

Comprendre
votre
iléostomie





La vie suite à une chirurgie de stomie

En tant que personne qui vit avec une stomie, je comprends l'importance d'être soutenu et encouragé au cours des jours, des semaines, et même des mois qui suivent la chirurgie de stomie. Je sais aussi que la vie est une richesse, et ce que ça signifie de pouvoir continuer de vivre ma vie comme une personne heureuse et productive. Le 18 décembre 2000, j'ai appris ce que redécouvrir la vie après une chirurgie de stomie voulait dire.

Puis-je prendre une douche ? Puis-je nager ? Puis-je encore faire de l'exercice ? Telles sont les questions qui ont traversé mon esprit alors que j'étais étendu dans mon lit, pendant ma convalescence. Au cours des semaines qui ont suivi, j'ai rapidement découvert que la réponse à toutes mes questions était OUI ! Il n'en revenait qu'à moi de me prendre en main et d'aller de l'avant, après ma stomie. Ceux qui prenaient soin de moi et qui m'aimaient seraient là pour me soutenir dans mes progrès et ma récupération.

Chacun aura un parcours différent. Il y aura des hauts et des bas. Bien que nos expériences diffèrent, je vous encourage à saisir l'occasion d'un nouveau départ et à ne pas en avoir peur. Rappelez-vous que des ressources et du soutien sont mis à votre disposition. Vous n'êtes pas seul. Nos expériences forgent notre caractère et elles nous permettent de grandir en tant qu'individu. Allez-y et grandissez par cette expérience, et ouvrez-vous sur le monde qui vous entoure.

Cette brochure a été conçue avec soin pour vous : l'individu, le conjoint, le parent, le grand-parent, la personne qui vit avec une stomie. Je souhaite qu'elle vous aide à développer les connaissances et les habiletés dont vous aurez besoin pour aller au-delà de votre stomie, et pour reprendre votre vie.

— BROCK MASTERS
TORONTO, CANADA

Les informations fournies dans cette brochure ne constituent pas des conseils médicaux et ne sont pas destinées à remplacer les conseils de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Cette brochure ne doit pas être utilisée pour trouver de l'aide en cas d'urgence médicale. Si vous éprouvez une urgence médicale, veuillez à vous faire soigner immédiatement.



Si vous êtes sur le point de subir — ou que vous avez déjà subi — une iléostomie, cette brochure peut vous aider à comprendre votre iléostomie et la façon de la gérer. Elle est conçue pour aider à répondre à certaines de vos questions et pour atténuer certaines de vos préoccupations au sujet de la vie avec une stomie.

2. Comprendre votre iléostomie

Il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas seul. Chaque année, des milliers de personnes subissent une iléostomie. Elle peut être réalisée pour réparer une lésion ou pour retirer une lésion. Mais quelle qu'en soit la raison, il est normal d'avoir des questions et des préoccupations.

Cette brochure vous est offerte par "Hollister Education". Celle-ci se veut un complément à l'enseignement que vous a offert votre professionnel de la santé et/ou votre infirmière stomothérapeute, une infirmière spécialisée dans la prise en charge des stomies.

