

A man and a woman are smiling and looking at each other in a coastal setting. The man is wearing a blue jacket over a grey hoodie and a striped shirt. The woman is wearing a red jacket with a white polka-dot pattern. In the background, there are sand dunes and a large stone castle on a hill under a blue sky with light clouds.

GUIDE DE L'ILÉOSTOMIE

Aides et conseils
avant, pendant et
après l'opération.

eakin® 

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE.

À NOTER

Nous avons rédigé ce guide pour que vous le conserviez tout au long de votre vie avec une stomie.

Alors pourquoi ne pas utiliser cette page pour noter tous les détails importants, comme le nom et le numéro de téléphone de votre infirmière stomathérapeute, votre type de stomie et les produits recommandés.

Infirmière stomathérapeute

Hôpital

Téléphone

Poste

Type de stomie (latérale ou terminale)

Nom de l'opération

Date de l'opération

Chirurgien/Consultant

Produits pour votre stomie...



*Tout ce
dont vous
avez besoin*

Il y a beaucoup de choses auxquelles il faut penser lorsqu'on apprend que l'on va devoir vivre avec une stomie. Du diagnostic médical à l'opération, puis votre rétablissement et la vie après l'opération. C'est pourquoi nous avons rédigé cette brochure, afin qu'elle vous aide à chaque étape du processus.

Elle couvre toutes les étapes, avant, pendant et après l'opération. Utilisez les différents onglets pour aller directement à la section relative à l'étape de votre parcours. Vous pourrez trouver des informations importantes, et bénéficier des conseils de professionnels formés à la stomathérapie. Au fil des pages, nous avons ajouté des conseils de nos porte-paroles - qui ont tous une stomie et une passion pour le partage de leurs expériences afin d'aider les autres.



Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, il vous suffit de vous rendre sur notre site Web www.eakin.fr ou d'appeler notre équipe au **01.70.77.04.29**.

Sommaire

01 Avant l'opération

Vous avez été informé que vous alliez avoir une iléostomie...
Les différents types d'iléostomies
Préparation de l'opération
Les indispensables de votre valise
Questions suggérées

02 Après l'opération

Les premiers jours
Vider et changer votre poche
Retirer votre poche
Mise en place d'une nouvelle poche
Personnalisation de votre poche
Prendre soin de votre peau péristomiale
Vivre avec votre poche
Sortie de l'hôpital
Apprendre à connaître votre stomie
Trouvez l'inspiration

03 Vivre avec votre stomie

Commencez votre reprise d'activité
Veillez à votre bien-être mental
Être mobile et actif
Veillez à votre hydratation
Misez sur une alimentation saine et équilibrée
Limitez le risque d'éventration péristomiale
Vous retrouver
Conduire
Partir en vacances
Intimité
Le sommeil

04 Assistance et conseils supplémentaires

Réponses à vos questions
Votre infirmière stomathérapeute est toujours là pour vous aider

5

6

7

8

10

12

13

14

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

30

31

32

33

34

35

36

38

40

41

42

46

AVANT L'OPÉRATION

Tout ce que vous devez savoir pour vous préparer à l'opération.

Vous avez été informé que vous alliez avoir une **iléostomie**...

Tout d'abord, vous n'êtes pas seul. Il y a toute une communauté qui est là pour vous aider de toutes les manières possibles. Dans cette section, nous allons vous expliquer ce qu'est une iléostomie, comment elle est créée, les différents types et pourquoi vous pourriez en avoir besoin, ainsi que des conseils pour vous préparer à être hospitalisé.

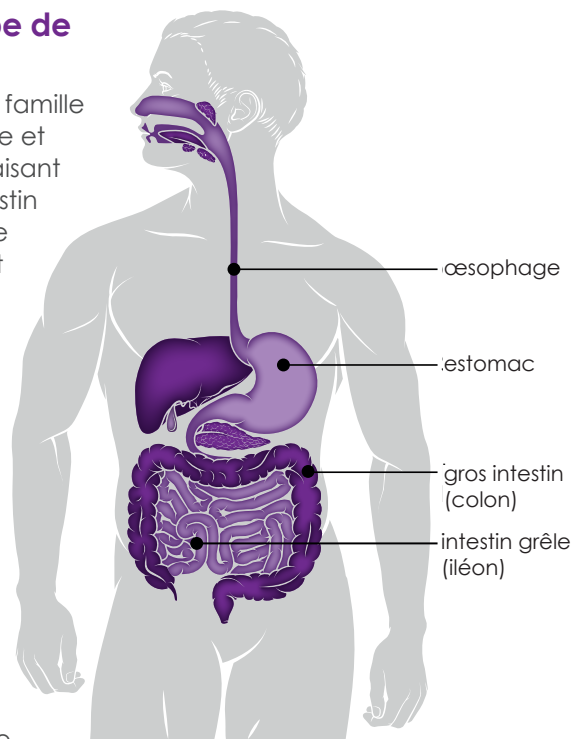
Une iléostomie est un type de stomie

Une iléostomie fait partie de la famille des stomies, avec la colostomie et l'urostomie. Elle est créée en faisant passer une partie de votre intestin grêle, l'iléon, par une ouverture chirurgicale sur le ventre : c'est votre stomie. Une poche est placée sur votre stomie pour recueillir les excréments qui passent habituellement par l'anus.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez en avoir besoin

Votre médecin vous expliquera en détail pourquoi vous avez besoin d'une iléostomie. Mais en général, une iléostomie peut être nécessaire à tout âge et pour diverses pathologies :

- cancer
- maladie de Crohn
- colite ulcéreuse
- traumatisme



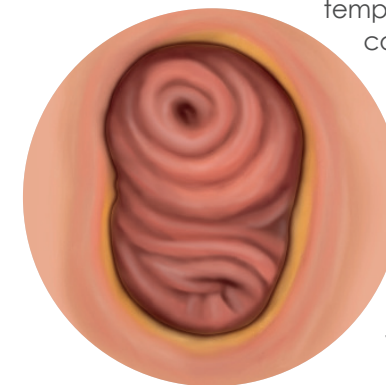
Les différents types d'iléostomies

Vous entendrez parler d'iléostomies terminales ou latérales. Ces deux types de stomies peuvent être temporaires ou permanentes.



Terminale

Une iléostomie terminale est formée lorsque l'extrémité de votre intestin grêle est ramenée à la surface de votre abdomen. Si votre chirurgien indique qu'il s'agit d'une stomie temporaire, il sera peut-être possible de remettre en continuité votre intestin grêle à l'avenir.



Latérale

Une iléostomie latérale est formée lorsqu'une boucle de l'intestin grêle est amenée à la surface de l'abdomen et ouverte pour former votre stomie. On parle parfois d'une stomie temporaire, mais elle peut aussi être permanente. Demandez à votre chirurgien si votre stomie est réversible ultérieurement.

Une iléostomie n'est pas douloureuse

Si vous avez vu la photo d'une stomie saine, vous pouvez craindre qu'elle vous fasse souffrir. Mais sa couleur rouge n'a rien d'inquiétant. En réalité, votre iléostomie n'ayant pas de terminaisons nerveuses, vous ne devriez donc pas ressentir de douleur ou de sensation. La zone directement autour de votre stomie peut être douloureuse ou irritée pendant la période post-opératoire, souvent en raison des points de suture qui la fixent à votre abdomen, mais cela s'estompera.



Je pense que la question la plus fréquente que l'on me pose est : est-ce que ça fait mal ? La réponse est non!

