) sentir des odeurs ?

C'est uniquement au moment de changer votre poche que vous sentirez des odeurs. Pour y remédier, vous pouvez utiliser des produits spécialement développés pour cela (solution désodorisante).

Mettez-en quelques gouttes dans la poche lorsqu'elle est vide ou lorsque vous la changez.

Que me conseillez-vous pour la prise de médicaments en général ?

Après votre opération, les médicaments seront absorbés partiellement voire pas du tout. C'est surtout le cas pour certaines gélules enrobées et les capsules à libération prolongée.

Conseils sur les médicaments :

- Informez toujours votre médecin et votre pharmacien que vous avez une iléostomie
- L'utilisation de laxatifs est déconseillée car ils peuvent entraîner une déshydratation.

Vous avez une urostomie

Comment s'alimenter ?

Après une opération, votre corps se réadapte progressivement, vous pourrez reprendre petit à petit vos habitudes alimentaires. Mais il faudra boire plus qu'avant. Toutefois, si votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute vous ont recommandé un régime particulier, vous devez le suivre.

Mon organisme réagira-t-il différemment à certains aliments ?

Uniquement certains aliments (asperge, oeuf, poisson, épices...) peuvent donner une odeur particulière à vos urines ; mais cela n'a rien d'inquiétant.

Que dois-je faire en cas de diarrhée ?

Buvez 1,5 à 2 litres de liquide par jour, en dehors des repas (9 à 10 grands verres d'eau), afin de prévenir une infection urinaire ou la formation de cristaux autour de votre stomie. Buvez davantage en cas de forte chaleur ou lors d'efforts importants.



Que dois-je boire ?

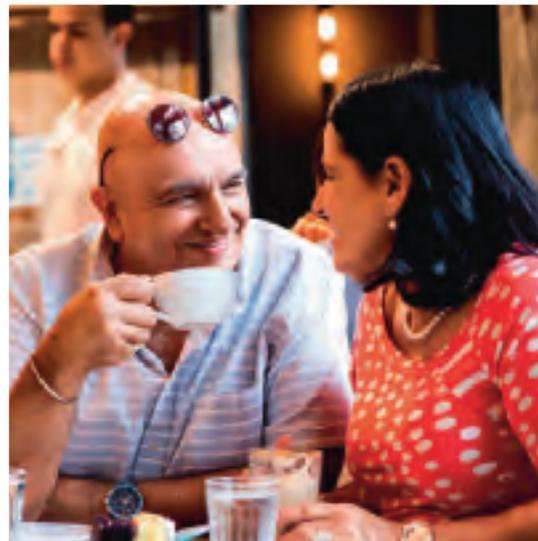
Il est préférable de boire surtout de l'eau, du jus de fruits, du bouillon ou de la tisane. Le thé et le café légers sont autorisés, mais de façon modérée.

La consommation d'alcool est autorisée mais à la seule condition qu'elle n'interfère pas avec les éventuels traitements médicamenteux en cours.

Les symptômes évocateurs d'une infection urinaire sont les suivants :

- Urines troubles et fortement odorantes
- Fièvre, frissons
- Douleurs dorsales
- Nausées et vomissements
- Présence de sang dans les urines
- Irritation de la peau autour de la stomie

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, contactez votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute.



Pour obtenir plus d'informations, de trucs et astuces pour apprendre à adapter votre alimentation et votre consommation de boissons à votre stomie, connectez-vous sur www.coloplast.fr/stomies

Comment s'habiller ?

Après cicatrisation, vous pourrez à nouveau porter la plupart des vêtements que vous portiez avant. Votre poche a été conçue pour épouser les formes de votre corps et passera donc inaperçue aux yeux des autres. La plupart des poches vidables et vidangeables Coloplast peuvent être repliées, si besoin, pour plus de discrétion.

Quels types de sous-vêtements porter ?

Les sous-vêtements doivent être ajustés afin de maintenir la poche en place, sans être trop serrés de façon à permettre aux matières de s'écouler sans difficulté dans la poche.

Les hommes peuvent porter indifféremment des caleçons ou des slips. Cependant les slips, contrairement aux caleçons, assurent un meilleur maintien des poches.

Certaines femmes préfèrent porter une gaine ajustable (pas trop serrée). Les culottes en coton Lycra® et autres sous-vêtements stretch ainsi que les collants sont aussi une bonne solution de maintien. Le string se portera avec précaution.