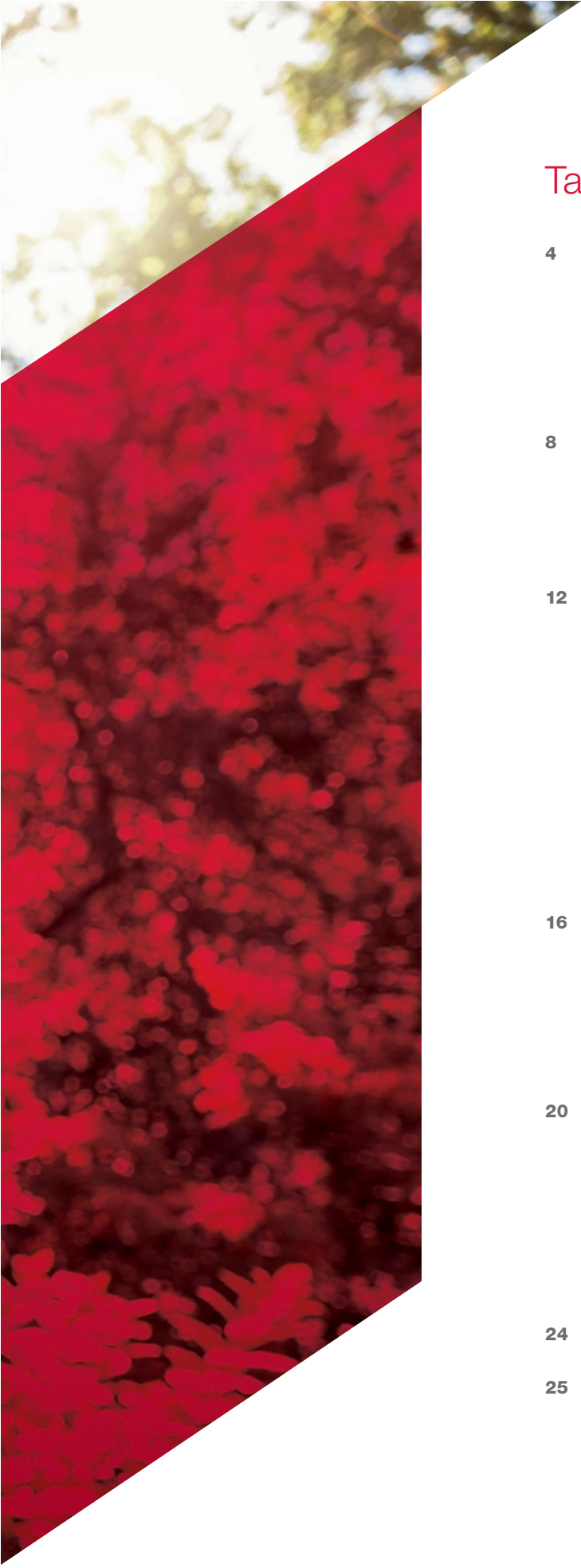


Table des matières

4 Être prêt

- Avant votre chirurgie
- Le système digestif
- Qu'est-ce qu'une iléostomie
- La stomie

8 Appareillages de stomie

- Systèmes une pièce et deux pièces
- Sacs à vider
- Caractéristiques de l'appareillage

12 Prendre soin de vous

- Soins de la peau
- Bain ou douche
- Diète
- Odeurs
- Gaz
- Médicaments
- Blocage alimentaire
- Diarrhée

16 Soins courants de votre iléostomie

- Tenue vestimentaire
- Retour au travail et voyages
- Activité physique, exercice et sport
- Vie sexuelle et relations personnelles

20 Soins de suivi

- Liste pour votre congé
- Service Secure Start
- Matériel de stomie
- Quelle quantité commander
- Quand téléphoner à votre stomothérapeute

24 Ressources

25 Lexique

Un lexique est disponible à la fin de cette brochure afin de vous expliquer certains termes qui ne vous sont pas familiers.



Avant votre chirurgie

Le choix de l'emplacement de votre stomie sur votre abdomen est une partie très importante des préparatifs pour votre chirurgie. Généralement, une iléostomie est située sur l'abdomen, dans ce qu'on appelle le quadrant inférieur droit. C'est une zone située juste en dessous de la taille, à la droite de votre nombril.

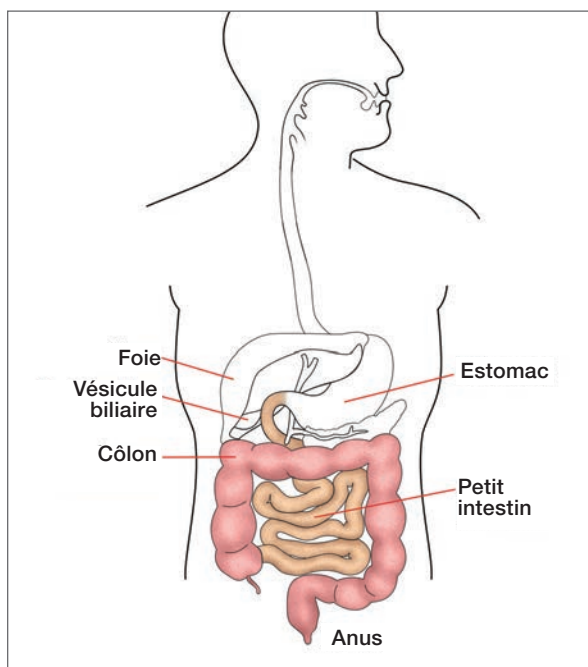
Avant votre opération, votre stomothérapeute et votre chirurgien détermineront le meilleur emplacement de votre stomie. Idéalement, la stomie devrait être placée sur une surface lisse de la peau. La stomie devrait être positionnée là où vous pouvez la voir facilement et en prendre soin vous-même.

