



**Vivre avec une stomie**

**Colostomie, iléostomie ou urostomie**



Les informations contenues dans ce guide ne remplacent aucunement les conseils ou les recommandations de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Ce guide ne doit pas être utilisé pour chercher de l'aide en cas d'urgence médicale. En cas d'urgence médicale, consultez immédiatement un médecin.

Chaque année, des milliers de personnes se font opérer d'une stomie. Cette intervention concerne environ 90000 personnes en France. Pour certains, c'est un événement salvateur. Elle peut être pratiquée pour guérir une plaie ou enlever une tumeur. Quelle que soit la raison, avoir des questions et des préoccupations est normal.

Ce livret peut vous aider à comprendre ce qu'est une stomie et comment la gérer. Plus vous en saurez et aurez de réponses à vos questions, plus vous serez en mesure d'apaiser certaines craintes que vous pouvez avoir à propos de la vie avec une stomie.

Ce livret vient en support des informations qui vous ont été transmises par votre équipe soignante et suscitera probablement d'autres interrogations de votre part. Notez-les à la fin de ce livret pour votre prochaine consultation ou contactez directement votre conseillère Vivre+.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur [www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)

Les services   
**Vivre+**  


[www.vivreplushollister.com/stomie](http://www.vivreplushollister.com/stomie)  
ADHÉSION GRATUITE ET INSTANTANÉE



Ce guide est destiné à compléter les informations qui vous sont fournies par votre stomathérapeute ou un autre professionnel de santé.

**Un glossaire est inclus au dos de ce guide pour vous aider avec certains termes que vous ne connaissez peut-être pas.**

## Sommaire

### 4 QU'EST CE QU'UNE STOMIE ?

- L'appareil digestif et les stomies digestives (5) : Colostomie (6) et iléostomie (7)
- L'appareil urinaire et les stomies urinaires (8) : Urostomie (9)
- La stomie (10)
- La peau autour de la stomie (13)

### 14 LE MATÉRIEL POUR STOMIE

- Systèmes de poches de stomie (15)
- Le rôle du protecteur cutané (16)
- Caractéristiques des poches de colostomie et d'iléostomie (19)
- Caractéristiques des poches d'urostomie (21)

### 23 LES PRINCIPAUX ACCESSOIRES

### 26 AUTOUR DU SOIN

- Maintenir la santé de la peau (27)
- Prendre un bain ou une douche (27)
- Faire les soins de la stomie (28)
- Mettre en place un système 1 pièce (29)
- Mettre en place un système 2 pièces (29)
- Vider une poche vidable (30)
- Vider une poche vidangeable (31)
- S'alimenter et s'hydrater (32)
- Gestion des gaz et des odeurs (34)
- Suivre son traitement médicamenteux (35)
- Identifier une infection des voies urinaires (36)
- Se procurer les produits (37)
- Recommandations générales (38)

### 39 VIE QUOTIDIENNE

- S'habiller (40)
- Reprendre les activités physiques (40)
- Voyager et travailler (41)
- Sexualité (42)
- Parentalité (42)

### 43 S'OUVRIR AUX AUTRES ET CHERCHER DU SOUTIEN

- En parler aux autres (44)
- Gérer ses émotions (45)
- Trouver de l'aide (46)
- Quand contacter votre stomathérapeute (47)

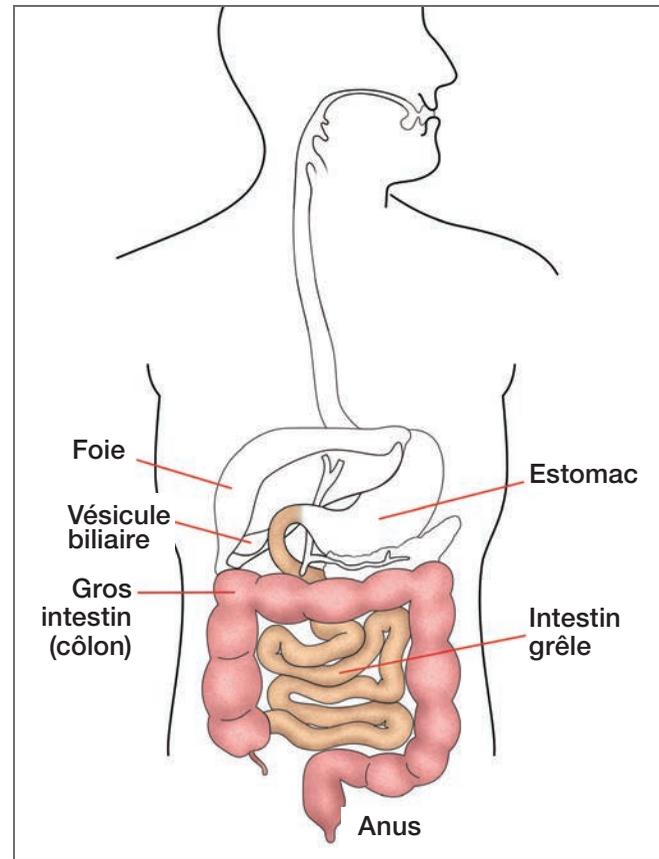
### 50 GLOSSAIRE



**Qu'est ce qu'une stomie ?**

“Stomie” vient du mot grec “stoma” qui signifie “bouche”. C’est un orifice créé lors d’une intervention chirurgicale pour évacuer les selles (dans le cas d’une colostomie ou d’une iléostomie) ou les urines (dans le cas d’une urostomie). Les effluents sont recueillis dans une poche jetable collée sur l’abdomen, appelée poche de stomie.

## L'appareil digestif et les stomies digestives : Colostomie et iléostomie

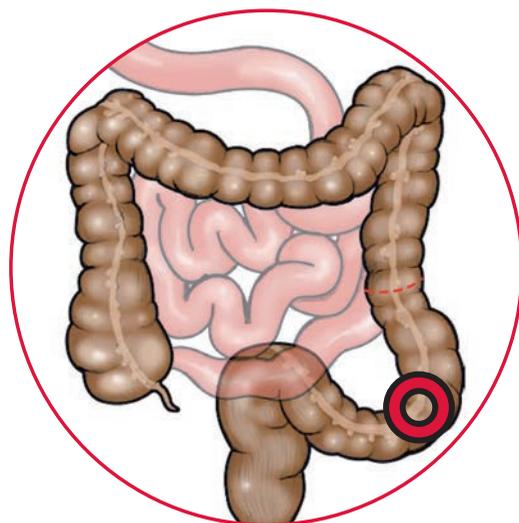


Lorsque vous mâchez et avalez votre nourriture, les aliments descendent de votre bouche jusqu’à votre estomac par l’oesophage. Les acides gastriques et des produits chimiques appelés enzymes décomposent les aliments jusqu’à ce qu’ils deviennent un mélange liquide.

À partir de l’estomac, le mélange liquide d’aliments passe dans l’intestin grêle, où se déroule la majeure partie de la digestion. Les vitamines, les minéraux, les protéines, les graisses et les glucides sont absorbés dans votre corps par votre intestin grêle. Tout aliment qui n’est pas absorbé par l’intestin grêle passe dans le gros intestin (côlon) sous forme de déchets liquides ou de selles. Votre gros intestin absorbe l’eau de vos selles si bien qu’elles vont devenir plus denses au fur et à mesure de leur progression dans le gros intestin. Le rectum stocke vos selles jusqu’à ce que vous alliez à la selle. Lorsque vous allez à la selle, les selles et les gaz passent de votre côlon à votre rectum, puis sortent de votre corps par l’anus. Un muscle situé dans l’anus, appelé sphincter anal, vous permet de contrôler quand aller à la selle.

## Comment est créée une colostomie ?

Une colostomie est un orifice créé par le chirurgien permettant d'évacuer les selles de l'organisme après l'ablation ou la dérivation d'une section du gros intestin (côlon).



Avec une colostomie, les selles sont éliminées par la stomie et non plus par l'anus. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler l'évacuation, les selles s'écoulent et sont collectées dans une poche de stomie.

*Les appareillages de stomie pour les selles sont expliqués plus en détail à la page 19.*

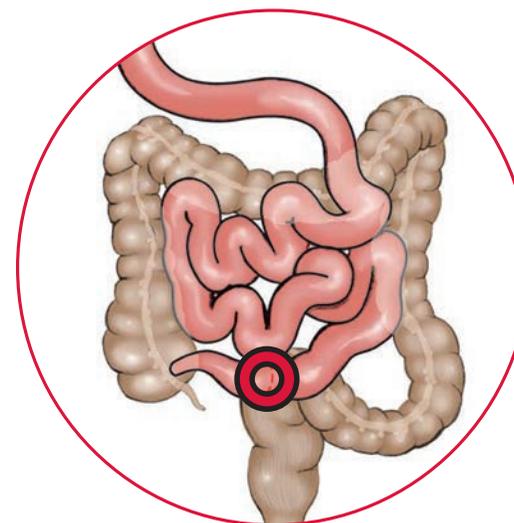
Pour réaliser une colostomie, votre chirurgien fait passer une partie du gros intestin (côlon) à travers la paroi abdominale. L'orifice créé est souvent situé sur le côté gauche de l'abdomen.