Quels vêtements sont les plus adaptés pour les hommes ?

Beaucoup d'hommes portent des pantalons taille basse ; par conséquent, leur poche se retrouve au dessus de la ceinture. Les pantalons à plis dissimulent mieux la poche que ceux sans plis. Une autre option consiste à porter un vêtement par-dessus votre pantalon pour cacher votre poche.

Pour la pratique du sport, enflevez des shorts de cycliste, qui peuvent se porter soit seuls, soit avec des joggings pour une sécurité optimale.

Il existe également des boxers ou débardeurs avec ceinture abdominale ainsi que des bandeaux pour stomie, permettant de dissimuler votre poche de stomie et sécuriser l'appareillage.



Quels vêtements conseillez-vous aux femmes ?

Si la stomie est près de votre taille, évitez les pantalons, jupes ou ceintures serrés. Vous pourriez vous sentir plus à l'aise en portant une ceinture large. Les pantalons ou les jupes qui ont des plis au niveau de la taille cachent mieux la poche que ceux sans plis.

Pour la pratique du sport, songez à porter des pantalons élastiques pour soutenir la poche pendant l'exercice. Vous pourrez également essayer des shorts de cycliste qui se portent seuls, avec des joggings ou autres pantalons élastiques.

Il existe également des gaines hautes ou débardeurs avec ceinture abdominale ainsi que des bandeaux pour stomie, permettant de dissimuler votre poche de stomie et sécuriser l'appareillage.

Quels types de maillots de bain sont les plus discrets ?

Le plus important est que vous vous sentiez à l'aise dans le maillot de bain que vous portez. En vacances, certaines personnes n'ont pas de gêne à montrer leur poche tandis que d'autres choisissent de la recouvrir. C'est à vous de choisir l'option qui vous convient.

Les femmes préfèrent un maillot de bain une pièce pour avoir une meilleure silhouette.

Quant aux hommes, ils ont le choix entre les shorts avec ceintures élastiques et les bermudas qui facilitent le port de la ceinture.



Une question ? Besoin d'aide ?

Vous cherchez une solution adaptée à vos besoins ?

Notre équipe, à l'écoute et passionnée, est disponible pour répondre à vos questions concernant l'utilisation de nos sondes et vous aider à mener la vie que vous souhaitez.

Contactez-nous gratuitement du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 puis de 13h30 à 18h, par :



Téléphone au : **0 800 01 58 68** Service & appel gratuits puis tapez 2



E-mail à : contact.france@coloplast.com

Comment organiser sa vie de famille ?

Après votre opération, vous pouvez vous poser des questions sur votre vie sociale :

- A qui dois-je parler de ma stomie et de mon appareillage ?
- Que dois-je dire ?
- Dois-je le dire tout de suite ou attendre d'être plus à l'aise avec ce changement ?

Que votre stomie soit temporaire ou définitive, la décision d'en parler autour de vous vous appartient.

Que dois-je dire à ma famille et à mes proches ?

Parler de votre opération à votre famille et à vos amis est aussi important pour vous que pour eux car ils se préoccupent de votre état de santé. En partageant les détails de votre opération, vous répondez à leurs questions et calmez leurs craintes.

En plus de rassurer votre famille et vos proches, leur révéler cet épisode de votre vie est une thérapie. Beaucoup de personnes éprouvent du soulagement quand ils se confient aux autres. Le soulagement vient non seulement du fait de partager votre histoire, mais aussi de sentir le soutien de votre entourage. Toutefois, la décision de partager cette information vous appartient.

Que dois-je dire à mes enfants ?

Si vous avez des enfants, parlez leur ouvertement de votre stomie et de votre appareillage, ils l'accepteront facilement. Dans le cas contraire, ils pourraient ressentir dissimulation et manque de transparence et croiront que la situation est pire qu'elle ne l'est réellement. Parler naturellement de votre opération ôtera tout malentendu dans leur esprit.



Que dois-je dire à mes connaissances ?

Vos connaissances et voisins peuvent chercher à connaître les raisons de votre hospitalisation. Réfléchissez déjà à vos réponses. Pour éviter de vous étendre sur le sujet, surtout avec des personnes non proches, dites-leur que vous avez eu une intervention abdominale ou qu'on vous a retiré une partie (ou la totalité) de votre côlon ou de votre vessie et que cela nécessite le port d'un appareillage de stomie. Ne vous sentez pas obligé(e) de répondre en détail à qui que ce soit.

