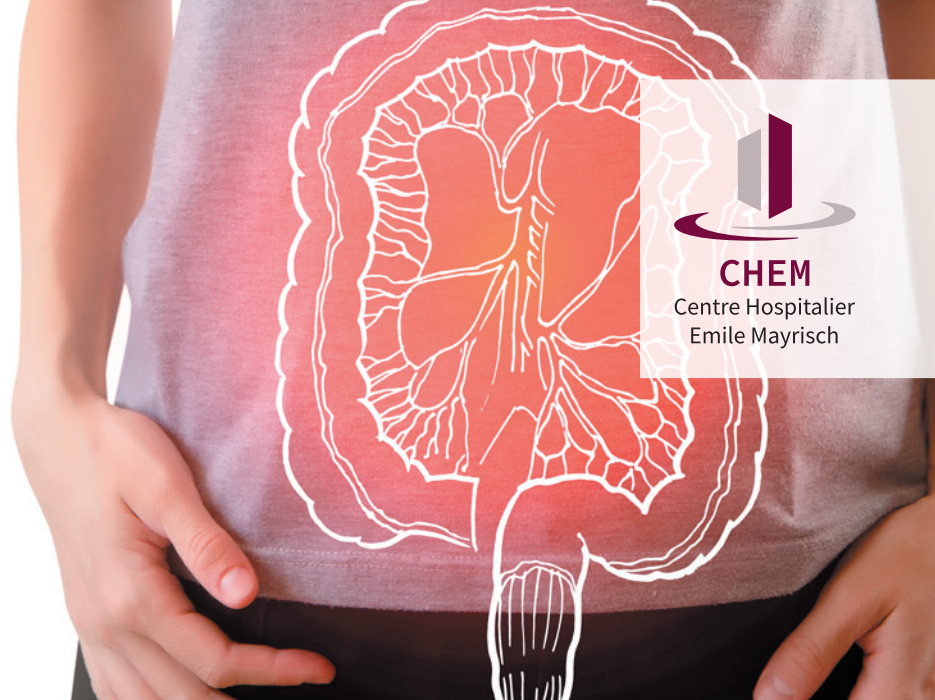




La Colostomie

Brochure d'information

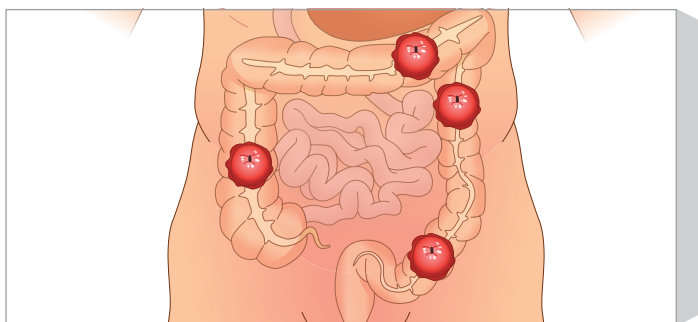


Vous venez de vous faire opérer et, par le biais de cette brochure, nous souhaitons vous informer sur la stomie, vous et vos proches, afin de vous aider à apprendre à vivre au quotidien avec une stomie. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous sentez que cette situation vous pèse. L'équipe soignante, 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.

La colostomie

Une colostomie est l'abouchement d'un segment du colon à la peau. Le colon et le rectum sont appelés gros intestin et font partie du tube digestif. Les aliments sont digérés dans l'estomac et l'intestin grêle, les éléments nutritifs sont absorbés dans l'intestin grêle. Les résidus alimentaires (substances non digérées et non absorbées) arrivent dans le côlon, il absorbe l'eau associée aux résidus jusqu'à obtenir des selles (ou matières fécales). Selon l'emplacement de la stomie, les selles évacuées peuvent être de consistance liquide, pâteuse, moulée voire formée. La stomie peut être provisoire ou définitive.

Les sites de colostomie



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 les besoins techniques, en respectant les désirs individuels
- Toutes les poches ont un filtre pour évacuer les gaz
- 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 colostomie pour 3 mois
2. Le diagnostic
3. Les références du matériel (marque et références du fabricant)
4. La fréquence de changement :
 - 1 pièce=tous les jours
 - 2 pièces=plaque tous les 2 jours / poche 1 fois par 24 h et si besoin

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 !

- 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
- Adapter la poche du bas vers le haut en cas de 2 pièces.

Changement de la poche du système 2 pièces :

- 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 stomie 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



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
- Alcool
- Boissons gazeuses
- Soja
- OEufs
- Champignons
- Salsifis
- Oignons
- Ail
- Certains fromages très fermentés
- Lait

Aliments qui peuvent obstruer la stomie

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

Aliments qui ont un effet

laxatif

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

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

- Agrumes
- Alcool
- Aliments épicés
- Boissons alcoolisées
- Choux
- Crudités
- Epices fortes
- Fruits rouges
- Jus de fruits et de légumes
- Piments
- Poivrons
- Tomates
- Vinaigres

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
- Eviter 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 (éter, 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 demander une prise en charge par un psychologue, le temps de retrouver votre équilibre.

L'irrigation colique

L'irrigation colique est un lavement régulier par la stomie ayant pour but de vider une bonne partie du colon de ses selles. Elle est possible pour différents types d'opération et selon l'emplacement de la stomie. Elle se fait par vous ou une tierce personne sur ordonnance médicale et à distance de minimum 1 mois après l'opération. L'apprentissage se fait par le stomathérapeute en 1 à 2 sessions, de même que le choix du matériel.