Anna



Préparation de l'opération

Bien qu'il s'agisse d'une opération assez courante, la création d'une iléostomie est toujours considérée comme une opération majeure. Il est naturel de ressentir une certaine appréhension ou même de l'anxiété à l'idée de ce qui vous attend. Mais il s'agit en grande partie de la peur de l'inconnu. Il va donc de soi que plus vous en saurez, mieux vous contrôlerez la situation.



Emplacement de votre iléostomie

Votre stomie doit être facile à voir, facile à atteindre, loin des plis et des replis, et placée là où vos vêtements ne vous gêneront pas. Il est également bon de discuter à l'avance des activités physiques que vous aimez, comme le golf, le jardinage ou le bowling, ainsi que du type de vêtements que vous aimez porter. Bien que tous les efforts soient faits pour placer votre stomie dans la position optimale (généralement par votre infirmière stomathérapeute), il peut arriver que cela ne soit pas possible le jour de l'opération.

Anticiper votre rétablissement

Il est évident que plus vous êtes énergique au moment de l'opération, plus votre rétablissement sera rapide par la suite. C'est pourquoi il est très important de veiller à votre bien-être et de suivre les conseils qui vous sont donnés lors de votre consultation préopératoire.

Votre valise pour l'hôpital

Le séjour à l'hôpital après une chirurgie abdominale dure en moyenne 5 jours. Votre hôpital vous expliquera ce que vous devrez apporter dans les informations préopératoires fournies. Nous avons également préparé un aide-mémoire au verso afin de vous faciliter la tâche.

Les indispensables de votre valise

À mesure que le jour de votre opération approchera, vous commencerez à penser à ce que vous devez emporter. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils fournis par notre équipe d'experts, qui vous aideront à vous sentir à l'aise et rester occupé.

- **Un pyjama confortable à manches courtes ou une chemise de nuit, ainsi que des vêtements de jour amples que vous pourrez porter après l'opération.**
- Des chaussons.
- **Un bloc-notes et un stylo pour noter toutes vos pensées, questions ou préoccupations.** Ainsi, lors de la visite de l'infirmière, vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos questions.
- De la musique et des livres qui vous aideront à vous détendre et à vous divertir pendant votre séjour.
- **Tous vos produits de toilette habituels ainsi que du baume à lèvres.** L'atmosphère des hôpitaux est très sèche et peut provoquer des gerçures et de l'inconfort sur vos lèvres.
- Une liste de vos médicaments et de vos antécédents médicaux.
- **Un téléphone portable et un chargeur, ainsi qu'une liste de numéros de contact pour votre famille et vos amis.**
- Des sous-vêtements supplémentaires, peut-être même une taille au-dessus pour qu'ils soient confortables. Après l'opération, votre abdomen sera un peu plus gonflé que d'habitude, il est donc préférable de ne pas porter de vêtements trop serrés.
- **Des protections auditives et un masque pour les yeux.** Les hôpitaux sont des lieux très fréquentés et bruyants. Si vous pouvez passer une bonne nuit de sommeil, cela facilitera votre rétablissement et votre récupération.

Questions suggérées

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaise question. Par conséquent, si vous avez des questions, des préoccupations ou des inquiétudes, il est important de les poser à votre chirurgien ou à l'infirmière stomathérapeute avant l'opération. Ils vous aideront à avoir l'esprit tranquille.

Voici une liste de questions que vous pourriez poser :

Pour votre chirurgien

- Comment pratiquera-t-il l'opération : par laparoscopie ou par voie ouverte ?
- Quelle est la durée de l'intervention ?
- Quel type d'anti-douleur vais-je recevoir ?
- Devrai-je continuer à prendre des médicaments après l'opération ?
- Ressentirai-je encore l'envie d'aller aux toilettes ?
- Pourrai-je encore avoir des enfants ?

Pour votre infirmière stomathérapeute

- À quelle fréquence dois-je vider et changer ma poche ?
- Manger et boire : qu'est-ce que je peux/ ne peux pas manger et boire, pendant combien de temps ?
- Que puis-je faire après l'opération ?
- Comment commander mes produits ?

APRÈS L'OPERATION

Quelles sont les aides pour vous remettre de l'opération et vous adapter à la vie avec une stomie ?



Les premiers jours

Les premiers jours d'hospitalisation sont consacrés à la récupération. Cela varie d'un individu à l'autre, alors ne vous inquiétez pas si vous vous sentez encore fatigué et faible. Les médecins et les infirmières vous observeront attentivement pour prendre soin de vous. Tout cela est parfaitement normal.

Veiller à votre bien-être

Pour aider l'équipe chirurgicale à surveiller votre stomie, vous porterez probablement une poche transparente vidable. Ce sera également la première fois que vous verrez votre stomie, ce qui peut être une expérience riche en émotions.

Partagez ce que vous ressentez avec les infirmières. Votre bien-être mental est tout aussi important que votre santé physique.

Prendre soin de vous et de votre stomie

Les infirmières vous expliqueront comment prendre soin de votre stomie et de la peau autour d'elle (appelé peau péristomiale), comment garder votre stomie propre, quels sont vos besoins nutritionnels, l'importance de l'hydratation et les différents types de poches disponibles. Au fur et à mesure de votre rétablissement, et en vue de votre sortie de l'hôpital, vous recevrez des conseils sur les soins post-opératoires.



Oui, votre iléostomie fonctionne

Vous n'aurez pas à attendre trop longtemps pour que votre iléostomie commence à fonctionner. C'est souvent le cas très rapidement après l'opération. Vous n'aurez aucun contrôle sur sa fonction, et vous pourrez donc être surpris lorsque votre poche se remplit pour la première fois. Les selles seront probablement assez liquides, mais une fois que votre alimentation sera redevenue normale, elles pourront prendre une consistance plus épaisse, semblable à celle d'une bouillie.

Votre poche

Beaucoup de personnes sont d'abord surprises par la fréquence à laquelle elles doivent vider leur poche, environ 6 à 8 fois par jour. Pour des raisons pratiques, vous trouverez peut-être plus facile de vider votre poche chaque fois que vous allez aux toilettes et de la changer complètement tous les 1 à 2 jours.

Votre infirmière vous expliquera comment et quand procéder. Naturellement, comme pour tout nouvel apprentissage, vous prendrez rapidement confiance et créerez votre propre routine.

Toutes les poches pour stomie sont conçues pour se glisser discrètement sous vos vêtements, être simples à changer et faciles à vivre avec. Mais cela ne signifie pas qu'elles sont toutes identiques. Il existe de nombreux fabricants, chacun ayant ses propres styles et caractéristiques de poches. Il est important que vous soyez satisfait des produits choisis.

Une pièce ou deux pièces ?

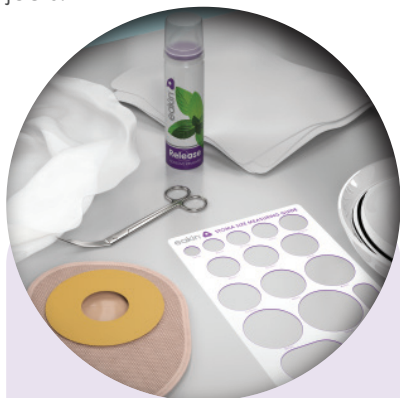
Les poches d'iléostomie se composent de deux types d'appareillages, appelés, une pièce ou deux pièces. Quelle est la différence ?

Avec un appareillage une pièce, vous retirez l'ensemble de la poche à chaque fois que vous la changez. Avec un appareillage deux pièces, la poche est fixée à un support distinct qui adhère à votre peau. Il vous suffit de changer la poche, en laissant le support en place. Les deux options présentent des avantages et votre infirmière vous aidera à choisir celle qui vous convient le mieux.



