



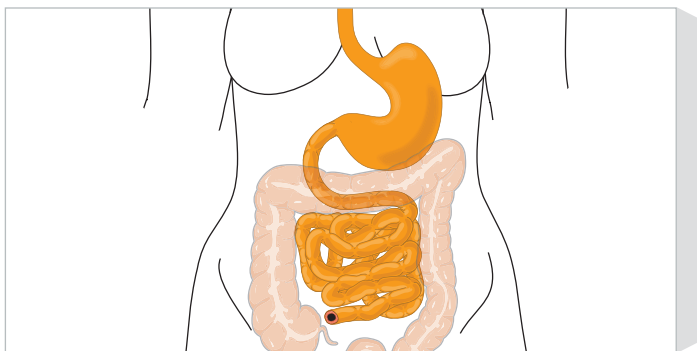
L'iléostomie

Brochure d'information

Vous venez de vous faire opérer et, par le biais de cette brochure, nous souhaitons vous informer sur la stomie, vous et vos proches, afin de vous aider à apprendre à vivre au quotidien avec une stomie. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous sentez que cette situation vous pèse. L'équipe soignante, le médecin, le stomathérapeute, les diététiciens et les psychologues sont là pour vous écouter, pour vous aider, pour vous guider et pour vous soutenir selon vos besoins tout au long de votre hospitalisation dans le but de vous autogérer.

L'iléostomie

Une iléostomie est l'abouchement d'un segment de l'intestin à la peau. L'intestin grêle (petit intestin) fait partie du tube digestif. Les aliments sont digérés dans l'estomac et dans l'intestin grêle, les éléments nutritifs sont absorbés dans l'intestin grêle. Avec une mise à peau d'un bout d'intestin, les résidus alimentaires (substances non digérées et non absorbées) n'arrivent maintenant plus dans le côlon, mais sortent au niveau de l'iléostomie. Les selles sont de consistance liquide à pâteuse. Sans opération, le côlon absorbe l'eau associée aux résidus jusqu'à obtenir des selles (ou matières fécales) moulées/formées qui passent ensuite dans le rectum avant d'être évacuées par l'anus. La stomie peut être provisoire ou définitive.



L'appareillage ou le système de recueil

- Il existe différents modèles, formes, tailles et couleurs
- En 1 pièce (plaque et poche en intégral)
- En 2 pièces (poche de recueil et plaque séparée) qui sont à assembler: il faut les coller, les emboîter ou les cliquer
- Choix selon besoins techniques, en respectant les désirs individuels
- Toutes les poches ont un filtre pour évacuer les gaz et elles sont vidables avec une attache auto - agrippante (de type Velcro®).
- A vider environ 5 fois par jour aux toilettes.
- Commande à faire en pharmacie ou chez le bandagiste ou auprès d'une firme spécialisée en matériel médicalisé
- Délai de livraison environ 7 à 10 jours

Il faut une ordonnance médicale pour le remboursement via la CNS comprenant:

- 1) Le titre: Matériel pour une iléostomie pour 3 mois
- 2) Le diagnostic
- 3) Les références du matériel (marque et références du fabricant)
- 4) La fréquence de changement :
- 5) 1 pièce=tous les jours
- 6) 2 pièces=plaque tous les 2 jours / poche 1 fois par 24 h

Le soin de stomie

Le soin de stomie est un soin d'hygiène qui se fait avec un gant de toilette et de l'eau du robinet / eau potable !

- Vider la poche
- Enlever doucement le système adhérent à la peau du haut vers le bas
- Enlever les résidus de selles avec un papier hygiénique doux
- Nettoyer la peau autour de la stomie au gant de toilette
- Sécher en tamponnant
- Tondre ou couper court aux ciseaux en cas de pilosité
- Mettre le spray et/ou la pâte spéciale pour la stomie (si prévu dans le soin)
- Poser la nouvelle plaque/socle avec une découpe adaptée du bas vers le haut (Découper selon la forme de la stomie et agrandir de 2 mm afin de laisser un petit espace entre la stomie et la plaque).
- Passer avec l'index sur la plaque/ le socle autour de la stomie pour faire adhérer au mieux
- Contrôler si la poche est bien fermée
- Adapter la poche du bas vers le haut en cas de 2 pièces.

Changement de la poche du système 2 pièces :

- Vider la poche
- Enlever la poche du haut vers le bas
- Enlever avec un papier hygiénique les résidus de selles
- Adapter la nouvelle poche du bas vers le haut

L'alimentation

Que devez-vous savoir à propos de votre alimentation ?