Le système digestif

Lorsque vous mastiquez vos aliments et que vous les avalez, la nourriture descend par l'oesophage pour se rendre dans votre estomac. Les acides et les corps chimiques appelés enzymes transforment les aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent liquides et quittent votre estomac pour se rendre dans le petit intestin.

C'est dans le petit intestin – qui mesure environ sept mètres (vingt pieds) de long – que l'essentiel de la digestion a lieu. Le petit intestin est divisé en trois sections : le duodénum, le jéjunum et l'iléon. Les vitamines, les minéraux, les protéines, le gras et les glucides sont absorbés par votre organisme lors de leur passage dans le petit intestin. Tout aliment qui n'a pas été absorbé par le petit intestin passe dans le gros intestin sous forme d'excréments liquides ou de selles.

Le gros intestin, également appelé côlon, est long d'environ deux mètres (cinq à six pieds) et a deux fonctions principales :

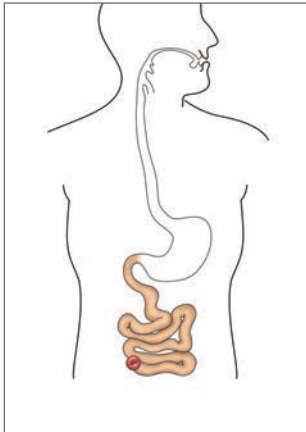


Le système digestif

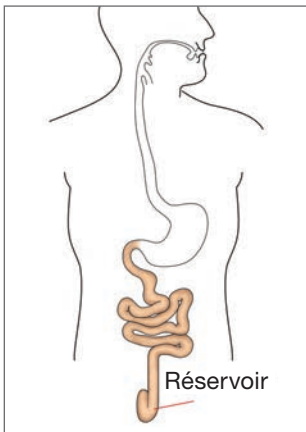
1. Absorber l'eau de vos selles
2. Conserver vos selles jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin d'évacuer.

Le côlon se divise en quatre parties : le côlon ascendant, le côlon transverse, le côlon descendant et le côlon sigmoïde. Durant le transit des selles dans le côlon, l'eau est graduellement absorbée jusqu'à ce que les selles soient complètement formées. Lors de la défécation, les selles et les gaz passent du côlon au rectum, puis sont expulsés hors du corps par l'anus. Le sphincter anal est le muscle qui vous permet de contrôler le moment d'évacuer les selles.

Qu'est-ce qu'une iléostomie?



Iléostomie



Réservoir iléal

Une iléostomie est une opération chirurgicale qui consiste à pratiquer une ouverture dans le petit intestin à travers la paroi abdominale. Lors d'une iléostomie, une section du petit intestin ainsi que le gros intestin ont été enlevés ou court-circuités.

Pour faire une iléostomie, le chirurgien fait passer une partie du petit intestin (iléon) à travers la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture sur l'abdomen de la personne est appelée stomie.

Lorsque vous avez une iléostomie, les selles ne sont plus éliminées par l'anus. Elles sont plutôt éliminées par l'iléostomie. N'oubliez pas que la fonction principale du côlon est d'absorber le liquide et d'entreposer les matières fécales. Votre organisme peut très bien continuer à fonctionner sans côlon. Comme une iléostomie n'a pas de sphincter, vous ne pouvez pas contrôler l'évacuation de vos selles; vous devez donc porter un sac dans lequel se déposent les matières fécales.

Une iléostomie peut être temporaire ou permanente, selon la justification médicale de la chirurgie. Une procédure alternative à l'iléostomie permanente consiste en une chirurgie qui s'appelle: anastomose iléo-anale avec poche, ou réservoir iléal. Après avoir retiré le côlon, le petit intestin est utilisé pour former un réservoir dans le bassin. Ce réservoir est alors connecté à l'anus. Il est important de savoir qu'une iléostomie temporaire est souvent nécessaire en présence d'un réservoir iléal, afin de permettre le processus de guérison.

