



Clinique S<sup>t</sup> Pierre  
OTTIGNIES



# LA COLOSTOMIE

Cette brochure vous appartient, elle vous donnera des informations concernant votre stomie.

N'hésitez pas à poser vos questions à votre infirmière stomathérapeute ou à votre chirurgien.

# INTRODUCTION

Vous avez subi une intervention chirurgicale au niveau intestinal qui a nécessité la création d'une stomie.

Cette intervention aura des répercussions sur votre vie quotidienne.

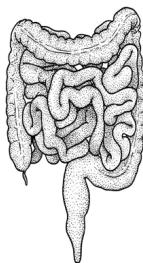
Grâce à cette brochure nous allons vous aider au mieux à surmonter ce changement corporel, vous n'êtes pas seul dans la situation et de nombreux professionnels sont là pour vous soutenir !

# L'OPÉRATION

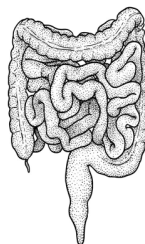
Une colostomie est l'abouchement du colon à la peau à travers la paroi abdominale.

Le chirurgien a recours à cette intervention lorsqu'il faut mettre une partie de l'intestin au repos ou protéger une cicatrice fragile au niveau intestinal ou encore s'il faut enlever une partie de l'intestin ou le rectum.

Avant l'opération



Après l'opération



## ET MAINTENANT ?

La conséquence de cette intervention est une modification dans l'élimination intestinale. En effet, les selles vont être évacuées sur votre abdomen et cela de manière « inconsciente ». Vous n'avez plus le contrôle des selles ni des gaz (vous ne savez plus les retenir et vous ne ressentez rien quand l'évacuation va se produire).

Pour récolter les matières fécales vous serez appareillé avec une poche de recueil qui sera collée sur votre ventre et qu'il faudra changer tous les jours.

Ce changement va être perçu comme difficile, il nécessitera un temps d'adaptation, d'apprentissage. Vous serez soutenu durant votre hospitalisation par le personnel soignant et par l'infirmière stomathérapeute (cette dernière continuera à vous suivre en consultation à votre sortie et durant tout votre parcours avec la stomie).

N'ayez pas peur d'exprimer votre ressenti, vos craintes auprès du personnel soignant ou du médecin afin que nous puissions vous aider au mieux.

# LES APPAREILLAGES

Système

1 pièce



2 pièces



Ce système de recueil se colle sur le ventre autour de la stomie.

Au début, les poches seront vidangeables car les selles seront plus liquides et la poche devra être vidée plusieurs fois sur la journée (en fonction des cas). Par la suite vous aurez des poches fermées car les selles vont se mouler et donc, une fois remplie, la poche devra être changée et jetée dans la poubelle ménagère car les poches sont à usage unique.

Toutes les poches sont munies d'un filtre anti-odeur pour les gaz, elles peuvent être opaques ou transparentes.

Il existe également en fonction des situations des accessoires qui peuvent être utilisés :

- La pâte protectrice : évite les irritations cutanées et assure une meilleure étanchéité de la plaque et se présente sous forme d'anneau ou en tube.
- La poudre : utilisée en association avec la pâte, elle traite les irritations cutanées en cas de plaie liée à des selles plus liquides.
- La ceinture : utilisée en cas de fuites de selles sous la plaque. Elle va assurer une meilleure étanchéité de la plaque surtout si la stomie est dans un pli cutané et que la plaque est convexe.

Contactez votre infirmière stomathérapeute pour connaître la bonne utilisation de ces accessoires et l'utilité de ceux qui vous concernent !

# LE DÉROULEMENT DU SOIN

Il s'agit d'un soin d'hygiène qui se réalisera en général après votre toilette dans la salle de bain ou à un autre moment de la journée en fonction de qui fera le soin (si c'est une infirmière à domicile ou vous-même) .

## LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU SOIN :

1. Préparez votre matériel (plaque et/ou poche, essuie, savon, gant de toilette, ciseaux, poubelle...).
2. Découpez éventuellement la plaque à l'avance (si c'est le jour du changement de celle-ci).
3. Enlevez délicatement l'ancienne poche-plaque (toujours de haut en bas) et jetez le tout dans la poubelle.
4. Enlevez les selles avec du papier toilette s'il en reste sur la stomie.
5. Nettoyez la peau et la stomie avec eau + savon neutre à l'aide d'un gant de toilette. **Ne pas frotter l'intestin mais juste tamponnez, celui-ci est fragile et donc va saigner !**
6. Rincez (si savon) et sécher correctement la peau à l'aide d'un essuie. Pour assurer une bonne adhésion la peau doit être propre et sèche.
7. Collez la plaque autour de la stomie (de bas en haut) et fixez la poche (si système 2 pièces).
8. Vérifiez que la poche soit bien clipsée ou collée sur la plaque (si système 2 pièces).

## LA FRÉQUENCE DU SOIN :

- Pour un système 1 pièce :

Le soin se fait tous les jours voire 2x/j s'il y a beaucoup de selles.

Contrairement aux idées reçues votre peau ne sera pas abimée par les décollements fréquents de votre poche de recueil.

- Pour un système 2 pièces :

La plaque se change tous les 2-3 jours et la poche se change 1 à 2 fois par jour en fonction de la quantité de selles.

## CONSEILS

- On n'utilise pas de parfums, crèmes hydratantes, alcool, éther autour de la stomie !
- On utilise un savon neutre pour le soin (type sunlight ou savon de marseille « nature » ) pas de savon spéciaux, ni surgras.
- On n'utilise pas de lingette bébé pour faire son soin car la plaque risque de ne plus coller sur la peau !
- Votre stomie va changer de forme et de diamètre au cours des jours qui suivent, il faudra bien adapter votre découpe au diamètre de votre stomie pour éviter les irritations cutanées.
- N'hésitez pas à faire appel à une infirmière à domicile pour vous aider lors de votre retour à la maison. Elle vous aidera à continuer l'apprentissage à l'autonomie commencée à l'hôpital par le personnel soignant et l'infirmière stomathérapeute.

Ne vous découragez pas, le chemin vers l'autonomie peut être rapide ou demander plus de temps en fonction des personnes.

Il faut du temps pour apprivoiser sa stomie !



# L'ALIMENTATION

Votre alimentation doit être variée et équilibrée !

## 2 conseils principaux :

- bien s'hydrater (boire minimum 1.5l d'eau /j, on évite l'alcool/ bière...)
- bien mâcher

Après l'opération un régime sera imposé par le chirurgien, régime qui vous sera expliqué par une diététicienne qui vous rendra visite lors de votre séjour.

Une fois la période de régime terminée, ré-introduire un aliment à la fois, pas plus, et par conséquent voir comment réagissent vos intestins (crampes, diarrhées...) et déterminer si un aliment vous convient ou non.

Certains aliments vont provoquer plus de gaz (choux, ail, oignon, pain et riz complet...), et d'autres plus d'odeurs (poissons gras, les épices fortes, ail, oignon, les fritures...). Ces aliments ne sont pas interdits mais à limiter !



Aux champignons, pistaches, cacahuètes, fruits secs qui ne sont pas mâchés correctement et qui pourraient provoquer un « bouchon » dans les intestins et donc une occlusion intestinale.

Demandez toujours conseil à votre médecin ou infirmière stomathérapeute si vous avez un doute ou une question sur un aliment.

# SOIN D'HYGIÈNE ET HABILLEMENT

Les douches sont permises ! Prenez votre douche avec la poche en place (cela évite les catastrophes liées à l'émission des selles).

Les bains sont autorisés également mais attention de ne pas prendre un bain trop long car la plaque pourrait se décoller.

Il est conseillé de changer de poche après chaque douche ou bain afin que celle-ci ne reste pas humide sur votre peau.

Pour les vêtements : évitez les habits trop serrés à la taille !