Vider et changer votre poche

Une fois que vous aurez appris à vivre avec votre stomie, la vidange et le changement de poche deviendront des gestes simples à réaliser. Mais il y a une première fois à tout. Voici quelques conseils qui vous faciliteront la tâche lors des premiers jours.



Vous aurez besoin de :

- Une housse ou de quoi protéger vos vêtements
- Une compresse ou des lingettes pour laver et sécher votre peau.
- Un petit sac à déchets
- Une nouvelle poche pour stomie
- Un guide de mesure de la stomie
- Ciseaux pour découper votre nouvelle poche
- Spray de retrait d'adhésif
- Accessoires (si vous en avez)

Conseil

Facilitez-vous les choses en vous familiarisant avec chaque étape et en préparant tout le nécessaire avant de commencer.

Comment vider votre poche

- **N'attendez pas qu'elle soit pleine** : il est préférable de vider votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié, ce qui vous laisse suffisamment de temps pour aller aux toilettes et minimise le risque de fuites.
- **Ne vous précipitez pas** : donnez-vous suffisamment de temps pour vous habituer à vider votre poche.
- **Position correcte** : essayez de vous placer (assis ou debout) au-dessus des toilettes.
- **Décrochez la languette** et déroulez le clamp de manière à ce que le contenu aille directement dans les toilettes.
- **Nettoyez la sortie (également appelé le clamp)** : lorsque vous avez terminé, utilisez une lingette sèche ou du papier toilette pour la nettoyer.
- **Remettez le clamp en place** à l'aide de la languette.

Retirer votre poche

Maintenant que vous savez comment vider votre poche, nous pouvons passer à l'apprentissage de son retrait.

Décrochez votre poche usagée en utilisant un spray de retrait adhésif si c'est plus facile.

Fermez la poche : repliez-la sur elle-même pour la fermer.

Jetez-la : ne jetez jamais une poche usagée dans les toilettes, mettez-la simplement dans un sac à déchets puis déposez le dans une poubelle.

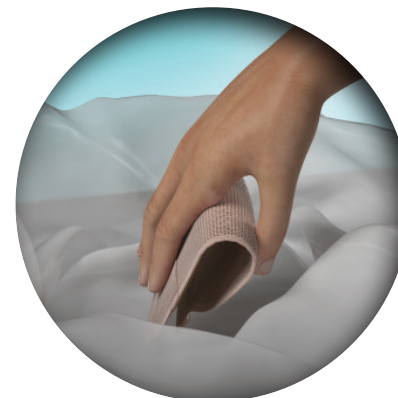
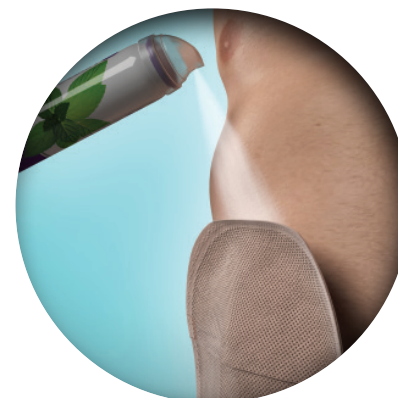
Nettoyez votre stomie : utilisez une compresse pour nettoyer le contenu restant sur et autour de votre stomie.

Lavez votre peau : gardez votre peau péristomiale propre en utilisant une compresse ou des lingettes humides.

Séchez la zone : une fois qu'elle est propre, utilisez une compresse pour la sécher. Il est très important d'appliquer votre nouvelle poche sur une peau propre et complètement sèche.

Conseil

si vous remarquez de temps en temps des saignements autour de votre stomie, surtout pendant le nettoyage, ne paniquez pas. C'est tout à fait normal. Si le saignement persiste, parlez-en à votre infirmière stomathérapeute.

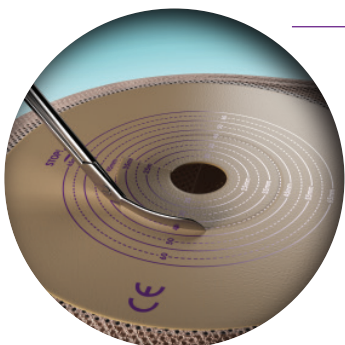




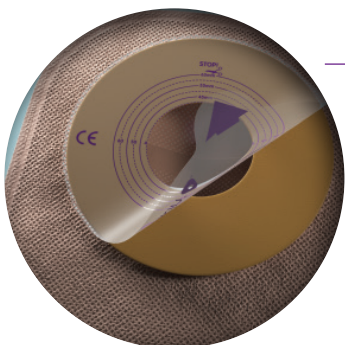
Mise en place d'une nouvelle poche

Vous êtes maintenant prêt à mettre en place votre nouvelle poche de stomie.

Mesurez votre stomie : il est important d'être aussi précis que possible.



Découpez la forme et la taille : utilisez un guide de mesure pour vous aider si nécessaire (voir page 16).



Retirez le film protecteur. Vérifiez le clamp : assurez-vous que le clamp de votre nouvelle poche est fermé avant de la mettre en place.

Appliquez votre support : placez-le sur votre stomie, en commençant par le bas et en le lissant pour éliminer les plis.



Maintenez-le en place et placez votre main sur votre poche pendant environ 30 secondes, en utilisant la chaleur de votre main pour la fixer à votre peau (si vous utilisez un système à une pièce).

Personnalisation de votre poche

Les poches pour stomie existent dans un large éventail de tailles pour s'adapter à la plupart des morphologies. Mais certaines personnes préfèrent encore découper elles-mêmes leur poche à l'aide du guide de mesure fourni.

C'est plus facile qu'il n'y paraît. Il vous suffit de positionner votre stomie sur l'adhésif de votre poche, puis de découper autour. Votre infirmière stomathérapeute vous montrera exactement comment procéder.

Bien entendu, il est important que le trou s'adapte parfaitement à votre stomie pour éviter les fuites. Il est également important de noter que votre stomie va rétrécir pendant environ 8 semaines, il est donc crucial de suivre cette évolution pour que la poche soit découpée correctement.



Prendre soin de votre peau péristomiale

L'un des plus gros problèmes auquel sont confrontées les infirmières stomathérapeutes est la lésion cutanée autour de la zone de la stomie. Non seulement c'est douloureux et désagréable, mais lorsque la peau est humide, il devient plus difficile d'appliquer la poche et de maintenir une bonne étanchéité autour de la stomie.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est non seulement possible de traiter ce problème, mais aussi, dans de nombreux cas, de l'éviter complètement, simplement en suivant une routine cutanée saine.

Nettoyez et séchez votre peau

Nettoyez et séchez la peau autour de votre stomie à l'aide d'eau tiède et de lingettes, chaque fois que vous changez votre poche.

Trouvez le bon ajustement

Les fuites sont l'une des principales causes d'irritation cutanée. Veillez donc à ce que votre poche soit bien ajustée autour de votre stomie, ni trop lâche ni trop serrée. Votre infirmière stomathérapeute vous montrera comment adapter votre poche à la taille idéale.

Mangez sainement

Prenez soin de votre peau en adoptant une alimentation saine et équilibrée et en la nourrissant de fibres et minéraux.

Buvez de l'eau

Buvez régulièrement afin de garder votre corps hydraté.

Utilisez des accessoires

Il existe de nombreux accessoires qui assurent une protection essentielle de la peau, comme les anneaux eakin **Cohesive**®, conçus pour éviter les fuites et maintenir une peau saine. Consultez les pages 42 - 45 de ce guide pour des conseils supplémentaires.