Une colostomie peut être temporaire ou définitive, en fonction de la raison médicale de l'opération.

Les effluents d'une colostomie seront des selles de consistance semi-solide ou moulées. Des gaz continueront à être produits dans l'intestin et s'évacueront de la stomie dans la poche. La poche doit généralement être vidée ou changée une ou deux fois par jour.

## Comment est créée une iléostomie ?

Une iléostomie est un orifice créé par le chirurgien permettant d'évacuer les selles de l'organisme après l'ablation ou la dérivation d'une section de l'intestin grêle, ou du gros intestin (côlon).



Avec une iléostomie, les selles sont éliminées par la stomie et non plus par l'anus. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler l'évacuation, les selles s'écoulent et sont collectées dans une poche vidable.

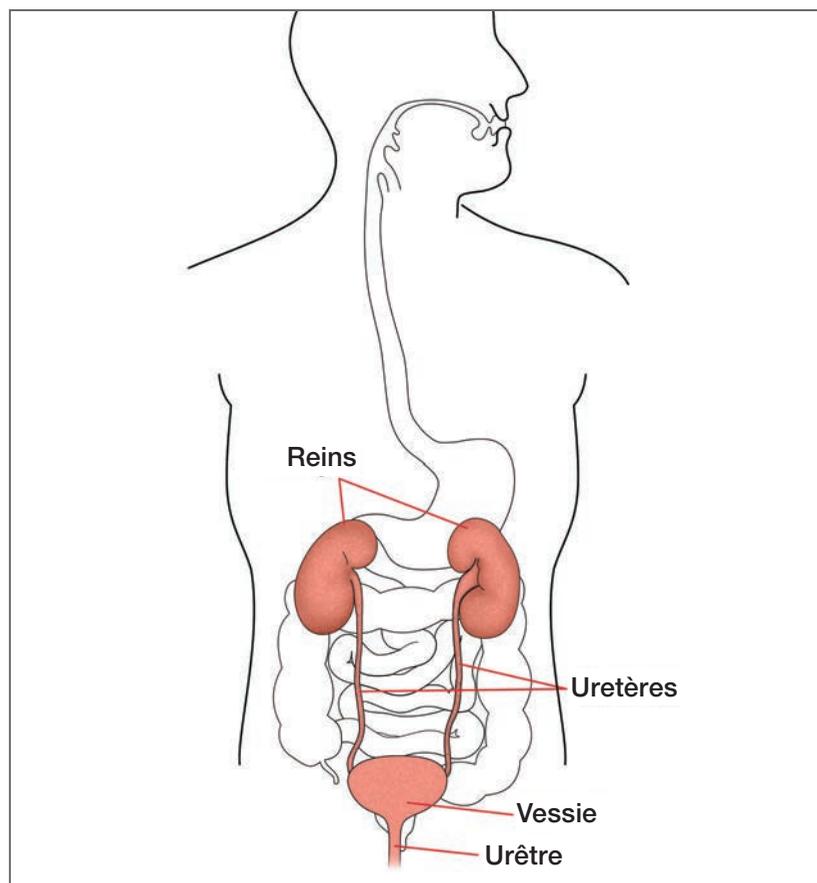
*Les appareillages de stomie pour les selles sont expliqués plus en détail à la page 19.*

Pour réaliser une iléostomie, votre chirurgien fait passer une partie de l'intestin grêle (iléon) à travers la paroi abdominale. L'orifice créé est souvent situé sur le côté droit de l'abdomen.

Une iléostomie peut être temporaire ou définitive, en fonction de la raison médicale de l'opération.

Les effluents d'une iléostomie ont une consistance liquide à pâteuse, sont verdâtres et peuvent s'accompagner de gaz. La poche doit généralement être vidée plusieurs fois par jour et changée une à deux fois par jour.

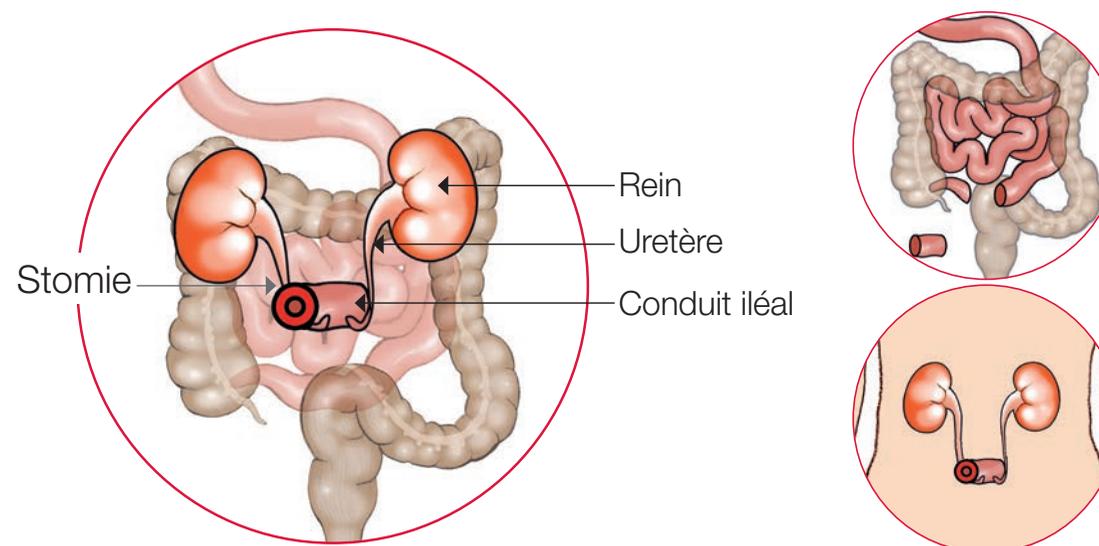
# L'appareil urinaire et les urostomies



Le système urinaire commence par les reins. L'urine ou les déchets liquides s'écoulent des reins à travers deux tubes étroits appelés uretères et s'accumulent dans la vessie. Le débit d'urine est assez constant. Un sphincter (muscle) permet à la vessie de stocker l'urine jusqu'à ce qu'il soit opportun de la vider, ou d'uriner. Lorsqu'une personne urine, le sphincter se relâche, permettant à l'urine de s'évacuer par un tube étroit appelé urètre.

## Comment est créée une urostomie ?

Une urostomie, parfois appelée dérivation urinaire, est une ouverture (stomie) créée chirurgicalement pour évacuer l'urine après l'ablation ou la dérivation de la vessie.



Avec une urostomie, l'urine est éliminée par la stomie. Comme il n'y a pas de sphincter au niveau de la stomie pour contrôler volontairement la miction, l'urine est collectée dans une poche de stomie munie d'un robinet de vidange au bas de celle-ci.

**Les appareillages pour urostomie sont expliqués plus en détail à la page 20.**

Votre chirurgien peut choisir l'une des nombreuses méthodes pour créer l'urostomie. La méthode la plus courante est appelée bricker. Le chirurgien prélève un segment d'intestin qui servira de conduit pour l'évacuation de l'urine. Les quelques centimètres que le chirurgien enlève pour le conduit n'affecteront pas le fonctionnement de l'intestin. Le chirurgien ferme ensuite une extrémité du conduit, insère les uretères dans le conduit et fait passer l'extrémité ouverte du conduit à travers la paroi abdominale. Un bricker est souvent situé sur le côté droit de l'abdomen et permet d'évacuer l'urine et le mucus (dépôt blanchâtre) sécrété par le segment d'intestin.

## La stomie

Bien que les stomies puissent prendre des tailles et formes diverses, une stomie saine :



**Stomie**

- Est de couleur rose ou rouge et légèrement humide
- Est non douloureuse
- Saigne facilement au frottement ou au toucher (par exemple, lors du lavage), mais le léger saignement doit s'arrêter rapidement

Déterminer l'emplacement de la stomie sur votre abdomen est la première étape de préparation de l'opération. En général, la stomie est placée dans une zone située juste en dessous de la taille, entre le nombril et la hanche.

Avant votre chirurgie, votre stomathérapeute et votre chirurgien évaluent le meilleur emplacement pour votre stomie. Pour ce faire, votre infirmier(ère) stomathérapeute va examiner votre abdomen dans différentes positions, telles que couchée, assise, penchée et debout. Le repérage de la stomie se fait loin d'un relief osseux, loin des cicatrices, en dehors d'un pli, en regard du muscle grand droit et idéalement sur une surface plane, pour assurer une bonne adhérence de la poche de stomie. Ce repérage est une recommandation ; le placement définitif sera déterminé par votre chirurgien au cours de l'intervention.