- Pour les hommes : l'utilisation de bretelles sera plus confortable qu'une ceinture.
- Pour les femmes : le port d'un pantalon avec une taille élastique ou d'une robe sera conseillé au début.

Dans l'ensemble votre tenue vestimentaire ne doit pas être changée. L'important est que vous vous sentiez bien dans vos vêtements.



## LE TRAVAIL

Vous assurez une incapacité de travail déterminée par le chirurgien, par la suite vous pourrez reprendre votre travail à condition de ne pas soulever de charges lourdes.

La stomie n'est pas un frein à la vie professionnelle.

## SPORTS ET LOISIRS

Aucun sport n'est interdit. Toutefois attention à certains sports de contact tels que judo, rugby, boxe...

La piscine est autorisée. Vous pouvez aller nager avec votre poche, prévoyez du matériel de rechange pour après la piscine pour éviter un décollement de la plaque.

Il est conseillé pour les dames un maillot plutôt fleuri et pas uni.

# LES VOYAGES

Rien n'est interdit vous pouvez partir comme avant, vous ne devez pas vous isoler socialement !

Prévoyez toujours avec vous une trousse dans laquelle se trouve du matériel de rechange en cas de fuites.

Si vous prenez l'avion la plaque devra préalablement être découpée à l'avance car les ciseaux ne sont pas autorisés le bagage à main.



# LA SEXUALITÉ

Il faut en parler avec votre partenaire, c'est normal d'avoir quelques appréhensions suite à la stomie : votre corps a changé, il y a la crainte de faire mal, la peur de voir la poche ou d'avoir une fuite, avoir une baisse de libido...

Vous devez vous sentir en confiance ! En cas de difficultés n'hésitez pas à en parler aux professionnels qui vous entourent (médecins, stomathérapeute...). Cela ne doit pas être un sujet tabou !

## EN PARLER À SON ENTOURAGE OU PAS ?

Vous êtes libre de choisir à qui vous parlez de votre situation. Pour la famille proche (partenaire, enfants...) : utilisez un vocabulaire simple pour leur expliquer que vous avez une stomie et que c'est normal que cela fasse du bruit pour éviter les étonnements malaisants.

Vous pouvez demander conseil à votre stomathérapeute sur la façon d'aborder le sujet avec telle ou telle personne.

## COMMENT SE PROCURER LE MATÉRIEL ?

A votre sortie vous recevrez un papier (annexe 93) qui sera à remettre à votre bandagiste ou au pharmacien lorsque celui-ci vous livrera le matériel.

En général ce sera l'infirmière stomathérapeute qui le commandera à votre sortie en fonction de votre choix.

Le matériel est pris en charge financièrement par votre mutuelle (à condition d'être en ordre). La mutuelle va vous octroyer une enveloppe budgétaire « virtuelle » qui vous permettra de vous procurer le matériel nécessaire et ce chaque trimestre.

# CONCLUSION

Malgré ce bouleversement physique, la vie continue et surtout vous n'êtes pas seul !

L'infirmière stomathérapeute vous suivra tout au long de votre parcours mais également les autres professionnels de la santé (infirmière à domicile, chirurgien, médecin traitant...)

N'hésitez pas à nous contacter au moindre doute, au moindre changement de la stomie...



# TABLE DES MATIÈRES

• Introduction.....	3
• L'opération.....	3
• Et maintenant ?.....	4
• Les appareillages.....	5
• Le déroulement du soin.....	7
• L'alimentation.....	9
• Soins d'hygiène et habillement.....	10
• Le travail.....	11
• Sports et loisirs.....	11
• Les voyages.....	12
• La sexualité.....	12
• En parler à son entourage ou pas ?.....	13
• Comment se procurer le matériel ?.....	13
• Conclusion.....	14



Brochure réalisée par *Delforge Isabelle - Infirmière  
stomathérapeute*

## **CLINIQUE SAINT-PIERRE**

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

[www.CSPO.be](http://www.CSPO.be)

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**