

Mes activités quotidiennes

Coordonnées de la stomathérapeute

0 800 479 267

Service & appel
gratuits

ou par internet à assistance.conseil@hollister.com



Hollister

Hollister France
Tour Franklin
100/101 Terrasse
Boieldieu
92042 Paris La Défense
www.hollister.fr



Hollister

Une fois votre convalescence terminée, vous reprenez petit à petit vos activités. Lorsque vous vous déplacez, pensez à prévoir du matériel de rechange dans votre trousse de soin. Cette précaution assurera une sortie en toute tranquillité d'esprit.

Pourrais-je m'habiller comme avant ou dois-je acheter des vêtements avec une taille plus grande ?

Vous gardez vos habitudes vestimentaires et votre garde robe habituelle. Vous avez peut-être perdu du poids mais vous reprenez très vite votre taille. Prenez soin de positionner vos sous-vêtements soit au-dessus, soit en-dessous de la stomie pour éviter les frottements (taille haute, ceinture, bretelles, etc.).

Mon appareillage sera-t-il visible sous les vêtements ?

Votre appareillage est adapté à votre morphologie et se fond sous vos vêtements tout en vous apportant un maximum de confort. Il s'ajuste près du corps. Vous avez sans doute déjà croisé des personnes porteuses d'une stomie sans le savoir.

Puis-je faire du sport ?

Vous pouvez continuer à faire du vélo, jardiner et reprendre progressivement toutes vos activités à distance de l'intervention. Il est seulement recommandé d'éviter les sports de combat et les sports violents (judo, karaté, rugby, etc.).

Comment faire si je suis invité chez des amis et que je dois changer ma poche ?

Emmenez votre trousse de soin avec du matériel de rechange. N'oubliez pas qu'il existe des poches plus petites et des désodorisants lubrifiants pour plus de discrétion si vous le souhaitez. Vous ferez de même pour vos autres sorties (restaurant, cinéma, etc.).

Comment faire au travail ?

Après une période de convalescence, vous pouvez reprendre votre activité si elle ne nécessite pas que vous portiez de charge lourde, ou envisager un allègement de votre travail si cela est possible (temps partiel). Si vous êtes porteur d'une iléostomie, videz la poche régulièrement et utilisez une solution désodorisante pour éviter les odeurs. Pour les urostomies, optez pour une poche de recueil à porter à la jambe pour plus d'autonomie et à maintenir avec un filet de maintien ou des lanières.



Je me baigne avec mes petits-enfants tous les mercredis, comment faire ?

Continuez à profiter de l'eau. Votre appareillage est conçu pour résister à l'eau de la piscine ou de la mer. Préférez simplement une poche de petite capacité (taille mini) pour plus de discrétion (ou un tampon obturateur pour les colostomisés) et un maillot de bain à motif de préférence. Par mesure d'hygiène, changez l'appareillage avant le bain. Une fois le bain fini, effectuez le soin d'hygiène et le changement de l'appareillage comme à votre habitude. Si vous craignez que votre appareillage ne résiste pas à l'eau, vous pouvez l'essayer dans votre baignoire.

J'avais prévu de partir en voyage, dois-je annuler ?

N'annulez aucun projet si vous êtes reposé et sûr de vous. Vous aviez des projets avant l'opération et ils sont toujours d'actualité. Vous devez simplement prendre quelques précautions :

- Prévoyez le double de matériel d'avance et placez-le dans un bagage que vous garderez avec vous pour éviter qu'il ne se perde. Pour les colostomisés, emportez des poches vides en cas de diarrhées ; pour les urostomisés, emmenez des poches de 2 L et un filet de maintien ou des lanières pour plus d'autonomie.
- Emportez la copie de votre ordonnance.
- Préparez le matériel de rechange prêt à être utilisé (poche découpée par exemple) dans votre trousse de soin.
- Effectuez votre soin d'hygiène avant le départ.
- Portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise.

Sur place, continuez à vous alimenter normalement et buvez beaucoup. Si vous partez à l'étranger, buvez de l'eau en bouteille exclusivement, et effectuez votre soin avec de l'eau en bouteille ou les sprays d'eau minérale vendus en grandes surfaces, très pratiques.