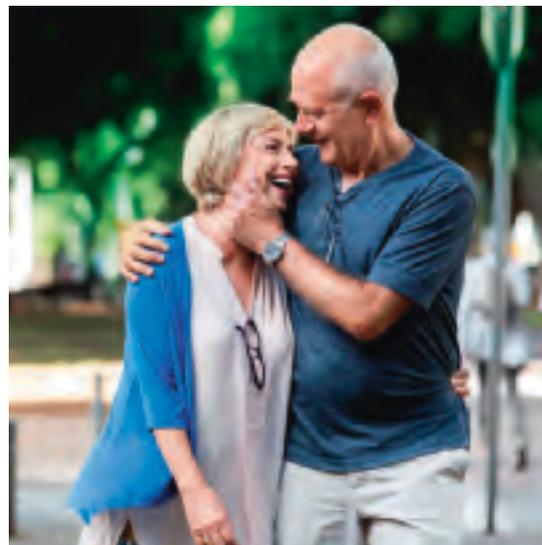
Quels conseils me donneriez-vous au cas où je rencontre quelqu'un ?

Rencontrer quelqu'un fait partie de la vie, que l'on ait une stomie ou pas. Si vous avez quelqu'un dans votre vie depuis votre opération, c'est à vous de choisir ce que vous direz et quand le dire à votre partenaire. Certaines personnes pensent qu'il serait honnête de tout dire à leur partenaire au début de leur relation. D'autres attendent un peu, pensant qu'il est préférable d'amener leur partenaire à mieux les connaître en tant que personne et constater qu'une stomie et le port d'un appareillage ne changent pas leur nature. Toutefois, il est préférable de se confier à son partenaire lorsque la relation devient sérieuse.

Quand le moment d'en parler arrive, soyez confiant, commencez par des explications simples, non techniques. Restez ouvert aux questions. Votre nouveau partenaire a besoin de comprendre que votre stomie et votre appareillage ont peu affecté votre qualité de vie. Si vous êtes négatif à propos de votre stomie, cela influencera votre partenaire.

N'hésitez pas à suivre votre intuition lorsqu'il s'agit de parler de votre opération. Avec le temps, vous remarquerez que vous en parlerez plus facilement. C'est important de reprendre le cours normal de votre vie et de profiter des activités comme avant, cela inclut la socialisation.

N'oubliez pas que votre stomie ne change que votre aspect physique ; vous demeurez la même personne. Il n'y a donc pas de raison que vos relations familiales, amicales et professionnelles changent.



Plus d'informations sur le site
www.coloplast.fr/stomies

Comment reprendre son activité professionnelle ?

Reprendre son activité professionnelle est un facteur important pour retrouver son équilibre et s'adapter à sa nouvelle vie. Il est recommandé de rester en contact avec son milieu professionnel, si cela est possible, pendant son congé maladie.

Quand faut-il reprendre son activité ?

Il n'y a pas de règle, mais il est cependant conseillé de reprendre le plus vite possible son activité professionnelle, dès que l'on s'en sent capable.

Dans les suites de votre intervention, la fatigue peut vous obliger à rester chez vous pendant un ou deux mois, le temps de bien récupérer. Cependant, après ce temps de convalescence fort légitime, tentez de retravailler, tout au moins si votre métier ne comporte pas d'efforts physiques trop intenses.

Vous devez organiser votre retour au travail en coordination avec votre médecin traitant, le médecin conseil de la Sécurité Sociale et le médecin du travail.

Une visite de pré-reprise effectuée auprès du médecin du travail est obligatoire : elle permettra d'évaluer si vous êtes apte à reprendre votre poste dans les mêmes conditions qu'avant votre opération.

Pour vous réinsérer dans votre milieu professionnel, vous pouvez reprendre au début une activité à mi-temps. Cet aménagement du temps de travail ou « mi-temps thérapeutique » nécessite que votre médecin traitant vous prescrive une reprise à temps partiel. Cette décision devra être validée par le médecin-conseil de la Sécurité Sociale qui en fixera la durée. Votre employeur doit être d'accord avec cette reprise à temps partiel. Puis une fois prêt, vous pourrez travailler de nouveau à plein temps. Petit à petit, vous apprendrez à tenir compte des contraintes environnantes, qui sont évidemment variables selon la profession.