Vivre avec votre poche

Lorsque vous commencerez à vous habituer à votre routine de soin, il est tout à fait naturel que vous vous posiez des questions sur l'impact que cela peut avoir sur votre vie quotidienne. C'est pourquoi nous avons apporté des réponses aux trois questions les plus courantes que l'on nous pose.

1

Puis-je me baigner avec ma poche ?

Oui, les poches pour stomie modernes sont hydrofuges, ce qui vous permet de vous doucher, de vous baigner ou de nager en toute confiance. Beaucoup d'entre elles comprennent des protections de filtre, une sorte d'autocollant qui maintient le filtre au sec et assure son bon fonctionnement. Pour prendre une douche, certaines personnes préfèrent retirer leur poche, rassurées à l'idée que l'eau n'entrera jamais dans leur stomie et que, même si cette dernière s'active, l'eau éliminera rapidement les selles.

2

Ma poche peut-elle être visible sous mes vêtements ?

Tant que votre poche est bien ajustée et que vous la videz régulièrement, elle devrait rester discrète sous vos vêtements. Les poches modernes sont fines et légères, spécialement conçues pour rester à plat et discrètes sur la peau.

3

Ma poche va-t-elle sentir mauvais ?

Cela n'est pas une surprise que cette question revienne fréquemment de la part d'une personne stomisée. En vidant régulièrement votre poche, vous ne serez pas confronté à ce problème. Les poches de stomie sont conçues avec une technologie qui permet d'évacuer les gaz tout en neutralisant les odeurs.



Sortie de l'hôpital

Une fois que votre médecin est satisfait de votre rétablissement et que votre infirmière stomathérapeute estime que vous pouvez vider et changer votre poche de façon autonome, vous pourrez quitter l'hôpital. En moyenne, cela se produit environ 5 jours après l'opération, mais cela varie selon vos progrès ou selon l'établissement au sein duquel vous avez reçu vos soins.

Votre infirmière stomathérapeute vous recommandera une poche vidable adaptée et vous quitterez l'hôpital avec un kit de sortie comprenant plusieurs poches à emporter chez vous. Bien entendu, vous pouvez à tout moment essayer différentes poches pour trouver celle qui vous convient le mieux. De nombreux fabricants fournissent des échantillons gratuits.

Retour à la maison

Nous avons établi cette liste pour vous rassurer sur votre guérison et vous aider à gérer la transition vers votre domicile. Cochez chaque étape lorsque vous l'avez achevée :

- ☐ Je suis capable de changer et de vider ma poche tout seul.
- ☐ J'ai pris une douche et je me suis lavé(e) tout seul(e).
- ☐ Je suis allé(e) faire une petite promenade dans le couloir de l'hôpital.
- ☐ J'ai mangé et bu selon les recommandations de mon infirmière stomathérapeute.
- ☐ J'ai mis en place de l'aide au moment de mon retour chez moi.
- ☐ Ma famille s'est organisée pour m'aider si j'en ai besoin.
- ☐ Le processus de commande de mes produits est en place.
- ☐ Je réfléchis au genre de sac qu'il me faudra pour transporter mes produits lorsque je sortirai.
- ☐ J'ai enregistré le numéro de téléphone de mon infirmière stomathérapeute.
- ☐ J'ai pris un rendez-vous de suivi avec mon infirmière stomathérapeute.



Allez-y doucement après l'opération, écouter votre corps est très important. Ne sous-estimez pas ce que votre corps a subi et n'ayez pas peur de demander de l'aide.

Aurélie

Apprendre à connaître votre stomie

L'une des choses qui vous donnera le plus confiance en vous est d'apprendre à connaître votre stomie. Nous entendons par là qu'il faut savoir ce qui est normal et quand demander de l'aide.

Soyez rassuré

Les selles

Au début, vos selles seront liquides, mais elles commenceront à s'épaissir pour atteindre la consistance d'une bouillie lorsque vous reprendrez votre alimentation normale. La couleur et l'odeur peuvent varier en fonction des aliments que vous avez consommé. Notez que certains médicaments peuvent également modifier la couleur de vos selles.

Taille

Au cours des 6 à 8 premières semaines, la taille de votre stomie diminuera. C'est normal et votre stomie finira par se stabiliser. Pendant cette période, il est important de s'assurer que votre poche est bien ajustée, en utilisant un guide de découpe si nécessaire.

Fuites

Il n'est pas rare de constater quelques fuites lorsque vous commencez à apprendre à gérer votre stomie. Il est toutefois préférable de demander de l'aide si cela se produit régulièrement.

Demander de l'aide

Pas de selles

Si votre stomie ne fonctionne plus, cela peut être le signe d'un blocage. Consultez votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital.

Peau douloureuse

Si vous avez des fuites fréquentes et que votre peau rougit ou devient douloureuse, parlez-en immédiatement à votre infirmière stomathérapeute.

Douleurs extrêmes

Si vous souffrez de douleurs aiguës, en particulier de douleurs à l'estomac, il vous est conseillé de consulter d'urgence un médecin.

Trouvez l'inspiration



J'ai peut-être une maladie
et je porte une poche, mais je ne
veux pas être étiquetée comme la fille
malade. Je veux être connue pour QUI JE SUIS
et non pour ce que j'ai.

Toutes ces choses dont je rêvais quand j'étais à l'école,
j'en ai accompli la plupart à ce jour. Actuellement, je
poursuis le travail de mes rêves dans le domaine des soins
infirmiers. Ma vie en ce moment est plus active que jamais.
Mais comme je l'ai dit, ça n'a pas toujours été le cas.

J'ai eu quelques obstacles à franchir. J'ai parfois pu penser
que certains étaient trop difficiles à atteindre, mais avec
une attitude positive, on peut s'en sortir. J'ai dû demander
l'aide de ma famille, de mon fiancé et des équipes
médicales pour surmonter les moments difficiles, mais j'y
suis arrivée.

Aneica



VIVRE AVEC VOTRE STOMIE

Reprendre les
activités que vous
aimez



Commencez votre reprise d'activité.

Maintenant que vous avez quitté l'hôpital, il est temps de vous tourner vers l'avenir et de vous adapter à votre vie avec une stomie.

Tout d'abord, il s'agit d'optimiser votre reprise d'activité et de retrouver votre énergie et votre confiance. Si certaines personnes peuvent rebondir assez rapidement après une opération, d'autres peuvent mettre plus de temps. Très souvent, cela dépend de facteurs tels que votre âge, votre santé et votre condition physique.

Comment favoriser votre reprise d'activité

Il existe de nombreuses façons simples de favoriser votre reprise d'activité. Il peut s'agir d'exercices simples pour améliorer votre mobilité, de veiller à votre alimentation et à votre bien-être mental. Nous aborderons tous les conseils ci-dessous plus en détails dans les prochaines pages.

Bien-être mental

partagez ce que vous ressentez et n'oubliez pas que c'est normal de ne pas se sentir bien.

Une alimentation saine

essayez de reprendre une alimentation saine et équilibrée, enrichie en fibres et minéraux pour vous aider à retrouver force et vitalité.

Exercice

Il est souvent indiqué que vous pouvez commencer à faire des exercices doux mobilisant les abdominaux 3 à 4 jours après l'opération.

Une bonne hydratation

il est recommandé de boire au moins 2 litres ou 8 verres d'eau par jour.