Que votre stomie soit grande ou petite, qu'elle dépasse de la peau ou qu'elle affleure celle-ci, l'évacuation des effluents (selles ou urine) doit se faire dans votre poche, sans fuite sous le protecteur cutané.

***Pour en savoir plus sur les appareillages de stomie, voir les pages 15-18.***

## Votre colostomie ou iléostomie juste après la chirurgie ...

- Votre stomie peut être enflée. Elle va progressivement se rétrécir au cours des premières semaines.
- L'aspect des matières fécales évacuées par la stomie peut varier. Il est généralement assez liquide au début, puis peut s'épaissir lorsque vous reprenez un régime alimentaire normal.
- Les enzymes de la digestion rendent les effluents de votre stomie très corrosifs, il est donc extrêmement important de protéger la peau autour de votre stomie dès le départ.
- La stomie tient par des sutures et éventuellement une baguette (dispositif de soutien qui est retiré quelques jours après l'intervention).



**Stomie avec baguette**

Votre abdomen est sensible les premiers jours après l'opération mais un traitement contre la douleur vous est proposé. La stomie est oedematiée et prend sa taille et sa forme définitive après quelques semaines. A distance de l'intervention, la stomie est insensible, vascularisée et peut donc parfois saigner si elle est frottée trop énergiquement, pendant le soin par exemple.

## Votre urostomie juste après l'opération ...

- La stomie nécessite plusieurs semaines à plusieurs mois pour rétrécir et atteindre sa taille définitive.
- Les premiers jours après l'intervention, des sondes, insérées dans votre stomie, assurent le bon fonctionnement des reins. Elles seront retirées par l'équipe soignante, ne les coupez pas et ne cherchez pas à les retirer par vous-même.
- L'urine commencera à s'écouler de votre stomie immédiatement après l'opération. Au début, l'urine peut avoir une légère couleur rougeâtre. Après quelques jours, l'urine devrait retrouver sa couleur normale.
- Vous pouvez voir du mucus, à l'aspect blanchâtre et floconneux, se mélanger à votre urine. Il provient du segment d'intestin qui a été utilisé pour former votre conduit.



Votre abdomen est sensible les premiers jours après l'opération mais un traitement contre la douleur vous est proposé. A distance de l'intervention, la stomie est insensible, vascularisée et peut donc parfois saigner si elle est frottée trop énergiquement, pendant le soin par exemple.

## La peau autour de votre stomie

La peau autour de votre stomie (également appelée peau péristomiale) doit être intacte et ressembler à la peau saine du reste de votre corps.

Vérifiez régulièrement la peau autour de votre stomie pour vous assurer qu'elle est saine et pour réagir rapidement en cas de complication. D'autant que les problèmes de peau autour de votre stomie peuvent limiter l'adhésivité de l'appareillage de stomie, et engendrer des fuites et des soins plus fréquents et complexes.

La vie avec une stomie ne doit pas être synonyme de fuites ou de problèmes de peau. Si vous constatez une peau rouge, lésée ou suintante autour de votre stomie, ou si vous ressentez des démangeaisons, demandez l'aide d'un professionnel de santé, des solutions existent.

*Pour plus d'informations sur le maintien d'une peau saine autour de votre stomie, voir page 23.*



**Une peau péristomiale saine doit ressembler à ceci.**



**Et non ceci.**





## Le matériel pour stomie

## Explications

De nombreux appareillages pour stomie existent. Celui choisi par votre équipe soignante à l'hôpital sera le mieux adapté pour vous aider à vous remettre de l'opération de stomie.

A votre retour à la maison, vous voudrez peut-être essayer d'autres appareillages, au fur et à mesure que votre stomie change ou que vous reprenez vos activités. Un certain nombre d'accessoires peuvent également être utilisés afin de prolonger le temps de port, préserver la santé de la peau péristomiale ou gagner en confort.

Les systèmes de poches de stomie se composent de deux éléments principaux :

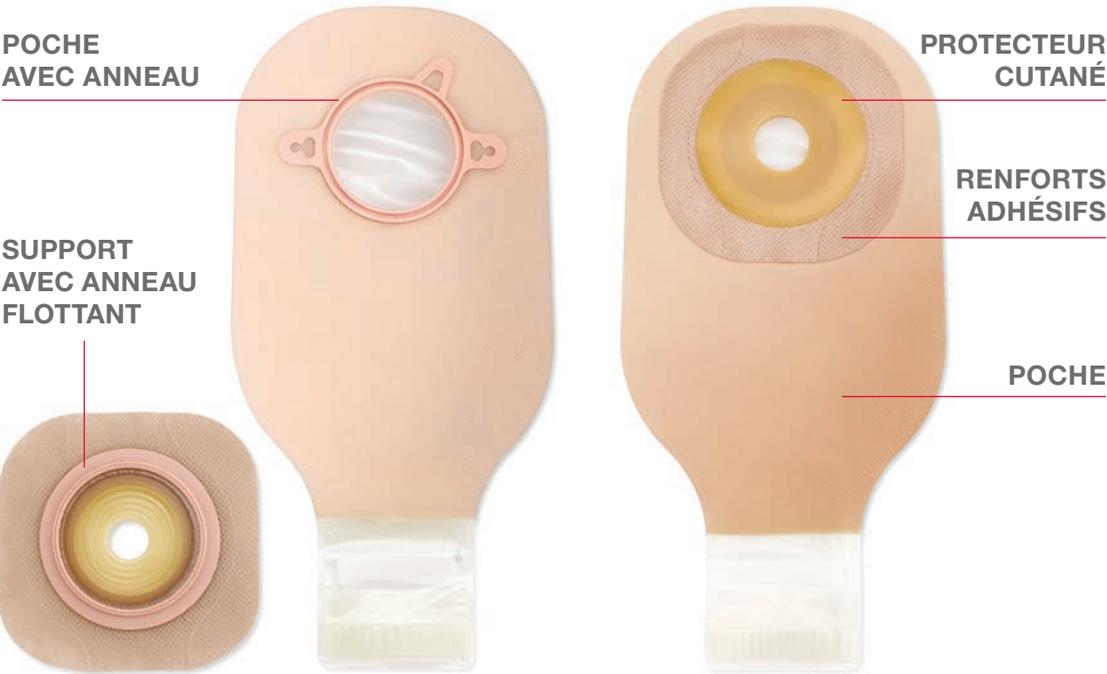
- Le **protecteur cutané (ou support)** doit s'adapter au pourtour de votre stomie. Il aide à protéger votre peau et maintient votre appareillage sur le ventre.
- La **poche** recueille les effluents de la stomie. Ses caractéristiques diffèrent pour répondre à différents besoins et types de stomies.

### Système deux pièces

Le support, muni d'un protecteur cutané, se couple à la poche de recueil grâce à un rail, encore appelé anneau flottant. La poche peut être changée indépendamment du support.

### Système une pièce

Le support est soudé à la poche de recueil.



## Le rôle du protecteur cutané

Le protecteur cutané est la pièce la plus importante de votre appareillage en raison du rôle qu'il joue pour aider à maintenir une peau saine autour de votre stomie. Il est important d'avoir un protecteur cutané qui assure à la fois la sécurité contre les fuites grâce à une bonne étanchéité, et le maintien de la santé de votre peau dès les premiers jours.

### Rechercher la sécurité

Une bonne étanchéité est essentielle pour prévenir les fuites sous le protecteur cutané, fuites qui sont susceptibles d'avoir un impact sur la santé de la peau.



#### Protecteur cutané plat

Ce type de protecteur cutané, dont la surface en contact avec la peau est plane, peut être utilisé si votre stomie est en relief et dépasse du niveau de la peau, et que la zone autour de votre stomie est plane quelque soit la position adoptée.



#### Protecteur cutané convexe

Protecteur cutané dont une face est bombée pour améliorer la surface de contact avec la peau, ce qui tend à améliorer l'étanchéité entre l'appareillage et la peau. Ce type de protecteur cutané peut être utilisé si la stomie est au même niveau que la peau voire en dessous du niveau de la peau, ou pour aplanir la peau autour de la stomie. On distingue deux types de convexité : ferme et souple.

Les renforts adhésifs, disponibles sur certains appareillages, aident à renforcer le sentiment de sécurité car ils épousent les reliefs de la peau et suivent les mouvements du corps.

Les protecteurs cutanés existent également en versions à découper ou pré-découpées pour s'adapter à différents cas de figure.

#### CONSEIL

Pour obtenir une bonne étanchéité, la découpe centrale doit être bien ajustée à la forme et la taille de la stomie, et les espaces, plis ou creux doivent être comblés.