Dois-je informer mes collègues ?

La décision vous appartient. Toutefois, il serait préférable qu'au moins un collègue soit informé, en cas de problème au travail.

Si vous choisissez d'échanger avec vos collègues, vous pourriez commencer par expliquer la raison de votre opération, puis rajoutez qu'en conséquence vous videz désormais votre intestin ou votre vessie d'une manière différente et portez un appareillage de stomie.

Le retour au travail suscite aussi d'autres questions d'ordre social :

- Comment ma stomie affectera-t-elle mon quotidien ?
- Comment vais-je m'en sortir au travail avec une stomie ?
- Est-ce que les autres verront que je porte un appareillage de stomie ?

Si vous êtes encore en arrêt maladie, essayez de sortir pour reprendre le rythme des journées de travail. Par exemple, deux semaines avant de retourner au travail, vous pouvez simuler une journée de travail. Cela pourrait vous aider à établir une routine et être plus confiant lorsque vous retravaillerez.

Comment reprendre ses loisirs ?

Les voyages

Pendant les premières semaines ou mois après votre opération, vous préférerez probablement rester chez vous, pour récupérer complètement. Après cette période, vous pourrez reprendre les voyages, comme avant, vers n'importe quelle destination. Nous vous conseillons cependant de consulter votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute avant de planifier votre premier voyage.

Je n'ai pas encore pensé à voyager : A quoi dois-je faire attention en premier ?

Si vous voyagez en voiture, vous pourriez craindre que la ceinture de sécurité n'écrase votre stomie. Il existe des systèmes de sécurité, vendus en magasins d'accessoires automobiles, qui maintiennent la ceinture loin du ventre et donc de la stomie.

Même si vous voyagez sur une très courte distance, ayez toujours au moins une poche de rechange et le matériel nécessaire aux soins de votre stomie dans votre boîte à gants ou dans un petit kit de voyage.



Combien de poches de stomie dois-je prendre avec moi si j'entreprends un long voyage ?

Certaines personnes ne sont rassurées que lorsqu'elles voyagent avec une quantité suffisante de poches pour tout leur séjour. Cela peut être nécessaire dans les zones rurales ou en croisière ou tout autre endroit où les distributeurs de poches de stomie se font rares. Certaines personnes préfèrent, même quand elles voyagent en ville, avoir le matériel de stomie nécessaire pour toute la durée de leur voyage, pour éviter d'en acheter pendant les vacances.

Prévoyez aussi des retards de voyage. Si vous avez une panne de voiture ou un retard de vol d'un ou deux jours, vous aurez besoin d'avoir des poches de stomie supplémentaires à portée de main. Si vous voyagez dans un pays plus chaud ou que vous prévoyez une activité physique bien plus importante, vous pourrez transpirer plus que d'habitude. Vous aurez probablement besoin de changer votre poche de stomie plus fréquemment ; assurez-vous donc de prendre avec vous des poches de stomie supplémentaires.

Que dois-je savoir si je prends l'avion ?

A destination, il peut arriver que vous récupériez vos bagages en soute avec du retard ou même pas du tout. Il est donc conseillé de toujours avoir quelques poches de stomie dans votre bagage à main.

Buvez suffisamment pour éviter une déshydratation. Vous pouvez par exemple boire un verre d'eau ou de jus de fruits toutes les heures. Par contre, évitez de consommer des aliments ou liquides qui favorisent la formation des gaz. Pensez à utiliser une poche avec un filtre afin d'éliminer gaz et odeurs.

Que faire au poste de contrôle de sécurité de l'aéroport ?

Videz votre poche de stomie avant de passer au contrôle de sécurité de l'aéroport et d'embarquer. Cela diminuera l'anxiété d'avoir une poche pleine. Il est aussi préférable de voyager avec votre matériel pré-découpé prêt à l'emploi ou de le pré-découper par vous-même à la maison et de penser à ranger votre paire de ciseaux dans votre bagage soute.

Il est préférable de toujours avoir sur soi un document qui indique que vous êtes stomisé et que vous transportez de ce fait du matériel médical, mentionnant les coordonnées de votre médecin, ainsi que les informations sur votre opération et le matériel que vous utilisez.

Que dois-je faire lorsque je vais à l'étranger ?