Veillez à votre bien-être mental

Dans les premiers jours qui suivent l'opération, il est tout à fait naturel de ressentir une multitude d'émotions. Votre situation médicale a très souvent un effet considérable sur la façon dont vous vous sentez par rapport à votre stomie et si vous la considérez comme un soulagement ou comme un événement non désiré. Chaque réaction est compréhensible.

Vous devez vous donner du temps et de l'espace pour comprendre vos sentiments. Laissez vos émotions remonter à la surface et partagez-les avec vos proches, vos amis ou votre infirmière stomathérapeute. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Il existe de nombreuses personnes qui ont vécu exactement ce que vous vivez et qui veulent vous aider. Parlez-en à votre infirmière ou cherchez en ligne les coordonnées des nombreux groupes de soutien et associations qui offrent aide et conseils.

Vos émotions peuvent être très variées. Vous pouvez vous sentir impuissant, effrayé ou abattu. Vous vous demandez alors si vous serez capable de sortir, de retourner au travail ou de profiter des choses que vous considérez auparavant comme acquises.

Comprendre vos émotions

Il est tout à fait normal de se sentir fatigué, épuisé et même déprimé au cours des premières semaines qui suivent l'opération.

Il est probable que ces sentiments disparaîtront d'eux-mêmes à mesure que vous gagnerez en confiance. Mais s'ils persistent ou si vous commencez à vous sentir abattu, il est vraiment important d'en parler à votre partenaire, à votre famille, à votre infirmière stomathérapeute ou à votre médecin.



J'ai décidé de vivre pleinement ma vie. Comme tous les patients chroniques, vous ne savez jamais ce qui peut se passer, un jour vous êtes absolument bien et un autre vous pouvez vous sentir complètement nul. C'est la vie !

Il y a une chose à laquelle il est inévitable de penser, il ne s'agit pas du passé que j'ai vécu, mais des années qu'il me reste, 10, 20, 30, 40, ou plus qui sait ? C'est une question d'adaptation et de la façon dont nous nous voyons à différents moments de la vie. La santé mentale joue un rôle important dans ce processus.

Luciana

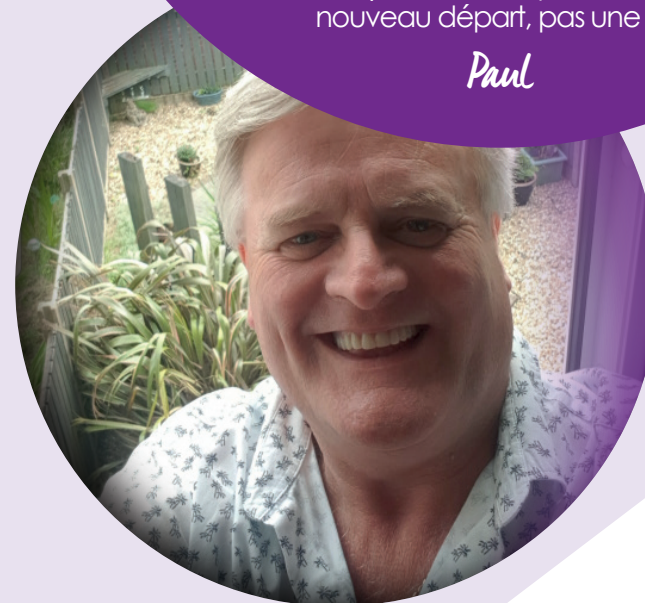


Nous, les stomisés, pouvons compter sur l'aide et le soutien de tant de personnes au quotidien. Nous formons une communauté forte et en pleine expansion qui se soutient mutuellement et qui est toujours prête à écouter.

D'après mon expérience personnelle, le fait d'être ouvert et honnête sur le fait d'être une personne stomisée m'a vraiment aidé. Faire face à une stomie n'est pas une question d'âge - de nombreux enfants et jeunes gens ont une stomie pour combattre des maladies graves. Beaucoup de ces jeunes gens sont là pour montrer que le fait d'avoir une stomie ne doit pas changer la façon dont vous vivez votre vie.

Nous, les stomisés, jeunes ou plus âgés, marchons, courons, nageons, sautons en parachute, faisons du vélo, dansons - nous avons des vies normales qui constituent souvent une énorme amélioration par rapport à ce qu'était la vie avant la stomie (je souffre moi-même de colites). Une stomie peut être un tout nouveau départ, pas une fin.

Paul



Être mobile et actif

Les bienfaits de l'exercice ne sont pas à sous-estimer, qu'il s'agisse d'améliorer votre santé physique ou votre bien-être mental.

En commençant doucement, vous pouvez développer votre force progressivement, en vous fixant des objectifs en cours de route. Nous vous recommandons toujours de consulter votre infirmière stomathérapeute avant de reprendre l'exercice et d'y aller doucement en faisant preuve de patience.

Commencez en douceur

Si vous étiez actif avant l'opération, il n'y a aucune raison pour que vous ne retrouviez pas votre forme physique et ne repreniez pas le style de vie que vous aimez. Si vous n'avez jamais pratiqué d'exercice physique auparavant, commencez simplement par une marche ou une baignade, qui sont deux types d'activités très douces pour vos muscles abdominaux.

Soyez patient

Prenez les choses au jour le jour, une marche et une baignade à la fois. Vous n'avez pas besoin d'aller à la salle de sport ou de faire de la musculation. Des plaisirs simples, comme la promenade du chien ou une balade à la campagne, peuvent faire toute la différence pendant votre convalescence.

À mesure que vous retrouvez votre force et votre confiance, ajoutez d'autres types d'exercices qui vous plaisent, comme le Pilates, le yoga, le vélo ou la randonnée. Si vous participez à des cours de fitness, informez votre instructeur que vous avez récemment subi une opération chirurgicale.

Et n'oubliez pas que lorsque nous faisons de l'exercice, nous perdons des fluides par la transpiration. Veillez donc à rester hydraté en buvant beaucoup et régulièrement. Par-dessus tout, écoutez votre corps, prenez-en soin et reposez-vous si vous ressentez une quelconque douleur.



Veillez à votre hydratation

Les experts recommandent que nous buvions tous au moins deux litres de liquide par jour. Rester hydraté est crucial si vous avez une iléostomie et connaître les signes de déshydratation est essentiel pour rester en bonne santé.

Voici les bons gestes à adopter pour rester hydraté

- Essayez de boire au moins deux litres de liquide par jour
- Utilisez les sels et les électrolytes dans vos liquides pour remplacer les minéraux perdus chaque jour
- Si besoin, les sels perdus seront rapidement remplacés en mangeant des aliments salés
- Consultez votre infirmière stomathérapeute si vous avez des doutes



Sachez reconnaître les signes de déshydratation

- Diminution de la quantité d'urine et couleur foncée
- Bouche sèche et sensation de soif
- Sensation de faiblesse et de léthargie
- Maux de tête et confusion

Misez sur une alimentation saine et équilibrée

Malgré ce que beaucoup de personnes pensent, vivre avec une stomie ne devrait pas avoir un grand impact sur ce que vous pouvez manger : reprenez progressivement l'alimentation que vous aviez avant l'opération. Cependant, il est important de réfléchir à la façon dont vous mangez.

- **Complet et varié** : il est important d'avoir une alimentation équilibrée avec des fruits, des légumes, des protéines et des glucides.
- **Des portions plus petites** : essayez de manger de nouveaux aliments en petites portions pour voir comment votre corps réagit.
- **Repas réguliers** : de nombreuses personnes trouvent qu'il est préférable de faire 4 à 6 repas dans la journée plutôt que 2 ou 3 gros repas.
- **Tenez un journal** : notez l'effet de certains aliments sur votre stomie.
- **Mastiquez bien** : aidez votre processus digestif en mâchant vos aliments en plus petits morceaux, en particulier les aliments comme les cacahuètes ou d'autres solides qui pourraient provoquer un blocage.