Mesurez la taille de votre stomie 2 fois par semaine pendant les 2 premiers mois qui suivent l'intervention. Ensuite, continuez de mesurer régulièrement pour vérifier qu'elle n'a pas changé du fait d'une prise ou perte de poids par exemple.

#### Protéger la santé de la peau

Le protecteur cutané est issu d'une combinaison d'ingrédients qui ont des propriétés adhésives et d'absorption des fluides.



1. **Adhésivité** — pour faire adhérer le protecteur cutané à la peau.
2. **Absorption** — pour absorber l'humidité des fluides ou la transpiration.
3. **Résistance à l'érosion** — pour éviter que le protecteur cutané ne se désagrège en présence des effluents, et assurer un temps de port adéquat.
4. **Santé de la peau** — pour maintenir la santé de la peau péristomiale et pour protéger là où c'est le plus important.

## Fréquence de changement

Lorsque l'on porte un système 1 pièce, il est recommandé de changer de poche au moins une fois par jour<sup>1</sup>.

Dans le cas où l'on porte un système 2 pièces, il est préférable de changer la poche au moins une fois par jour et le support tous les 2 ou 3 jours<sup>1</sup>.

**Pour faciliter le retrait du protecteur cutané et rendre le soin plus rapide et confortable, on peut utiliser un spray de retrait Adapt qui aide à décoller les adhésifs.**

## CeraPlus™

La gamme CeraPlus™, avec Technologie Remois\*, offre une formulation à base de céramide qui aide à maintenir la santé de la peau<sup>2,3</sup>. La céramide est un lipide naturellement présent dans la peau qui aide à prévenir la déshydratation de la peau et participe à contrer d'éventuels agents pathogènes.

### CONSEIL

La céramide est un lipide naturellement présent dans la peau. On en retrouve dans de nombreux produits cosmétiques et dermatologiques.

La céramide présente dans les produits CeraPlus™ ne gêne pas l'adhésivité du protecteur cutané, tandis qu'il est déconseillé d'utiliser des lotions, pommades ou crèmes qui peuvent limiter l'adhésivité de l'appareillage.



1. AFET, "Guide des bonnes pratiques en stomathérapie chez l'adulte, entérostomies, urostomies", 2003, p 121.  
2. Grove G, Houser T, Sibbald G, Salvadalena G. Measuring epidermal effects of ostomy skin barriers. Skin Res Technol. 2019;25:179-186. <https://doi.org/10.1111/srt.12630>.  
3. Colwell J, Pittman J, Raizman R, Salvadalena G. A Randomized controlled Trial Determining Variances in Ostomy Skin Conditions (ADVOCATE). J Wound Ostomy Continence Nurs. 2018;45(1):37-42. Etude multicentrique et internationale menée sur 25 sites (USA, Canada et Europe) auprès de 153 patients stomisés depuis au moins 12 semaines.

\*  Remois est une technologie de Alcare Co, Ltd

## Caractéristiques des poches de colostomie et d'iléostomie

La poche la plus couramment utilisée lorsque l'on a une colostomie (selles moulées ou semi-moulées) est la poche fermée, tandis que la poche vidable est celle que l'on utilise généralement lorsque l'on a une iléostomie (selles liquides à pâteuses).

Hollister recommande de vider la poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié. La poche vidable se vide grâce à un clamp situé à l'extrémité de la poche. Une poche fermée ne se vide pas, elle est retirée et jetée lorsque la poche est remplie à plus du tiers ou de la moitié.



Clamp Lock'n roll™ d'une poche vidable

Il existe différentes tailles de poches pour s'adapter à la quantité d'effluents et aux moments de la journée :

- la taille mini ou midi en journée ou pour plus de discrétion (relations intimes, baignade ...)
- la taille maxi la nuit, lors de longs déplacements ou en cas de troubles du transit.

### Filtre AF300

Les poches pour stomie digestive disposent d'un filtre qui aide à minimiser l'accumulation de gaz, de sorte que la poche ne se gonfle pas comme un ballon. Le filtre laisse lentement s'évacuer les gaz et minimise les mauvaises odeurs.



### Les revêtements

- Il existe des poches opaques beige et des poches transparentes. A domicile, la couleur beige est préférable car elle offre une plus grande discrétion.
- Une fenêtre de vision, disponible sur les poches CeraPlus™ 1 pièce opaques, allie la discrétion du revêtement non tissé opaque et la possibilité de visualiser la stomie pour faciliter la mise en place de la poche et aider à prendre ses repères. En soulevant la partie supérieure du revêtement non tissé, on peut aisément et en toute discrétion voir la stomie et le contenu de la poche.

## Caractéristiques des poches d'urostomie

Les poches vidangeables, utilisées pour les stomies urinaires, sont munies d'un robinet que l'on tourne pour ouvrir et fermer la poche et permettre la vidange.



### Les revêtements

- Il existe des poches opaques beige et des poches transparentes. A domicile, la couleur beige est préférable car elle offre une plus grande discrétion.
- Une fenêtre de vision, disponible sur les poches CeraPlus™ 1 pièce opaques, allie la discrétion du revêtement non tissé opaque et la possibilité de visualiser la stomie pour faciliter la mise en place de la poche et aider à prendre ses repères. En soulevant la partie supérieure du revêtement non tissé, on peut aisément et en toute discrétion voir la stomie et le contenu de la poche.

### Multi-compartiments

Les compartiments à l'intérieur de la poche vidangeable permettent d'équilibrer la répartition de l'urine afin que le profil de la poche soit plus discret sous les vêtements.



Poche vidangeable transparente

### Valves anti-reflux

6 valves anti-reflux permettent à l'urine de s'écouler vers le fond de la poche mais l'empêchent de remonter vers la stomie. En évitant à l'urine de refluer vers le haut de la poche, les valves anti-reflux permettent de protéger le protecteur cutané d'un délitement prématuré.



Poche de nuit 2L avec système de connexion à ailettes

### La poche de nuit pour les urostomies

La poche vidangeable peut être associée à une poche de nuit qui offre une capacité plus importante et évite d'avoir à se lever la nuit pour vider la poche.

Conseils pour l'utilisation des poches de nuit :

- La poche de nuit Adapt se connecte directement aux poches vidangeables 1 pièce ou 2 pièces Hollister, sans nécessiter d'adaptateur.
- Pour éviter la torsion de la poche, tournez le connecteur jusqu'à ce que la poche repose à plat.



## Les principaux accessoires

Des accessoires peuvent parfois compléter un appareillage de stomie. Chacun d'entre eux a une fonction spécifique et n'est utilisé que lorsqu'il est indiqué.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'un accessoire de stomie :

- Contribuer à améliorer les performances de votre appareillage (temps de port ou protection de la peau par exemple)
- Aider à résoudre un problème de fuite ou d'irritation cutanée
- Aider à améliorer votre qualité de vie en limitant les odeurs ou en évitant les réveils nocturnes pour se rendre aux toilettes

Ce tableau présente quelques-uns des principaux accessoires de stomie.

<b>Pour</b>	<b>Utiliser</b>		<b>Conseils d'utilisation**</b>	
Améliorer l'étanchéité autour de la stomie ou combler un creux	La <b>pâte Adapt</b> comme joint d'étanchéité.		Cet accessoire n'est ni un adhésif ni de la colle. Un excès de pâte peut interférer avec une bonne étanchéité du protecteur cutané. Appliquez la pâte Adapt sur le bord intérieur du protecteur cutané, le long de la découpe centrale.	
Aplanir une surface de peau irrégulière ou rattraper une découpe du protecteur cutané trop large.	Un <b>anneau protecteur CeraRing™</b> pour créer un joint d'étanchéité, aider à protéger la peau ou aplanir les irrégularités.		Les anneaux CeraRing peuvent être étirés, coupés, modelés, aplanis ou superposés. Les anneaux CeraRing convexes ronds ou ovales permettent d'exercer une pression uniforme autour d'une stomie plane, invaginée, rétractée ou dans un pli. Appliquez sur une peau propre et sèche ou sous le protecteur cutané.	
Aider à cicatriser une peau légèrement irritée* et suintante	La <b>poudre Adapt</b> pour aider à absorber l'humidité.		Saupoudrez la surface de peau irritée. Retirez l'excédent de poudre. Arrêtez d'utiliser le produit lorsque votre peau ne suinte plus. N'utilisez pas la poudre Adapt pour prévenir l'irritation de la peau ou sur une peau rouge mais non humide.	
Faciliter le retrait de votre appareillage.	Le <b>spray de retrait d'adhésif Adapt</b> .		Vaporisez sur le pourtour du protecteur cutané. Attendez quelques secondes, puis retirez délicatement le protecteur cutané. Renouvelez l'opération si nécessaire.	
Augmenter le maintien	Une <b>ceinture Adapt</b> . Un professionnel de santé peut aussi recommander une ceinture pour accentuer l'effet d'un appareillage convexe.		Doit être portée autour du ventre au niveau de la stomie. Ne peut être utilisée qu'avec une poche munie d'oeillets de ceinture.	
Limiter les réveils nocturnes pour vider votre poche d'urostomie	Une <b>poche de nuit (2 litres) Hollister</b> .			
Augmenter la capacité de votre poche d'urostomie	Une <b>poche de jambe (500ml ou 800ml) avec un adaptateur Adapt</b> .		Laissez une petite quantité d'urine dans la poche d'urostomie avant de la connecter à une poche de nuit (ou à une poche de jambe) afin de limiter l'effet d'aspiration et permettre à l'urine de mieux s'écouler dans le système de collecte.	

