

VIVRE AVEC UNE STOMIE

FEUILLET D'ENSEIGNEMENT À L'USAGER

INFORMATIONS RELATIVES AUX BAINS ET AUX DOUCHES

AVEC L'APPAREILLAGE

Il est possible de prendre un bain avec tout l'appareillage (barrière cutanée (collerette) et sac collecteur) lorsque la plaie chirurgicale est cicatrisée.

Ne jamais enlever le sac collecteur lors des soins d'hygiène, car de l'eau pourrait s'infiltrer sous la barrière cutanée et pourrait créer des problématiques de peau.

Utiliser une serviette pour assécher la barrière cutanée et le sac. (Il est possible d'utiliser un séchoir à cheveux à température froide en présence d'un pourtour adhésif poreux).

SANS L'APPAREILLAGE

Il est possible de prendre un bain ou une douche juste avant de remettre votre nouvel appareillage.

Le meilleur moment est celui où la stomie fonctionne le moins, soit le matin en se levant, puisque vous êtes à jeun.

La peau au pourtour de la stomie doit être lavée avec de l'eau tiède et être bien asséchée par la suite.



Éviter l'huile de bain, car l'adhérence de la barrière cutanée et du sac collecteur pourrait être altérée. Opter pour un savon doux, non gras (ex.: sans lanoline, glycérine, parfum ou huile).

Éviter de diriger le jet de la douche directement sur la stomie.

INFORMATIONS RELATIVES AUX ACTIVITÉS ET AUX SPORTS

Lors de la convalescence, les capacités physiques reprendront graduellement. Il est nécessaire d'adapter votre rythme et de respecter vos limites. Il faut prendre du temps pour soi et du temps pour le repos.

Il faut éviter de pousser, tirer, soulever des poids de plus de 15 kg (30 lb). Les sports plus exigeants peuvent être repris graduellement après huit semaines de convalescence.

- Un protecteur de plastique (coquille) peut être ajouté pour protéger la stomie (ex.: dans les sports de contact).
- Il est recommandé d'utiliser une ceinture ou une bande abdominale pour sécuriser et supporter l'appareillage pour stomie.
- Pour la natation, du diachylon résistant à l'eau peut être utilisé au pourtour de la barrière cutanée pour favoriser l'étanchéité (ex.: Hypafix, Mefix, pellicule transparente).



Éviter les sports de contact tels que la boxe, le karaté et le kick boxing.

Éviter de soulever et de tirer des objets lourds. Lors des sorties, toujours avoir du matériel de rechange.

INFORMATIONS RELATIVES AUX VÊTEMENTS

Il est possible de porter vos vêtements habituels selon votre confort, n'oubliez pas que l'appareillage doit rester près du corps et qu'il doit être vidé à intervalle régulier.

Le sac collecteur peut être déposé sur ou sous les sous- vêtements.

- Les vêtements avec fibre élastique peuvent être une option à considérer.
- La ceinture pour appareillage de stomie est le meilleur moyen pour garder le sac collecteur près du corps.
- Une gaine élastique peut être utilisée pour avoir un abdomen uniforme.
- L'expérimentation est le meilleur moyen pour trouver ce qui vous convient. Ce qui peut convenir à certains peut ne pas vous convenir.



Des centres spécialisés pour les produits de stomies offrent des articles intéressants (vêtements, sous-vêtements avec pochette pour sac collecteur).

Ne pas porter une ceinture trop serrée, car elle pourrait créer une pression sur la stomie.

INFORMATIONS RELATIVES AUX VOYAGES ET VACANCES



Prévoyez le matériel nécessaire en quantité suffisante, car des imprévus peuvent survenir. Dans certains pays chauds, on peut contracter des bactéries qui peuvent causer une diarrhée du voyageur (Tourista).

Les températures extrêmes, tant chaudes que froides, peuvent affecter l'intégrité des produits. Il vaut mieux garder les produits dans un endroit frais et sec (éviter d'entreposer votre matériel de rechange dans l'automobile).

Le transport par avion peut parfois augmenter les gaz dans le sac collecteur, il faut le vidanger régulièrement.

- Il est souhaitable de choisir un siège près d'une allée et, si possible, près d'une toilette afin de faciliter les soins.
- Toujours avoir son matériel dans les bagages à main. Les barrières cutanées doivent être précoupées puisque les ciseaux ne sont pas permis dans l'avion.
- Certains détaillants offrent le sac avec un filtre qui permet d'évacuer l'air tout en réduisant les odeurs.



INFORMATIONS RELATIVES À LA SEXUALITÉ

Suite à l'opération, il est possible que certains nerfs responsables de l'érection et de la lubrification vaginale aient été atteints.

La sexualité peut se vivre sous d'autres formes en ayant une bonne communication sur les sentiments ressentis. Il s'agit de trouver, avec votre partenaire, d'autres manières de vivre la sexualité tout en favorisant votre intimité.

La stomothérapeute peut vous renseigner sur les différents types de sacs disponibles (ex. : un minisac sans ouverture). Certains détaillants offrent de la lingerie spécialisée pour les stomisés.

- Il est recommandé de vérifier et de vider le sac avant les relations intimes.
- Certaines personnes peuvent vivre une peur du rejet ou encore la crainte d'avoir une fuite sous l'appareillage. Plus vous vous sentirez à l'aise avec votre stomie, plus vous aurez de l'aisance pour en parler avec votre partenaire.

Pour toutes informations complémentaires, veuillez consulter

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/stomie/>