Soyez cohérent

Certains aliments peuvent altérer la consistance de nos selles. N'oubliez pas que l'idéal pour les selles sortant de votre stomie est une consistance de bouillie facile à gérer.

Les aliments épicés, les jus de fruits, les céréales complètes, l'excès de légumes verts et l'alcool peuvent provoquer des selles liquides. Tenez un journal alimentaire et vous apprendrez rapidement quels sont les aliments qui vous conviennent le mieux.

Évitez les obstructions alimentaires

De même que certains aliments peuvent rendre vos selles plus liquides, d'autres, comme les noix, les champignons, le maïs et la noix de coco, peuvent provoquer des obstructions s'ils ne sont pas correctement digérés. Ces aliments peuvent gonfler dans l'intestin, créant une obstruction qui empêche votre stomie de fonctionner correctement, ce qui entraîne souvent crampes et nausées. Le secret est de bien cuisiner et mastiquer ces aliments et de les consommer avec modération.

Si vous pensez avoir une obstruction, consultez d'urgence votre médecin généraliste ou une infirmière stomathérapeute.

Limitez le risque d'éventration péristomiale

Un éventration est un renflement anormal autour de votre stomie où une boucle supplémentaire d'intestin se glisse. Bien qu'elles soient assez fréquentes, il existe des mesures simples que vous pouvez prendre pour les éviter :

- **Restez actif** : pour améliorer votre mobilité.
- **Perdez du poids** : l'excès de poids exerce une pression supplémentaire sur votre paroi abdominale.
- **Renforcez votre tronc** : faites travailler vos muscles abdominaux pour vous aider à soulever des objets et à vous déplacer en toute confiance.
- **Arrêtez de fumer** : l'une des principales causes d'éventrations péristomiales.

En suivant tous nos conseils pour faire de l'exercice, rester actif et avoir une alimentation saine, vous pouvez contribuer à réduire le risque de développer une éventration péristomiale.



Vous retrouver

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés sur votre rétablissement physique et mental pour vous redonner force et confiance. Il est maintenant temps de penser à vous retrouver. Nous parlons ici de la vie de tous les jours, qu'il s'agisse de s'habiller, conduire, partir en vacances ou faire du sport.

Quels vêtements porter? (indice : tout ce que vous aimez)

Les poches modernes sont conçues pour reposer à plat contre votre corps, de sorte qu'elles ne seront probablement pas visibles sous la plupart des vêtements. Mais si vous êtes inquiet, jetez un coup d'œil à nos conseils vestimentaires.

Vêtements amples

Portez des vêtements amples et confortables après l'opération et évitez la pression des pantalons et des ceintures serrés.

Lycra

Certaines personnes aiment porter des hauts de veste ou des sous-vêtements en lycra pour maintenir leur poche en place.

Jeans

De nombreuses femmes choisissent des jeans à taille haute qui reposent sur l'abdomen pour cacher leur poche.

Bretelles

Certains hommes décident de porter des bretelles plutôt qu'une ceinture sur leur pantalon pour ne pas ajouter de pression.

Extensible

Choisissez des collants et des bas souples et extensibles.

Mais le véritable secret pour se sentir bien est de porter ce qui vous donne confiance. Avec quelques petits ajustements, il n'y a aucune raison de ne pas s'habiller comme avant l'opération.



Vous pouvez porter exactement ce que vous voulez. Rien n'a changé. Cependant, vous voudrez peut-être porter des vêtements un peu plus amples. J'ai acheté des caleçons et des maillots de bain conçus pour les personnes stomisées - on ne voit rien, et ils sont confortables et élégants.

Romain



Jouez avec les couleurs et les accessoires (collier, foulard), ils vous aideront à dissimuler la poche. Essayez toujours quelque chose de nouveau, au cas où vous ne seriez pas convaincue, demandez l'avis d'une amie ou d'un membre de la famille, mais surtout, si vous allez bien et que vous vous sentez confiant, portez ce que vous avez envie de porter.

Luciana

Conduire

Pour de nombreuses personnes, recommencer à conduire est une étape importante sur le chemin de l'indépendance et de la liberté.

En règle générale, vous devez vous sentir suffisamment à l'aise pour conduire et être capable d'effectuer un freinage d'urgence.

Il est également important que vous discutiez de votre opération avec votre assureur, car les contrats d'assurance varient et il est essentiel qu'il dispose des informations correctes vous concernant.



Je travaille 40 heures par semaine en tant que chauffeur de bus, et le fait d'avoir une stomie m'a permis de retrouver une vie normale après avoir souffert de colite. Le fait de prendre conscience que vous avez été si proche de perdre la vie vous fait vraiment l'apprécier à un niveau complètement différent. J'ai eu de la chance lorsque j'ai repris le travail ; mon employeur s'est montré compréhensif et conciliant. Il a essayé de comprendre les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentaient et m'a permis de revenir en douceur et en toute confiance.

Paul



Partir en vacances

Vous avez subi une intervention chirurgicale importante et vous vous adaptez à la vie avec une stomie. Si quelqu'un mérite des vacances, c'est bien vous. Suivez nos conseils et vous pourrez bientôt faire vos valises et partir en voyage.

Êtes-vous apte à voyager ?

Si vous venez d'être opéré d'une stomie, parlez-en à votre infirmière pour vous assurer que vous êtes apte à voyager.

Assurance voyage

Veillez à souscrire le bon niveau d'assurance voyage. Si vous avez une stomie, vous avez été opéré ou suivez un traitement, on considérera que vous souffrez d'un problème médical préexistant. Cela aura une incidence sur le montant et votre couverture.

Préparez vos produits pour stomie

La dernière chose dont vous avez besoin est de manquer de produits, alors assurez-vous d'en avoir suffisamment. Les changements de régime alimentaire, de température et d'environnement peuvent rendre votre stomie plus active. Pour plus de commodité, il est bon de répartir vos produits entre votre bagage à main et vos valises.

Certaines poches ne collent pas aussi bien sur un corps en sueur, alors veillez à avoir les bons produits pour vous sentir en confiance dans les climats chauds.



Votre stomie ne doit pas contrôler votre vie, vivez-la pleinement et sans regrets. C'est ce que j'essaie de faire et partir en vacances n'était que le début.

Aneica



Pendant des mois, j'ai pensé que je ne pourrais plus jamais nager et profiter de la plage. La peur me retenait. Comme tout le reste dans la vie, si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais. La natation est l'une des plus grandes craintes pour une personne stomisée, car c'est une activité intimidante. Je sais à présent que le fait d'avoir une stomie ne m'empêche pas de profiter de la vie.

Luciana

À l'étranger

Partir à l'étranger signifie passer par les contrôles de sécurité à l'aéroport. Il est probable que le contrôle détecte le fait que vous portez une poche de stomie, nous vous recommandons d'emporter un certificat de voyage avec vous. Votre infirmière stomathérapeute peut vous le fournir.

Certains aéroports disposent désormais d'un cordon « handicap invisible » que vous pouvez porter autour du cou et qui vous identifie comme une personne ayant besoin d'un peu plus de soutien, de temps ou de compréhension.