Les règles de sécurité varient d'un aéroport à un autre. Pour éviter tout problème, il est préférable de voyager avec des protecteurs cutanés pré-découpés prêts à l'emploi. Par ailleurs, faites en sorte que les documents contenant les informations sur votre stomie soient dans la langue du pays de destination (ou au moins en anglais).

Contactez au besoin l'antenne locale de l'Association Internationale des Stomisés (IOA : International Ostomy Association) pour traduction : www.ostomyinternational.org (site web en anglais).

Votre stomie ne constitue en aucun cas un frein à votre goût pour le voyage. Vous pouvez entreprendre les activités qui vous font plaisir, comme avant.

Pour plus d'informations pratiques sur comment voyager avec une stomie, connectez-vous sur coloplast.fr/stomie-voyage

Les Laboratoires Coloplast ont mis au point un **Certificat de Voyage** qui nécessite le cachet de votre médecin traitant.

Ce certificat (au format carte d'identité) simplifiera votre passage aux contrôles de sécurité en justifiant le transport en cabine et en soute de vos produits.

Si vous êtes intéressé(e) par ce document, vous pouvez l'obtenir en vous connectant sur coloplast.fr/passavion ou sur simple appel au :

0 800 01 58 68

Service & appel gratuits



Comment reprendre ses loisirs ?

Les activités sportives

Avec votre stomie, vous pouvez pratiquer une activité sportive. Cela permet de récupérer une bonne condition physique. Il est important de toujours demander l'avis de votre médecin ou de votre infirmière stomathérapeute avant de commencer ou d'augmenter l'intensité de cette activité. Chaque personne réagit différemment selon l'intensité de l'exercice physique.

Il est recommandé de pratiquer une activité sportive car elle permet :

- Une bonne circulation sanguine
- Un bon équilibre et une meilleure souplesse
- Une meilleure condition physique
- Plus de confiance en soi
- Plus d'endurance et d'énergie

Le sport est classé dans le top 10 des activités déstressantes.



Quelles sont mes limites dans la pratique du sport ?



Évitez de pratiquer une activité physique intense jusqu'à la cicatrisation complète. Cela réduit le risque de développer une hernie. Une hernie péristomiale ("péristomiale" signifie autour de la stomie) est un renflement de l'intestin vers l'avant, dû à une faiblesse dans la paroi abdominale.

La marche est-elle un bon moyen de reprendre l'activité sportive ?

Oui. C'est un moyen facile et doux de reprendre l'activité sportive. Vous pouvez même commencer à marcher juste après l'opération. Qu'il s'agisse de monter et descendre un escalier ou de marcher en plein air, la marche est une activité que vous pouvez intensifier dans le temps.

Vous pouvez, au fur et à mesure, rallonger votre itinéraire de marche, décider de gravir une colline ou de faire un détour par un parc ; cela augmentera votre capacité physique et votre endurance. Pour une longue marche, prévoyez des poches de rechange. Pour plus de confort, vous pouvez utiliser une poche différente (une poche de plus petite taille par exemple) pendant cette activité.

Puis-je faire du vélo ?

Oui, vous pouvez faire du vélo, si votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute sont d'accord. Ils peuvent vous conseiller d'attendre la cicatrisation complète. Le vélo est un excellent exercice car il sollicite moins les muscles du ventre que les autres activités sportives. Votre appareillage ne vous gênera pas dans cette activité.

Puis-je reprendre la course à pied ?

Oui, si votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute sont d'accord. Assurez-vous de boire suffisamment pendant l'exercice.



Il est préférable de vider ou de changer votre poche avant de commencer l'exercice. Pendant l'exercice, la transpiration peut décoller le protecteur cutané ; il est donc important de le contrôler de temps en temps pour éviter les fuites.

Pratiquer une activité sportive permet de renforcer le tonus musculaire et de garder une bonne santé. Après l'effort physique, on se sent généralement bien. Que vous choisissiez de faire du sport seul ou en équipe, l'essentiel est de prendre du plaisir et de profiter de ces instants.

Qu'en est-il de la natation ?

Si votre médecin ou votre infirmière stomathérapeute sont d'accord, la natation et l'aquagym sont d'excellents moyens de garder la forme. La natation permet à vos muscles de s'exercer avec un risque minimal de développer une hernie puisque votre poids est supporté par l'eau. Elle permet également de développer une plus grande souplesse.