En principe, la confection d'une iléostomie n'engendre aucun régime alimentaire spécifique à long terme. Ayez une alimentation équilibrée en répartissant vos repas sur 3 repas principaux et 2 à 3 collations. Pour éviter des problèmes de digestion, mangez lentement et mastiquez bien. Il est préférable de ne pas manger trop tard dans la soirée et de réduire les quantités lors du dernier repas

Essayez de boire 2 litres par jour (de préférence de l'eau et des tisanes). La tolérance individuelle est variable, surtout les premiers temps après l'intervention et vous devez tester vous-même plusieurs fois les aliments qui vous conviennent ou non. Certaines intolérances disparaissent au cours du temps alors que d'autres persistent

Consommez suffisamment de sel pour compenser les pertes liées aux selles liquides et essayez de boire 2 verres des boissons suivantes par jour: Vichy Célestins, Hépar; boissons pour sportifs: Isostar, Gatorade, Aquarius ; potages...



Effet des aliments sur le débit de la stomie (le tableau vous aide à déterminer la tolérance individuelle)

Aliments qui occasionnent des gaz/des odeurs:

- Pain très frais
- Choux
- Légumineuses et salsifis
- Boissons alcoolisées
- Boissons gazeuses
- Oeufs et soja
- Champignons
- Ail et oignons
- Lait et certains fromages très fermentés

Aliments qui peuvent obstruer la stomie

- Pelure de fruits
- Choux
- Céleri cru
- Légumes chinois
- Maïs et Popcorn
- Noix de coco
- Fruits secs
- Champignons
- Noix
- Oranges
- Ananas

Aliments qui ont un effet laxatif

- Alcool
- Café fort
- Céréales complètes
- Choux
- Fruits frais et jus
- Lait
- Légumes crus
- Épices fortes
- Aliments gras

Aliments qui risquent d'irriter la peau autour de la stomie (surtout si les selles sont liquides)

- Agrumes
- Boissons alcoolisées
- Aliments épicés
- Choux
- Crudités
- Épices fortes
- Fruits rouges
- Jus de fruits et de légumes
- Tomates et poivrons
- Vinaigres

La cellule diététique reste à votre disposition pour toute question concernant votre alimentation:

+352 5711-78505

La vie quotidienne

Après l'opération votre vie peut être bouleversée temporairement, mais elle reprendra sans trop de restrictions. Elle reste normale à beaucoup de niveaux:

- Douche ou bain
- Tenue vestimentaire: rien n'empêche de porter les habits comme avant, il est seulement interdit de comprimer la stomie
- Vie professionnelle
- Vie sociale
- Vie de couple
- Grossesse
- Sport (sauf précautions, s'il s'agit d'un sport de contact)
- Vacances (en avion : garder le matériel en tant que bagage de cabine et les ciseaux en soute)

Quelques habitudes à prendre

- Ne jamais sortir sans le set/la trousse de secours avec le système d'appareillage prêt à l'emploi, un sac poubelle, un gant de toilette, des mouchoirs en papier et des habits de rechange (petit miroir si nécessaire)
- Ne jamais sortir sans eau minérale : en cas de soin en urgence ou pour se désaltérer lors de chaleur ou après le sport
- Choisir le moment de la journée où elle est le moins productive pour faire le soin, comme tôt le matin à jeun ou à distance des repas
- Éviter de porter des charges lourdes (haut risque d'hernie péristomiale) Effet des aliments sur le débit de la stomie (le tableau vous aide à déterminer la tolérance individuelle)

Interdit: tous les produits qui ne sont pas spécialement développés pour stomies, car ils risquent d'abîmer la peau ou de lever la performance d'adhésion du système de recueil. Il s'agit de produits tels que: les décapants (éther, alcool) ou les pommades, les huiles, les onguents/ crème et la graisse.

Que faire, si des problèmes surgissent ?

- a) Saignement de la stomie : quelques traces lors du soin ne sont pas graves. Si le saignement est plus important ou revient fréquemment, il faut contacter le médecin ou le stomathérapeute.
- b) Rougeur, démangeaisons, lésions de la peau au pourtour de la stomie, appeler le stomathérapeute.
- c) Fuites régulières sous la plaque, appeler le stomathérapeute.
- d) Prolapsus de la stomie (extériorisation du colon) et hernie au pourtour de la stomie : observer si les selles continuent à s'évacuer sans problème et si la stomie ne change pas d'aspect. Prévoir un contrôle dans un délai raisonnable chez le chirurgien.
- e) Problèmes avec le système d'appareillage ou désir d'essayer un autre système, appeler le stomathérapeute.
- f) Si vous ressentez le besoin de parler de votre maladie ou du changement de votre corps avec la stomie, n'hésitez pas à appeler le médecin, la stomathérapeute et de demander une prise en charge par un psychologue, le temps de retrouver votre équilibre.