Nourriture et boissons

Savouer la cuisine locale est l'une des principales joies des vacances. Mais selon l'endroit où vous allez, il convient d'être particulièrement vigilant :

- **Restez hydraté** : limitez votre consommation d'alcool et de caféine pour éviter la déshydratation.
- **Utilisez de l'eau en bouteille** : évitez les glaçons et l'eau du robinet, utilisez de l'eau en bouteille (même pour vous brosser les dents).
- **Lavez les fruits et légumes** : avec de l'eau en bouteille et méfiez-vous des salades qui ont pu être lavées avec de l'eau du robinet.
- **Achetez de la crème glacée sous vide** : la crème glacée est l'une des principales causes de maux d'estomac. En cas de doute, choisissez une marque commerciale sous vide.
- **Emportez des poudres de réhydratation** : pour remplacer les sels perdus en cas de déshydratation.

Se baigner

Votre poche est étanche et vous pouvez même ajouter une protection pour le filtre, ce qui signifie que vous pouvez plonger directement dans la mer et la piscine. Vous n'avez pas besoin d'un maillot de bain spécial, mais certaines femmes préfèrent un tankini, tandis que les hommes peuvent acheter un short à taille haute pour plus de discrétion.

Vous pouvez également acheter des maillots de bain avec des poches intégrées pour dissimuler votre poche. Vous pouvez aussi porter votre bikini deux pièces et tout mettre à nu !

Intimité

Alors que vous poursuivez votre rétablissement et que vous commencez à vivre pleinement et activement votre vie de personne stomisée, il est naturel que vous commenciez à penser à l'intimité. Même si votre stomie reste un sujet sensible, il est important que vous accueilliez les changements que votre corps a subi, que vous preniez soin de vos émotions et que vous partagiez vos sentiments.

Communication et expérimentation

Les gens nous disent souvent que leurs relations sont plus fortes que jamais après une opération de stomie. Pour une raison simple : la communication. En s'ouvrant et en partageant leurs pensées, les liens qu'ils entretiennent avec leur partenaire sont renforcés.

Vous devrez peut-être expérimenter différentes positions pour rendre l'intimité plus confortable et envisager d'utiliser une lubrification supplémentaire. Il se peut que vous souffriez de sécheresse vaginale ou de dysfonctionnement érectile, si tel est le cas, demandez conseil à votre infirmière stomathérapeute.

Confiance et confort

Avoir confiance en soi, c'est être à l'aise. Voici quelques conseils que vous pouvez prendre en compte :

- **Soyez prêt** : videz ou changez votre poche avant toute activité sexuelle.
- **Couvrez votre poche** : certaines personnes préfèrent couvrir leur poche de stomie pendant l'intimité. Il existe de nombreux vêtements disponibles, comme les ceintures en dentelle et la lingerie, conçus pour masquer votre poche.
- **Essayez une poche plus petite** : il vous est peut-être possible de porter une poche plus petite et plus discrète.

Fertilité et contraception

Dans la plupart des cas, avoir une stomie ne devrait pas avoir d'impact sur votre fertilité, que vous soyez un homme ou une femme. Votre contraception devra peut-être être revue si vous utilisez normalement la pilule contraceptive. Certains médicaments sont absorbés différemment et peuvent ne pas être complètement efficaces avec une iléostomie. Parlez-en à votre médecin généraliste ou à votre centre de planning familial pour plus d'informations.



N'oubliez

pas qu'il n'y a pas de limite de temps. C'est votre corps et c'est vous qui décidez quand vous êtes prêt à reprendre des relations intimes.

Grossesse

Dans la plupart des cas, le fait d'avoir une stomie ne devrait pas affecter votre capacité à concevoir et à avoir une grossesse réussie. Il est sage d'attendre un certain temps après votre opération et d'en discuter avec votre infirmière stomathérapeute avant d'envisager une grossesse. Votre stomie suivra les évolutions et les étirements de votre abdomen et vous devrez peut-être augmenter la taille de votre support ou de votre extension. Faites des contrôles réguliers auprès de votre infirmière stomathérapeute.

Accouchement

Dans la plupart des cas, l'accouchement se déroule tout à fait normalement, mais il existe quelques exceptions. Discutez des options qui s'offrent à vous avec votre sage-femme et votre obstétricien.

Intimité pour la communauté LGBTQ

Si vous êtes un homme homosexuel et que vous avez subi une intervention chirurgicale qui a entraîné l'ablation du rectum et de l'anus, vous pouvez avoir des inquiétudes quant à la reprise de vos relations sexuelles. Ne soyez pas gêné, parlez-en à votre infirmière stomathérapeute. Bien que les choses puissent être différentes selon vos préférences, il existe de nombreuses alternatives à envisager.

Parler de sa stomie. Ou pas.

C'est votre stomie. C'est donc vous qui décidez d'en parler ou non aux autres. Certaines personnes aiment être rassurées par leur famille et leurs amis, surtout pendant leur convalescence. D'autres sont plus réservées et peuvent trouver gênant de parler de leur état. Vous aurez vos propres raisons et, au final, c'est votre décision.



Je suis assez ouvert au sujet de ma stomie, mais n'oubliez pas que c'est à vous de décider si vous voulez en parler aux autres. Il est facile de travailler, de se reposer ou de jouer sans que personne ne le sache jamais. Il s'agit de votre stomie, de votre vie et en parler aux autres ou non est un choix qui vous appartient.

Paul

Le sommeil

Un bon sommeil est essentiel pour contribuer à votre santé physique et émotionnelle. Mais la nuit est aussi une source d'inquiétude pour certaines personnes en raison du risque de fuites. Nous avons donc rassemblé ces conseils pour vous aider à vous détendre avant de vous coucher :

Changez votre poche avant de vous coucher

Tout comme nous pensons à nous brosser les dents chaque soir avant de nous coucher, prenez soin de vider ou de changer votre poche.

Ne mangez pas trop tard

Essayez de prendre votre repas principal quelques heures avant d'aller vous coucher, pour permettre à votre stomie de faire tout son travail pendant que vous êtes éveillé. Il est également préférable d'éviter les boissons gazeuses ou les aliments fibreux au dîner.

Écoutez votre corps

Si vous vous réveillez au milieu de la nuit, il y a de fortes chances que votre poche ait besoin d'être vidée, vérifiez-la toujours pour éviter les accidents.

Mettez-vous à l'aise

Plus vous êtes installé confortablement, mieux vous dormirez. Essayez de soutenir votre corps avec des oreillers, par exemple en plaçant un oreiller entre vos jambes ou sous votre dos.

ASSISTANCE
ET CONSEILS
SUPPLÉMENTAIRES

Réponses à vos
questions





Réponses à vos questions

Nous espérons que les sujets abordés dans ce guide vous ont été utiles. Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre parcours avec votre stomie, vous aurez d'autres questions – tout le monde passe par là.

Dans les pages suivantes, nous avons répondu à certaines des questions les plus fréquemment posées. Visitez notre site Web à l'adresse www.eakin.fr (ou scannez le code QR) où vous trouverez également des produits recommandés pour vous aider à gérer ces problèmes.

Scannez



Pourquoi ma poche fuit-elle ?

Les causes les plus courantes sont que votre poche n'est pas adaptée correctement à votre stomie ou que vous devez la vider plus régulièrement (lorsqu'elle est entre un tiers et la moitié pleine).

- Utilisez un guide pour mesurer votre stomie et découpez aussi précisément que possible le support adhésif.
- Vérifiez que votre barrière adhésive adhère fermement à votre peau.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de plis dans votre poche ou sous le support de celle-ci.
- Essayez différentes poches pour trouver celle qui vous convient le mieux.
- Consultez votre infirmière stomathérapeute pour obtenir des conseils personnalisés.