La stomie

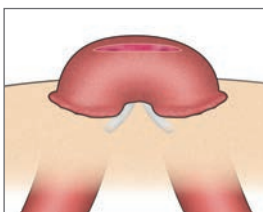
Votre stomie sera probablement enflée après la chirurgie. Cela peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que la stomie rétrécisse jusqu'à sa taille définitive. Bien que les stomies varient au niveau de leurs formes et grandeurs, une stomie en santé devrait être:

- De couleur rose ou rouge, avec un certain niveau d'humidité
- Non douloureuse
- En mesure de saigner assez facilement lorsque celle-ci est frottée ou frappée (lorsque vous la lavez par exemple). Ce saignement devrait cesser rapidement cependant. Si le saignement devait persister, contacter rapidement votre professionnel de la santé ou votre stomothérapeute

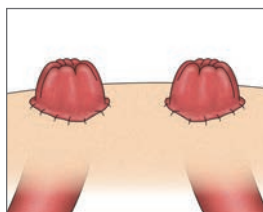


Stomies temporaires

Si vous avez une stomie temporaire, il s'agit probablement d'une stomie en boucle ou d'une stomie à double bouche. Une stomie en boucle est généralement soutenue par un dispositif que l'on appelle "support de stomie en boucle". Ce support devrait être en place pour une période allant jusqu'à deux semaines au maximum. Assurez-vous d'en aviser votre professionnel de la santé si ce dispositif n'est pas encore retiré passé cette période de temps.



Stomie en boucle



Stomie à double bouche

Selles

Immédiatement après l'opération, les matières fécales d'une iléostomie sont de type liquide, mais à mesure que le petit intestin s'adapte, les selles deviendront plus épaisses, plus pâteuses et s'écouleront régulièrement.

Rappelez-vous que les matières fécales d'une iléostomie viennent directement du petit intestin et qu'elles contiennent donc des enzymes digestives qui peuvent être très irritantes pour la peau. C'est pourquoi votre sac doit être muni d'un champ protecteur qui s'ajuste étroitement autour de votre stomie.

Appareillages de stomie

L'appareillage de stomie qu'on utilise à l'hôpital est souvent rudimentaire et conçu pour fonctionner avec une variété de stomies différentes. Après votre retour à la maison, vous pouvez essayer différents appareillages pour trouver celui qui fonctionne le mieux pour vous.

Les renseignements généraux suivants sur les appareillages de stomie peuvent vous aider à trouver le produit qui répond le mieux à vos attentes.



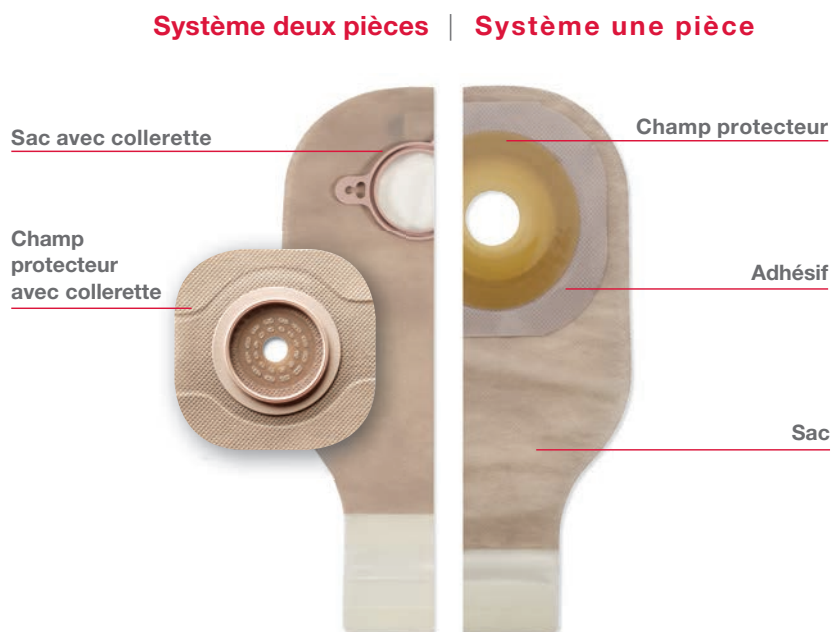
Systèmes une pièce et deux pièces

Il existe deux différents types d'appareillages de stomie : les systèmes une pièce et les systèmes deux pièces. Chacun a ses propres avantages, et les gens ont tendance à choisir leur appareillage en fonction de ce qui répond le mieux à leurs besoins.

Chaque système comprend un champ protecteur. Le champ protecteur est la partie adhésive de votre appareillage. Il aide à protéger la peau, et il permet de fixer votre appareillage sur votre peau.

Dans le cas d'un système une pièce, le champ protecteur est attaché au sac, de sorte qu'ils ne forment qu'une seule pièce. Lorsqu'un système une pièce est remplacé, le sac et le champ protecteur sont enlevés simultanément puisqu'ils sont reliés.