A la piscine, les autres personnes ne s'apercevront pas que vous avez une stomie. La plupart des stomisés utilisent leur poche standard; il suffit de la vider avant d'aller nager.

Vous pouvez également utiliser une poche plus petite et plus discrète ou une mini-poche. Les maillots de bains de couleur foncée ou à motifs permettent de dissimuler la poche.



Puis-je pratiquer un sport d'équipe ?

Une fois de plus, demandez l'avis de votre médecin ou de votre infirmière stomathérapeute. Les sports d'équipe sont physiquement très contraignants ; vous devez

donc être en bonne condition physique pour y participer. Assurez-vous de toujours vider votre poche avant de commencer l'activité.

Retrouvez plus d'informations et de conseils pratiques pour reprendre le sport et trouver quelle tenue porter et quel appareillage pour stomie choisir selon le type de sport que vous pratiquez sur www.coloplast.fr/stomies

Informations utiles

Les infirmiers(ères) stomathérapeutes

Les infirmiers(ères) stomathérapeutes sont spécialisé(e)s dans les soins aux porteurs de stomies. Si vous avez un problème d'appareillage ou si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à les contacter : ce sont vos interlocuteurs privilégiés.

Vous pouvez vous procurer les coordonnées de ceux/celles qui exercent dans votre région en appelant le Service Relations Utilisateurs (coordonnées ci-dessous) ou en vous rendant sur le site de l'AFET (Association Française d'Entérostoma-Thérapeutes) : www.afet.asso.fr > Rubrique « Répertoire »



Les associations de stomisés

L'AFA (Association François Aupetit) est une association se consacrant au soutien aux malades et à la recherche sur les MICI (maladies inflammatoires chroniques intestinale), dont les principales sont la maladie de Crohn et la recto-colique hémorragique. www.afa.asso.fr - 0 811 091 623 (prix d'un appel local).

Associations régionales de stomisés :

connectez-vous sur le site Internet

www.coloplast.fr/Stomie/utilisateurs/vivre-avec-une-stomie/associations-de-stomises/





Une question ? Besoin d'aide ?

Vous cherchez une solution adaptée à vos besoins ?



Notre équipe, à l'écoute et passionnée, est disponible pour répondre à vos questions concernant l'utilisation de nos sondes et vous aider à mener la vie que vous souhaitez.

Contactez-nous gratuitement du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 puis de 13h30 à 18h, par :



Téléphone au :

0 800 01 58 68

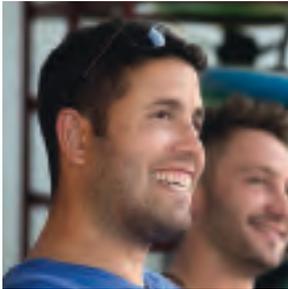
Service & appel
gratuits

puis tapez 2



E-mail à :

contact.france@coloplast.com



Quand
pourrai-je
reprendre
le travail ?



**SERVICE
GRATUIT**



Trouvez des **réponses** à vos **questions**

Découvrez notre Service Relations
Utilisateurs, un service d'informations
et de conseils **GRATUIT**

Ouvert à tous les stomisés et quelle que soit
la marque de votre appareillage, nos conseillers
experts pourrons vous renseigner et vous
accompagner au quotidien.

*Retrouvez aussi tous nos conseils
sur notre site*

www.coloplast.fr/stomies



Quels sports
puis-je
pratiquer ?



Quand
pourrai-je
reprendre
une vie
sexuelle ?



Site internet accessible
24h/24 et 7j/7



Des articles, vidéos et
témoignages inspirants



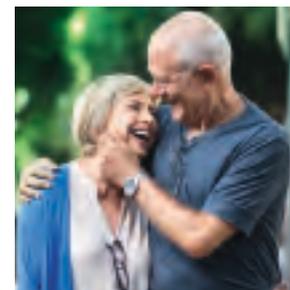
Emails personnalisés en
fonction de votre stomie



Service d'appel
à la demande pour
répondre à vos questions



Que dois-je
emporter
lors de mes
voyages ?