Pour en savoir plus sur ces accessoires Adapt et d'autres accessoires Adapt pour stomie, vous pouvez consulter le site [www.hollister.fr](http://www.hollister.fr).

\*Consultez votre professionnel de santé si vous avez des problèmes de peau péristomiale.

\*\*Voir le mode d'emploi spécifique du produit



## Autour du soin

Il est important de prendre soin de vous après une opération de stomie.

## Maintenir la santé de la peau

Il est important d'établir de bonnes habitudes de nettoyage de la peau pour aider à maintenir la santé de la peau autour de votre stomie. Les protecteurs cutanés adhèrent mieux à une peau propre et sèche.

Pour nettoyer la peau, l'eau du robinet suffit. Avant de mettre un nouveau support, séchez méticuleusement la peau, en tamponnant doucement. Prenez l'habitude de nettoyer et d'observer votre peau péristomiale chaque fois que vous changez votre support. N'oubliez pas qu'une irritation n'est pas normale. Si vous constatez une peau rouge, lésée ou suintante, éruption ou rougeur, autour de votre stomie, demandez l'aide d'une infirmière stomathérapeute.

Les fuites sont l'une des principales causes d'irritation de la peau, et l'une des façons de les éviter est de s'assurer que la découpe du protecteur cutané est bien ajusté à votre stomie. Mesurez votre stomie avec un guide de mesure (ou stomimètre) pour vous assurer que la découpe du support correspond à la taille et à la forme de la stomie. Veillez à combler les creux, les plis ou les replis avec des accessoires de stomie, si nécessaire.

## Prendre un bain ou une douche

Avec une stomie, vous pouvez vous doucher et vous baigner comme avant. Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre appareillage ou sans — le choix vous appartient. Si vous utilisez du savon, privilégiez un savon neutre sans parfum ni colorant, sans huile ou agent hydratant ajouté.

Si vous utilisez un système deux pièces, vous pouvez changer de poche après la douche afin que la poche que vous portez soit bien sèche.

## Faire les soins de la stomie



- Retirer l'appareillage usagé en tirant doucement du haut vers le bas et en maintenant la peau tendue. S'aider si besoin d'un spray de retrait Adapt



- Jeter la poche et le support à la poubelle



- Se laver les mains au savon



- Laver la stomie et la peau autour de la stomie à l'eau tiède



- Sécher soigneusement la peau en tamponnant avec une compresse ou autre

## Mettre en place un système 1 pièce



1. Mesurer la stomie à l'aide d'un stomimètre



2. Reporter les contours de la stomie sur la poche



3. Découper le protecteur cutané selon le patron



4. Retirer le film protecteur de la nouvelle poche



5. Coller la poche autour de la stomie sur la peau tendue en commençant par le bas

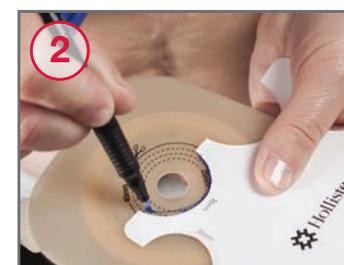


6. Lisser le protecteur cutané et poser la main sur la poche quelques instants

## Mettre en place un système 2 pièces



1. Mesurer la stomie à l'aide d'un stomimètre



2. Reporter les contours de la stomie sur le support



3. Découper le support à la forme de la stomie



4. Retirer le film protecteur et coller le support autour de la stomie sur la peau tendue



5. Clipser la poche sur le support en plaçant les doigts sous l'anneau flottant

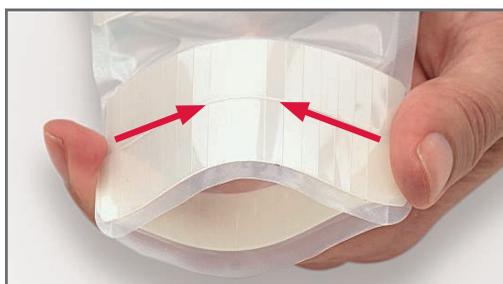


6. S'assurer de la bonne tenue du système

## Vider une poche vidable



- Soulever le rabat de fermeture



- Déplier les 3 languettes du clamp Lock'n Roll et ouvrir le clamp en pressant sur les extrémités



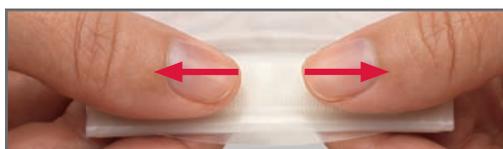
- Diriger le clamp vers la cuvette (ou une bassine) pour vider la poche



- Nettoyer les parois du clamp avec une lingette ou du papier toilette



- Enrouler le clamp 3 fois vers le haut puis repositionner le rabat transparent



- Verrouiller le rabat de fermeture en pressant fermement avec les pouces du centre vers l'extérieur

## Vider une poche vidangeable



- Si la poche est **ouverte**, la **goutte blanche est visible** sur le robinet de vidange et le côté le plus long de la languette se trouve sur la gauche



- Si la poche est **fermée**, **on ne voit plus la goutte blanche** et le côté le plus long de la languette se trouve sur la droite. Le robinet est symétrique

## S'alimenter et s'hydrater

**En cas d'urostomie,** Buvez beaucoup d'eau chaque jour (sauf si contre-indication médicale) pour assurer le bon fonctionnement des reins et prévenir les infections urinaires. Sachez que la consommation de betteraves donnera à votre urine une couleur rougeâtre - ce phénomène est temporaire et ne doit pas vous alarmer. De même que les asperges, fruits de mer, compléments nutritionnels et certains médicaments peuvent modifier l'odeur de votre urine. Si vous avez des questions sur l'alimentation ou les boissons, consultez votre professionnel de santé, votre infirmière stomathérapeute ou un diététicien.

**Si vous avez une colostomie ou une iléostomie,** vous pouvez être soumis à un régime alimentaire restreint dans les premiers temps après la chirurgie. Pour vous aider à reprendre le poids que vous avez peut-être perdu avant ou après votre opération, il est essentiel de rétablir une alimentation saine et équilibrée. Après votre rétablissement, vous devriez pouvoir reprendre votre régime alimentaire habituel, sauf indication contraire.

*En savoir plus à la page 30.*

### Recommandations générales en matière d'alimentation

- Ayez une alimentation équilibrée
- Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments
- Buvez beaucoup d'eau chaque jour (sauf si contre-indication médicale)
- Ajoutez progressivement des aliments différents à votre régime, pour voir comment votre organisme réagit

### Considérations spécifiques selon le type de stomie



#### **Si vous avez une colostomie, prenez garde à la constipation**

La constipation est favorisée par un régime alimentaire pauvre en fibres et un apport hydrique insuffisant. Parfois, il suffit d'augmenter la quantité de liquides ou de fibres consommés pour résoudre le problème. Si la constipation persiste, consultez votre professionnel de santé.



#### **Si vous avez une colostomie ou une iléostomie, faites attention à la diarrhée**

Plus la quantité de selles est importante, plus vous devez boire pour éviter la déshydratation. Les signes de déshydratation sont, entre autres, la bouche sèche, l'urine foncée, un moindre volume d'urine, une faiblesse générale, les crampes musculaires et la sensation d'évanouissement. Si la diarrhée persiste, contactez votre professionnel de santé.



#### **Si vous avez une iléostomie, méfiez-vous de l'occlusion**

Des crampes et des douleurs abdominales ainsi qu'une diarrhée aqueuse ou l'absence de selles peuvent indiquer un blocage ou une obstruction alimentaire (plus fréquente dans les quatre à six premières semaines après l'intervention). Si vous pensez avoir une obstruction ou un blocage, contactez immédiatement un professionnel de santé.

#### **Parmi les aliments qui peuvent épaissir les selles on trouve (sauf si allergie) :**

- |                     |   |                  |                     |
|---------------------|---|------------------|---------------------|
| • compote de pommes | • beurre de cacahuète crémeux (pas en morceaux) | • chamallows     | • riz blanc         |
| • bananes           |   | • pâtes (cuites) | • pain blanc grillé |
| • fromage           |   | • bretzels       | • yaourt            |

## Gestion des gaz et des odeurs

Les poches de stomie sont fabriquées avec un film barrière anti-odeurs, conçu pour contenir les odeurs des effluents à l'intérieur de la poche. Vous ne devriez remarquer des odeurs que lorsque vous videz ou changez votre poche. Si une mauvaise odeur se fait sentir à un autre moment, vérifiez que le système de fermeture de la poche est correctement fermé.