Pourquoi ma poche est-elle gonflée ?

Le ballonnement est relativement courant et, comme son nom l'indique, cela se produit lorsque du gaz s'accumule dans votre poche, la faisant gonfler et l'éloignant ainsi de votre corps.

- Retirez la pastille de protection du filtre si vous en utilisez une
- Évitez les boissons gazeuses, les chewing-gum, les aliments épicés, les haricots, le chou et les oignons qui peuvent provoquer des gaz.
- Prenez votre temps pour bien mastiquer votre nourriture.

Pourquoi ma peau est-elle irritée ?

Tout d'abord, la peau irritée n'est pas un effet secondaire naturel de la stomie. Elle peut être évitée et traitée. Les fuites sont de loin la cause la plus courante, mais ce n'est pas la seule raison. Une peau sensible, la chaleur et l'irritation peuvent tous être des facteurs.

- Assurez-vous que le diamètre de votre poche est découpé à la bonne taille. N'oubliez pas que la taille de votre stomie va évoluer au cours des 6 à 8 semaines suivant l'opération.
- Tous les savons peuvent interférer avec le PH naturel de la peau. Utilisez donc simplement de l'eau chaude pour nettoyer votre stomie et la peau qui l'entoure.
- Prenez votre bain et votre douche avec des savons naturels et évitez ceux qui contiennent des parfums et des produits chimiques qui pourraient causer des irritations inutiles.
- Gardez la zone autour de votre stomie aussi propre et sèche que possible.
- Consultez toujours votre infirmière stomathérapeute pour obtenir des conseils spécialisés – il est tout à fait possible de prévenir l'irritation de la peau.
- En cas de doute, vérifiez que la peau autour de votre stomie a la même apparence que la peau du côté opposé de votre abdomen.

Pourquoi ma stomie saigne-t-elle ?

Il est naturel de trouver de petites quantités de sang lorsque vous nettoyez votre stomie, c'est normalement un signe que votre stomie a un approvisionnement en sang sain. Cependant, si le saignement est abondant ou persistant, ou si vous voyez du sang à l'intérieur de votre poche ou dans vos selles, consultez immédiatement votre infirmière stomathérapeute.

Pourquoi ai-je une éventration péristomiale ?

Une éventration péristomiale peut se développer lorsque le muscle abdominal s'étire ou s'affaiblit.

- Elle se produit lorsqu'une partie de votre intestin pousse à travers le muscle abdominal et crée un gonflement sous la peau de la stomie, provoquant une gêne ou une douleur.
- Il existe de nombreux vêtements de soutien abdominal qui peuvent aider à dissimuler et à soutenir l'éventration.
- Pour prévenir les éventrations, essayez de faire de l'exercice régulièrement, par exemple une marche ou une baignade quotidienne.

Pourquoi ma stomie change-t-elle de forme ?

Le télescopage est le nom donné à une stomie dont la taille augmente et diminue au cours de la journée.

- Il s'agit d'une action naturelle du tube digestif, car les aliments et les déchets se déplacent dans votre intestin.
- Si vous rencontrez des problèmes de fuites, vous aurez peut-être besoin d'un autre type de poche pour stomie.
- Consultez toujours votre infirmière stomathérapeute pour obtenir des conseils personnalisés.

Comment puis-je éviter les odeurs ?

Sentir une odeur provenant de votre poche est extrêmement embarrassant et pénible. La bonne nouvelle est que cela peut être évité.

- Vérifiez que votre poche est équipée d'un filtre intégré.
- Videz régulièrement votre poche lorsqu'elle est entre un tiers et la moitié de sa capacité.
- Assurez-vous que votre poche est de la bonne taille et qu'elle convient à votre morphologie.
- Gardez la zone autour de votre stomie propre et saine.
- Consultez toujours votre infirmière stomathérapeute pour obtenir des conseils personnalisés.

Pourquoi ma stomie est-elle obstruée ?

La principale cause d'une obstruction de la stomie est la nourriture, bien qu'elle puisse également être créée par des lésions de l'intestin, telles que des adhérences et des tissus cicatriciels. Une obstruction peut être très grave et si vous avez des vomissements et de fortes douleurs abdominales, vous devez vous rendre directement au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

- Mastiquez toujours vos aliments correctement et lentement.
- Faites cuire les légumes plus longtemps pour qu'ils soient plus tendres.
- Si vous pensez avoir une obstruction, essayez de la faire passer avec de l'eau, prenez un bain chaud et essayez de masser la zone.
- Consultez votre infirmière stomathérapeute si vous avez des inquiétudes ou si les symptômes persistent pendant plus de 12 heures.

Où puis-je trouver d'autres conseils ?

Si vous rencontrez d'autres problèmes non répertoriés, veuillez consulter notre site Web à l'adresse www.eakin.fr (ou scannez le code QR) où vous trouverez de nombreux autres conseils et recommandations de produits pour vous aider à continuer à vivre pleinement votre vie.

Scannez



Votre infirmière stomathérapeute est toujours là pour vous aider

Votre infirmière stomathérapeute vous accompagnera tout au long de votre parcours, vous guidera et vous rassurera, de la phase préopératoire à la phase post-opératoire et au-delà.

C'est pourquoi elle devrait toujours être votre premier point de contact pour obtenir de l'aide et des conseils, et c'est pourquoi, en tant que laboratoire, nous sommes fiers de les soutenir et de vous soutenir.

Notez le nom et les coordonnées de votre infirmière stomathérapeute ci-dessous afin de les avoir toujours à portée de main.

Mon infirmière stomathérapeute :

Numéro de téléphone :

Adresse email :



Plusieurs infirmières stomathérapeutes m'ont aidée depuis le début à l'hôpital jusqu'à aujourd'hui, où je reçois mes soins à la maison. Elles ne se rendent pas compte de l'impact qu'elles ont sur notre vie quotidienne et ne sont pas suffisamment reconnues. Elles m'ont donné envie de devenir infirmière et si je pouvais rendre la moitié de ce qu'elles ont fait pour moi, cela représenterait beaucoup et j'en serais très fière.

Aneica



Bien que j'ai 1001 questions à leur poser et qu'elles aient d'autres tâches à accomplir, les infirmières stomathérapeutes m'ont fait sentir que j'étais le bienvenu... aucune question n'a été jugée stupide, et bien qu'on ait dû leur poser ces questions un million de fois auparavant, elles m'ont quand même répondu avec la plus grande gentillesse.

Romain

Nous sommes TOUS là pour vous

Si vous vous sentez un peu déprimé ou seul, n'oubliez pas que tout un réseau de soutien est là pour vous aider.

Des infirmières stomathérapeutes spécialisées aux experts, en passant par des associations de soutien et des personnes comme vous qui souhaitent partager leurs expériences. Vous trouverez de l'aide, des astuces, des conseils et des recommandations en ligne, sur les réseaux sociaux, par téléphone et dans de nombreux groupes de soutien.

Union des Stomisés du Grand Sud

www.provence-stomie-contact.com

Information et Aide aux Stomisés du Lyonnais

www.siteiasdulyonnais.fr

Autres associations régionales

www.provence-stomie-contact.com/associations-partenaires

AFA Crohn RCH France

www.afa.asso.fr

Mon réseau Cancer colo-rectal

www.monreseau-cancercolorectal.com

Association Française d'Entérostoma-Thérapeutes

www.afet.asso.fr



A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE.

04

Assistance Et conseils
Supplémentaires

Email: contact@eakin.fr Telephone: 01.70.77.04.29

www.eakin.fr



TGEakin



TGEakin



tgeakinltd15