Rendez-vous sur
www.coloplast.fr/stomies



ou **appelez-nous au**

0 800 01 58 68

Service & appel
gratuits

puis tapez 2

Lexique

AFA	Association François Aupetit, association
AFET	Association Française d'Entéro-Stomathérapeutes
Côlon ou gros intestin	Partie de l'intestin faisant suite à l'intestin grêle et disposée en cadre autour de celui-ci
Colostomie	Abouchement du côlon à la peau de l'abdomen pour dérivation des matières fécales
Iléon	Partie terminale de l'intestin grêle s'abouchant au côlon au niveau du caecum
Iléostomie	Abouchement de la partie terminale de l'intestin grêle (ou iléon) à la peau de l'abdomen pour dérivation des matières fécales
Intervention de Bricker	Implantation des deux uretères dans un petite segment d'intestin grêle, isolé du tube digestif, puis abouché à la peau
Intestin grêle	Partie de l'intestin composée de trois segments successifs : le duodéum, le jéjunum et l'iléon
Intestin	Partie de l'appareil digestif situé entre l'estomac et le rectum et composée de l'intestin grêle et du côlon
Irrigation colique	Technique, pouvant être proposée dans les colostomies gauches, permettant de vider entièrement le côlon de son contenu et d'obtenir une absence d'émission de selles par la stomie pendant 2 ou 3 jours
Mi-temps thérapeutique	Reprise du travail à temps partiel pour raison thérapeutique
Poche de recueil	Poche permettant de récupérer les matières fécales ou les urines après réalisation d'une stomie
Poche fermée	Poche de recueil soudée en bas , à changer 1 ou 2 fois par jour ^{1,2}

Poche uro vidangeable	Poche de recueil munie d'un robinet de vidange, à changer tous les jours ¹
Poche vidable	Poche de recueil ouverte en bas et munie d'un système de fermeture par Velcro®, à changer tous les jours ^{1,2}
Résection	Opération chirurgicale consistant à couper, enlever partiellement ou totalement un organe
Stomie	Abouchement d'un segment intestinal ou urinaire à la peau de l'abdomen réalisant une dérivation des matières fécales ou des urines
Protecteur cutané	Support à base d'hydrocolloïdes, adhérent à la peau sans l'agresser et permettant de fixer une poche de recueil. Les protecteurs cutanés se changent tous les 2-3 jours ^{1,2}
Système 1 pièce	Appareillage de stomie où le support protecteur est solidaire de la poche, nécessitant le décollement du support pour le change de la poche
Système 2 pièces	Appareillage de stomie constitué d'un support protecteur sur lequel vient se fixer une poche de recueil, permettant de changer de poche sans enlever le protecteur cutané
Tampon obturateur	Tampon en mousse pouvant être utilisé dans les colostomies gauches réalisant un "bouchon" lorsqu'il est introduit dans la stomie
Urètre	Canal conduisant l'urine du rein à la vessie
Urètre	Canal conduisant l'urine de la vessie vers l'extérieur
Urostomie	Abouchement d'un urètre à la peau de l'abdomen pour dérivation des urines

1. Publication Revue Soins sept. 2011;758:23-24, Grivel T. Enquête nationale sur les appareillages des stomies réalisée par la Fédération des Stomisés de France auprès de ses adhérents. 2004. 5501 patients ont répondu.

2. Guide des Bonnes pratiques en stomathérapie chez l'adulte - entérostomies. AFET, éd. 2003. Page 121.



Connaissez-vous notre histoire ?

L'histoire de Coloplast a commencé en 1957 au Danemark avec Elise Sørensen, infirmière. Sa sœur Thora vient de subir une colostomie et refuse de sortir de chez elle, redoutant que sa stomie ne fuie en public. À l'écoute des problèmes de sa sœur, Elise a l'idée de la première poche de stomie adhésive.

Aujourd'hui, Coloplast développe des produits et services pour la continence, l'ostomie, l'urologie, le soin des plaies et aide les utilisateurs à mener une vie plus active.

Coloplast a pour mission de faciliter la vie des personnes souffrant d'altérations physiques intimes. Son histoire, c'est celle de la passion et de l'engagement.



Une question ? Besoin d'aide ?

Vous cherchez une solution adaptée à vos besoins ?

Notre équipe de conseillers experts, à l'écoute et passionnés est disponible pour vous accompagner au quotidien et vous encourager à mener la vie que vous souhaitez.

Contactez-nous gratuitement du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, par :



téléphone au :

0 800 01 58 68

Service & appel
gratuits



e-mail à :

contact.france@coloplast.com