Videz votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié. Le meilleur moment pour changer votre appareillage est le matin, lorsque vous êtes à jeun.

**Si vous avez une colostomie ou une iléostomie**, vous pouvez remarquer des gaz dans votre poche, signe que votre intestin recommence à fonctionner. La quantité de gaz est variable. Si vous aviez beaucoup de gaz avant l'opération, il devrait aller de même après l'opération. Il est normal d'avoir des gaz, mais boire et manger certains aliments peuvent amener à en produire davantage. Consommer des boissons gazeuses, fumer, mâcher du chewing-gum et garder la bouche ouverte lors de votre mastication peut aussi augmenter la quantité d'air que vous ingérez.

### Aliments et boissons susceptibles d'accroître les odeurs et les gaz :

- |                     |                         |                     |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| • asperges          | • boissons gazeuses     | • melon             |
| • haricots          | • oeufs ( <i>durs</i> ) | • produits laitiers |
| • bière             | • poisson               | • oignons           |
| • famille des choux |                         | • aliments épicés   |

### CONSEIL

Les poches digestives disposent d'un filtre. Le filtre laisse sortir lentement les gaz de la poche, tout en minimisant les mauvaises odeur. Il empêche également l'accumulation de gaz pour éviter que la poche ne se gonfle comme un ballon.

## Suivre son traitement médicamenteux

Certains médicaments ou compléments nutritionnels peuvent modifier la couleur, l'odeur ou la consistance de vos selles. Même les médicaments en vente libre, comme les antiacides, peuvent provoquer des changements tels que la constipation ou la diarrhée.

Avant de prendre un médicament, il est bon de demander conseil à votre professionnel de santé ou à votre pharmacien.

**Si vous avez une iléostomie**, l'ablation de votre côlon fait que certains médicaments peuvent ne pas être complètement absorbés. Notamment :

- Les médicaments sous forme de capsule
- Médicament à libération progressive
- Médicament à libération prolongée

## Identifier une infection des voies urinaires

Vous n'aurez pas plus d'infections urinaires si vous avez une urostomie. Toutefois, si vous êtes sujet à ce type d'infection, buvez abondamment jusqu'à obtenir des urines très claires. Au quotidien, conservez une alimentation variée et équilibrée, ainsi qu'un apport hydrique suffisant.

Si vous remarquez un des symptômes suivants, contactez votre professionnel de santé :

- Urine foncée et trouble
- Urine très odorante
- Douleur dorsale (où se trouvent vos reins)
- Fièvre
- Perte d'appétit
- Nausée
- Vomissement

Votre professionnel de santé peut prélever un échantillon d'urine pour aider à identifier une éventuelle infection des voies urinaires. Les échantillons d'urine pour les tests de laboratoire doivent être collectés dans une poche propre ou par sondage, jamais dans une poche portée préalablement ou une poche de nuit.

Il arrive que des dépôts de cristaux se forment autour de la stomie urinaire. Si c'est le cas, augmentez la ration d'eau : 2 litres en hiver, plus de 2 à 3 litres en été, toutes boissons confondues. Vous pouvez également boire des sirops de fruits rouges (sauf pour les diabétiques) : cassis, fruits des bois, mûres, canneberge, pruneaux, qui acidifient l'urine et préviennent la formation de cristaux.

## Se procurer les produits

A la sortie de l'hôpital, une ordonnance vous est remise. Elle contient la désignation, la référence et le code GTIN du matériel prescrit (code utile au pharmacien, qui identifie de façon unique les références prescrites par votre professionnel de santé). Demandez à votre équipe soignante de vous laisser un peu de matériel en attendant de récupérer vos produits.

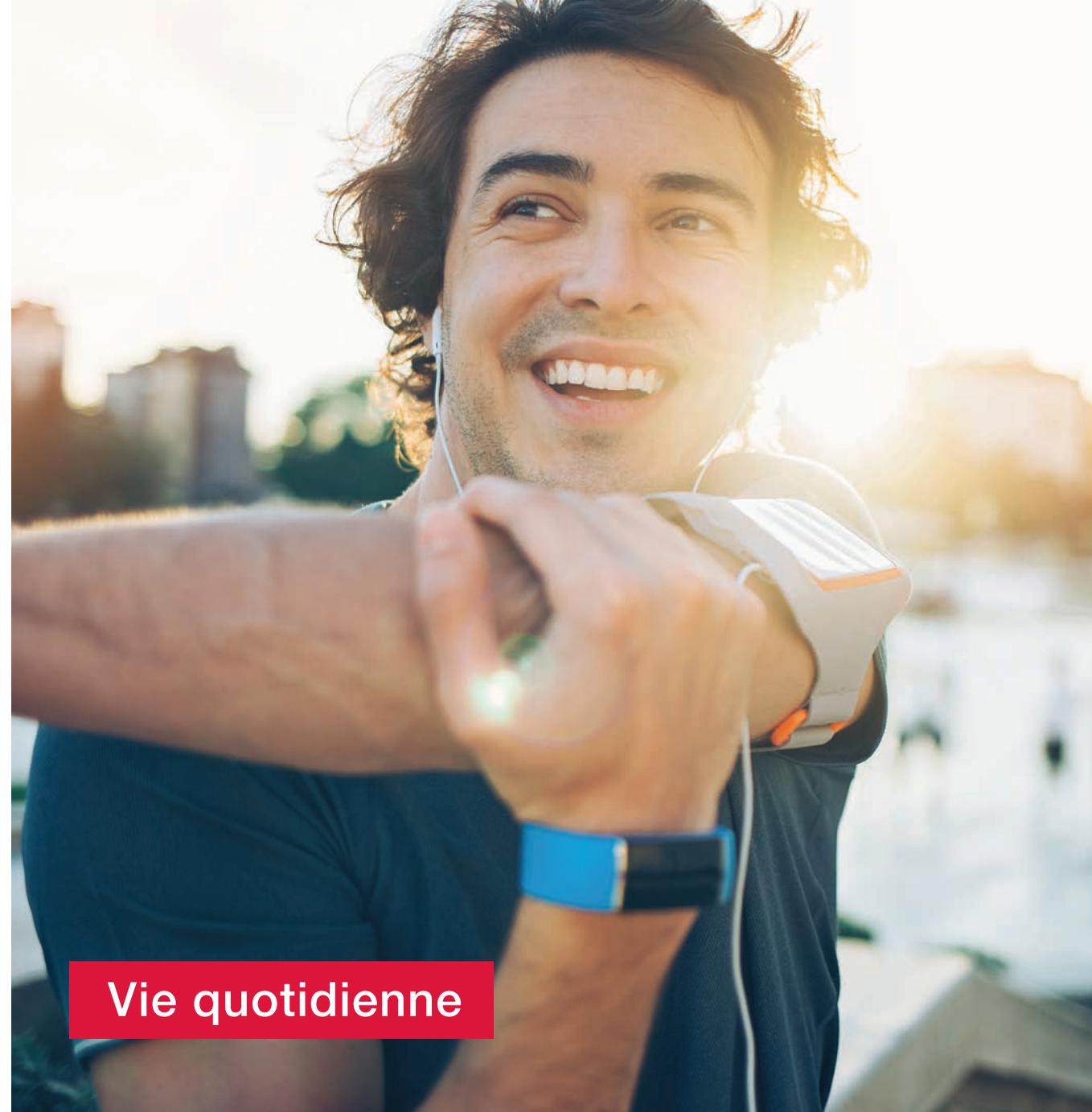
Ensuite, deux possibilités s'offrent à vous pour vous procurer les produits. La première consiste à vous rendre chez votre pharmacien avec votre ordonnance. Si le pharmacien a les produits en stock, il vous les donne immédiatement. S'il n'en dispose pas, il passera une commande et vous serez livré à la pharmacie dans un délai de 2 à 5 jours. La deuxième possibilité est de faire appel à un prestataire de santé à qui vous donnez votre ordonnance. Celui-ci vous livre les produits anonymement à votre domicile sous 24h. Il existe plusieurs prestataires sur votre région. Demandez conseil à votre équipe soignante pour connaître leurs coordonnées ou rendez-vous sur [www.vivreplushollister.com/stomie/annuaire](http://www.vivreplushollister.com/stomie/annuaire).

Pour renouveler votre ordonnance lorsqu'elle arrive à expiration, rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de votre équipe soignante afin qu'il/elle vous établisse une nouvelle ordonnance identique en précisant le nom du produit, la référence et le code GTIN. Vous pouvez inscrire les références de vos produits sur une petite carte à glisser dans votre portefeuille par exemple. Gardez précieusement ces informations et pensez à faire une copie de votre ordonnance.

Votre appareillage vous a été prescrit car il est adapté à votre stomie. Contactez votre infirmière stomathérapeute avant tout changement pour avoir son avis. Un changement d'appareillage non recommandé par un professionnel de santé peut engendrer des complications (irritations, fuites, ...).

## Recommandations générales

- Videz votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié de selles, de gaz ou d'urine
- Si vous avez une urostomie, utilisez une poche de nuit (ou levez-vous régulièrement pour vider votre poche)
- Respectez la fréquence de changement préconisée par votre infirmière.
- Si vous utilisez du savon, choisissez-le sans additif, crème ou huile qui pourraient laisser un film sur la peau et gêner l'adhésivité de votre appareillage. Privilégiez un savon de type savon de Marseille et rincez abondamment.
- Assurez-vous que la peau péristomiale est propre et bien sèche avant d'appliquer votre appareillage.
- Assurez-vous que la découpe centrale du protecteur cutané est adaptée à la taille/forme de la stomie afin d'éviter toute fuite et irritation de la peau (découpez votre protecteur cutané 2 ou 3mm plus large que le diamètre de votre stomie).
- Si l'écoulement des selles ou urines vous gêne, vous pouvez poser une compresse sur l'orifice de la stomie le temps de faire le soin.
- Après avoir appliqué votre support, exercez une légère pression pendant environ une minute pour une meilleure adhérence.
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre appareillage ou vous pouvez le retirer avant de vous doucher.
- Évaluez régulièrement l'état de votre peau péristomiale pour vous assurer qu'elle est en bonne santé et pour traiter tout problème en temps utile.
- Si vous constatez une rougeur, une éraflure ou un suintement autour de la stomie, ou si votre appareillage ne reste pas en place, consultez votre professionnel de santé ou votre infirmier(ère) stomathérapeute.
- Ayez une boîte de matériel d'avance pour faire plus facilement face à vos besoins. Un changement d'habitude alimentaire ou d'hygiène de vie peut affecter votre transit et nécessiter un changement plus fréquent de votre appareillage.



### Vie quotidienne

Lorsque votre professionnel de santé le jugera approprié, vous pourrez reprendre vos activités habituelles. Vous vous habituerez à votre appareillage et trouverez une routine qui correspond à votre mode de vie.

## S'habiller

Après une chirurgie pour stomie, de nombreuses personnes s'inquiètent de savoir si la poche se verra sous leurs vêtements.

En fait, les poches d'aujourd'hui sont discrètes et tellement près du corps qu'il y a de fortes chances que personne ne sache que vous portez une poche à moins que vous ne le disiez. Videz régulièrement votre poche pour éviter un renflement dû à une poche trop pleine.

La poche peut être portée à l'intérieur ou à l'extérieur de vos sous-vêtements. Faites comme vous préférez.

## Reprendre les activités physiques

Vous pourrez reprendre vos activités dès que votre professionnel de santé le jugera possible. Une stomie ne devrait pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être physiquement actif. À l'exception des sports de contact extrêmement brutaux ou le port de charges très lourdes, vous devriez pouvoir pratiquer le même type d'activités physiques qu'avant votre opération.

Les personnes stomisées peuvent nager (à la piscine ou à la mer), faire du ski nautique ou du ski de fond, jouer au golf, au tennis, au volley-ball, faire du vélo, du yoga, de la randonnée, de la voile ou du jogging, tout comme elles le faisaient avant leur opération. Veuillez noter que la chaleur et la transpiration peuvent nécessiter de changer plus fréquemment son appareillage. Pendant les mois chauds et après une activité, assurez-vous que votre protecteur cutané est toujours bien étanche.

- Videz votre poche avant de vous baigner
- Si vous avez des inquiétudes, essayez votre appareillage dans votre baignoire
- Pour encore plus de discrétion vous pouvez opter pour une poche de petite capacité et un maillot de bain à motifs
- Vous devrez peut-être changer votre poche plus souvent si vous la portez dans un bain à remous ou un sauna

## Voyager et travailler

Comme pour toute intervention chirurgicale, vous aurez besoin de temps pour récupérer. Une fois que vous aurez récupéré de l'opération, vous devriez pouvoir retourner au travail ou voyager comme bon vous semble.

Lorsque vous voyagez, emportez suffisamment de matériel de stomie avec vous. Il est bon d'emporter plus que ce dont vous pensez avoir besoin. Si vous devez acheter des produits pendant votre voyage, sachez que les produits Hollister sont distribués dans de nombreuses régions du monde. Les conseillères Vivre+ d'Hollister peuvent vous renseigner là-dessus.

- Lorsque vous prenez l'avion, mettez les produits pour stomie prêts à être utilisés dans votre bagage à main (laissez les ciseaux dans votre bagage en soute)
- Vous pouvez obtenir des petits sacs poubelle et un pass voyage auprès des conseillères Vivre+ d'Hollister. Cette carte contient des informations en plusieurs langues sur votre stomie - cela peut être utile pour communiquer avec le personnel de sécurité de l'aéroport
- Attachez la ceinture de sécurité au-dessus ou au-dessous de votre stomie
- Stockez vos produits de stomie dans un endroit frais et sec
- Emportez les coordonnées d'une infirmière stomathérapeute locale et une copie de votre ordonnance lorsque vous voyagez. Les conseillères Vivre+ peuvent vous renseigner sur les professionnels de santé qui exercent en France.
- Si vous utilisez une poche vidangeable, une poche de jambe peut être utile si vous n'êtes pas en mesure de vider votre poche lorsqu'elle est remplie au tiers ou à la moitié

## Sexualité

Étant donné que la chirurgie pour stomie est une procédure qui modifie le corps, de nombreuses personnes s'inquiètent de la façon dont cette procédure affectera leur relation avec leur partenaire ou leur conjoint.

La chirurgie de stomie concerne les deux partenaires dans un couple et c'est quelque chose auquel les deux partenaires vont s'adapter à leur manière. Si vous avez des inquiétudes sur votre adaptation émotionnelle après la chirurgie, n'oubliez pas d'en parler à votre professionnel de santé ou à l'infirmier(ère) stomathérapeute et à votre conjoint(e).

- Videz votre poche avant d'avoir des relations sexuelles
- L'activité sexuelle n'est pas dangereuse pour votre stomie
- Des poches discrètes, opaques, un obturateur, voire un couvre poche peuvent être utilisés pour les relations intimes.
- Certains sous-vêtements peuvent cacher la poche et la maintenir près de votre corps

## Parentalité

Si vous envisagez d'avoir des enfants, sachez qu'il est encore généralement possible d'en avoir lorsque l'on est stomisé. De nombreuses personnes sont devenues parents après avoir subi une chirurgie pour stomie. Si vous avez des questions sur le fait de tomber enceinte avec une stomie, adressez-les à votre professionnel de santé ou à votre infirmière stomathérapeute.



**S'ouvrir aux autres**

**et chercher du soutien**

Les appareillages pour stomie sont conçus pour être discrets. Personne n'a besoin de savoir que vous en portez un. C'est à vous de décider à qui vous allez en parler et comment vous allez vous y prendre.

## En parler aux autres

Votre stomie fait partie intégrante de votre vie. Elle fait également partie de celles de votre famille et de votre partenaire. Certaines personnes trouvent utile que leur partenaire ou un membre de leur famille sache comment changer et vider leur poche en cas d'urgence. Expliquer à vos proches comment faire des soins de stomie peut être bénéfique à votre relation et favoriser votre tranquillité d'esprit.

Vos amis, votre famille et vos collègues peuvent également s'inquiéter pour vous, surtout si vous avez été malade pendant un certain temps. Lorsqu'ils vous verront mieux, ils seront non seulement ravis, mais ils voudront peut-être savoir quel type de traitement vous avez reçu. C'est bien sûr à vous de déterminer quels détails vous dévoilez aux autres.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider si vous songez à parler de votre stomie avec d'autres personnes.

- Si vous parlez à des enfants ou à vos petits-enfants de votre stomie ou de votre chirurgie pour stomie, des explications simples sont importantes. Ce que vous décidez de leur dire ou non, et si vous décidez de leur montrer votre stomie, dépend de vos relations et de leur âge.
- Si vous vous adressez à des personnes qui ne sont pas aussi proches de vous, une façon de satisfaire leur curiosité est d'expliquer que vous avez eu une maladie qui a nécessité une intervention chirurgicale majeure et que vous portez maintenant une poche.
- Si vous débutez une relation amoureuse, discutez de votre situation avant que la relation ne devienne physique. Commencez par le fait que vous avez eu une maladie grave, qui a dû être traitée chirurgicalement. Le résultat est que vous portez une poche. Une fois que vous aurez appris à parler de votre situation, il vous sera plus facile de trouver le bon moment pour l'expliquer à un nouveau partenaire potentiel.

## Gérer ses émotions

Les personnes qui nécessitent la création d'une stomie réagissent chacune différemment. Certaines personnes expriment leurs sentiments en parlant avec leurs amis, leur famille ou d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires. Certains préfèrent obtenir des informations sur leur situation en lisant et en s'informant.

Les émotions fortes et intenses ne doivent pas être gardées pour vous. Le fait de les exprimer ouvertement, d'en parler et d'en discuter avec vos proches peut vous aider à surmonter les difficultés. Si vous avez l'impression que vos émotions affectent votre qualité de vie, parlez-en à un professionnel de santé ou à un groupe de soutien. Les groupes de soutien peuvent prendre la forme de réunion physique ou de conversation en ligne. Votre infirmière stomathérapeute et les conseillères Vivre+ d'Hollister peuvent être en mesure de vous aiguiller dans votre recherche de soutien.



## Trouver de l'aide

### L'infirmier(ère) Stomathérapeute

Après votre intervention, dès votre retour à domicile, votre infirmier(ère) stomathérapeute est la personne la plus qualifiée pour répondre aux questions que vous vous posez au sujet de votre stomie et vous accompagner vers le retour à l'autonomie et la reprise de vos activités quotidiennes. Etant expert(e) dans son domaine, votre infirmier(ère) stomathérapeute saura comprendre vos interrogations. Pour garder facilement le contact vous trouverez ses coordonnées complètes au dos de cette brochure ou sur [www.vivreplushollister/stomie/annuaire](http://www.vivreplushollister/stomie/annuaire).

### Infirmier(ère) libéral(e)

Dès votre retour à domicile, un(e) infirmier(ère) libéral(e) est souvent amenée à prendre le relais de votre stomathérapeute. Son rôle est de gérer les différents aspects liés aux soins de votre stomie, vous soutenir dans l'apprentissage de nouveaux gestes et dans la bonne utilisation des produits qui vous ont été conseillés. Votre stomathérapeute est en contact avec les infirmiers(ères) libéraux(rales). Demandez-lui conseil, afin de vous orienter du mieux possible.

### Les associations de stomisés et communauté (Vivre+)

Créer le contact avec d'autres personnes ayant une stomie, pouvoir échanger avec eux sur les difficultés que vous rencontrez, peut constituer un soutien important. Des associations locales sont là pour vous aider.

### Les ressources en ligne Hollister

Hollister met à votre disposition 2 sites internet : [www.hollister.fr](http://www.hollister.fr) (pour les produits) et [vivreplushollister.com](http://vivreplushollister.com) (pour bénéficier de vos services Vivre+). En tant que membre Vivre+, vous avez accès à des conférences en ligne (et à leur replay) sur des thèmes du quotidien tels que alimentation, santé de la peau, trucs et astuces pour l'été ...

## Quand contacter votre stomathérapeute

**Si vous avez une colostomie ou une iléostomie**, appelez votre infirmier(ère) stomathérapeute si vous remarquez l'un des problèmes énumérés ci-dessous :

- Irritation cutanée, démangeaisons ou sensation de brûlure autour de la stomie
- Fuites récurrentes sous votre appareillage
- Saignement abondant de votre stomie
- Du sang dans vos selles
- Douleur et/ou vomissements
- Un renflement sous la peau autour de votre stomie

**Si vous avez une urostomie**, appelez votre infirmier(ère) stomathérapeute si vous remarquez l'un des problèmes énumérés ci-dessous :

- Tout signe d'infection des voies urinaires (voir page 32)
- Irritation cutanée, démangeaisons ou sensation de brûlure autour de la stomie
- Fuites récurrentes sous votre appareillage
- Peau verruqueuse et décolorée autour de votre stomie
- Saignement abondant de votre stomie
- Du sang dans vos urines
- Un renflement sous la peau autour de votre stomie

**Un suivi 1 à 2 fois par an avec une infirmière stomathérapeute** vous permettra de faire le point notamment sur l'évolution de votre stomie et votre situation.





# Glossaire

## **Anneau flottant**

Anneau en plastique utilisé pour coupler la poche d'un système 2 pièces à son support.

## **CeraPlus™**

Protecteur cutané à base de céramide, conçu pour maintenir une peau péristomiale saine dès le départ.

## **Colostomie**

Orifice créé chirurgicalement dans le gros intestin (ou côlon) pour évacuer les selles.

## **Filtre**

Libère progressivement les gaz contenus dans une poche de colostomie ou d'iléostomie, tout en limitant les odeurs.

## **Iléostomie**

Orifice créé chirurgicalement dans l'intestin grêle (ou iléon) pour évacuer les selles.

## **Infirmière stomathérapeute**

Infirmière avec une formation supplémentaire, spécialisée dans les soins de stomie.

## **Peau péristomiale**

Surface de peau autour de la stomie qui correspond à la zone couverte par le protecteur cutané.

## **Poche**

Sac qui recueille l'écoulement de la stomie (selles ou urine).

## **Poche fermée**

Poche généralement utilisée pour les colostomies et qui n'est pas prévue pour être vidée.

## **Poche vidable**

Poche pour selles liquides à pâteuses, généralement pour iléostomie, avec une ouverture dans le bas, appelé clamp et utilisé pour maintenir la poche fermée jusqu'à ce qu'il soit temps de la vider.

## **Poche vidangeable**

Poche avec un robinet de vidange au bas de celle-ci pour que l'urine puisse être vidée.

## **Protecteur cutané**

Partie de l'appareillage qui adhère à la peau et couvre le pourtour immédiat de la stomie. Elle protège la peau autour de la stomie et maintient l'appareillage en place. Parfois appelée support ou socle. Il peut être à découper ou pré-découpé (l'orifice central est déjà découpé à un certain diamètre).

## **Protecteur cutané convexe**

Protecteur cutané bombé, mais qui s'incurve vers l'extérieur en direction de la peau péristomiale. On peut distinguer la convexité ferme de la convexité souple.

## **Protecteur cutané plat**

Protecteur cutané présentant une surface plane qui adhère à la peau.

## **Stomie**

Orifice créé chirurgicalement dans les voies gastro-intestinales ou urinaires. Permet de dévier les effluents (selles ou urines).

## **Système deux pièces**

Appareillage où protecteur cutané et poche sont deux pièces distinctes.

## **Système une pièce**

Appareillage d'un seul tenant où protecteur cutané et poche forment une seule pièce.

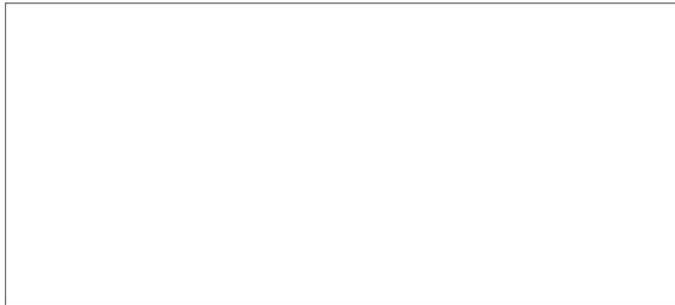
## **Temps de port**

Durée pendant laquelle un appareillage peut être porté avant de devoir être changé. Il est d'une journée pour un système une pièce et de deux jours pour un support deux pièces.

## **Urostomie**

Stomie créée pour évacuer l'urine.

## Coordonnées de votre infirmière stomathérapeute



**0 800 479 267** Service & appel gratuits

[assistance.conseil@hollister.com](mailto:assistance.conseil@hollister.com)



### Hollister Incorporated France

Tour Franklin  
100/101 Terrasse Boieldieu  
92042 PARIS LA DEFENSE Cedex  
Tél. : 01 45 19 38 50  
RCS Nanterre 402 202 733

[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)



**Remois** \* CeraPlus avec Technologie Remois d'Alcare Co., Ltd.



Ce matériel s'utilise sur ordonnance et selon les conseils d'un professionnel de santé compétent. Consultez attentivement les instructions figurant sur les notices et/ou les étiquetages. Consultez votre médecin ou tout autre professionnel compétent. Les informations fournies ne sont pas des conseils médicaux et ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin ou de tout autre professionnel de santé compétent. Ces informations ne doivent pas être utilisées comme aide en cas d'urgence médicale. Si vous rencontrez une urgence médicale, contactez immédiatement un professionnel de santé pour un diagnostic médical.

Les produits de stomie (poches, supports et accessoires) Hollister sont des dispositifs médicaux de classe I destinés aux soins de la stomie. Il s'agit de dispositifs médicaux fabriqués par Hollister Incorporated. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Hollister, le logo Hollister, Adapt, AF300, CeraPlus, CeraRing, Conform 2, Lock'n Roll, Moderna Flex sont des marques déposées de Hollister Incorporated USA.  
Edition : Juillet 2022 - Réf : FRO286.