Dans un système deux pièces, le champ protecteur est distinct du sac, d'où le terme « deux pièces ». Les pièces s'enclenchent au moyen d'une collerette, qui ressemble à un anneau de plastique. Les systèmes deux pièces vous permettent de remplacer le sac sans avoir à retirer le champ protecteur de votre peau à chaque fois.



Sac à vider

Le type de sac généralement utilisé pour une iléostomie est le sac à vider. Les sacs à vider disposent d'une clampe ou d'un fermoir intégré (un mécanisme de fermeture intégré au sac). Ils sont conçus pour être vidés lorsqu'ils sont pleins au tiers ou à moitié.



**Sac à vider une pièce
avec fermoir intégré**



**Sac à vider deux
pièces avec clampe**

Caractéristiques de l'appareillage

Les sacs d'iléostomie sont offerts avec une variété de caractéristiques qui peuvent contribuer à améliorer votre qualité de vie. Voici certaines des caractéristiques les plus courantes retrouvées dans les sacs d'iléostomie :

Filtres

Certains sacs comprennent des filtres qui aident à prévenir l'accumulation de gaz de sorte que le sac ne se gonfle pas comme un ballon. Le filtre laisse sortir les gaz, mais pas l'odeur.

Choix du revêtement

Les sacs sont offerts en version transparente ou beige. Vous pouvez aussi choisir des sacs dotés d'un revêtement souple, pour augmenter le confort et offrir une discrétion accrue.

Systèmes de fermeture

Si vous utilisez un sac vidable, deux options s'offrent à vous pour en retenir le contenu. Vous pouvez choisir d'utiliser une clampe ou un sac qui dispose d'un fermoir intégré.

Options relatives au champ protecteur

En ce qui a trait au champ protecteur, un certain nombre d'options s'offrent à vous. Vous pouvez choisir un champ protecteur avec adhésif ou sans adhésif. Vous pouvez également choisir entre une ouverture précoupée, à découper ou ajustable pour votre stomie. Le temps de port vous offre aussi d'autres options. Selon le temps que vous porterez votre champ protecteur et l'aspect des selles qui s'écoulent de votre stomie, vous pouvez opter pour différents types de champs protecteurs.

Prendre soin de vous

Soins de la peau

Il est très important de garder la peau autour de la stomie (la peau péristomiale) en santé et de s'assurer qu'elle ne s'irrite pas. La peau péristomiale devrait avoir la même apparence que la peau ailleurs sur votre abdomen. Pour éviter une irritation cutanée ou tout autre problème de peau, votre champ protecteur et votre sac devraient être bien ajustés.

La peau péristomiale devrait être intacte, sans irritation, ni rougeur. Celle-ci devrait être similaire à la peau de votre corps. Un champ protecteur vous permettant d'avoir le meilleur ajustement possible et une formulation optimale, pourra vous aider à garder la peau péristomiale en bonne santé.

Si votre peau péristomiale est rouge, endommagée, ou présente un surplus d'humidité, n'hésitez pas à contacter votre stomothérapeute ou votre professionnel de la santé. Assurez-vous d'évaluer votre peau péristomiale régulièrement afin d'être certain que celle-ci est en santé, ou afin d'agir le plus rapidement possible en présence de complications cutanées.

Bain ou douche

Avec une iléostomie, vous pouvez prendre une douche ou un bain comme vous le faisiez auparavant. L'eau et le savon ne couleront pas dans la stomie et ne l'endommageront aucunement. Vous pouvez choisir de garder ou d'enlever votre appareillage de stomie durant le bain ou la douche, comme il vous plaira. Des résidus de savon peuvent parfois nuire à une bonne adhérence du champ protecteur ou de l'adhésif sur la peau. Par conséquent, choisissez un savon ou un nettoyant sans résidu.

Si vous portez un système deux pièces et que vous décidez de prendre une douche en enlevant uniquement le sac, l'eau peut éventuellement interférer avec l'adhésion du champ protecteur. Vérifiez attentivement après la douche.

Alimentation

Immédiatement après l'opération, vous pourriez devoir suivre une diète spéciale. Cependant, après votre convalescence, vous devriez être en mesure de reprendre une alimentation normale, sauf avis contraire.

Odeurs

L'odeur est une grande source d'inquiétude pour les gens qui s'apprêtent à subir une chirurgie de stomie. De nos jours, les sacs d'iléostomie sont fabriqués avec une pellicule à l'épreuve des odeurs qui les empêche de se répandre. L'odeur ne devrait être perceptible que lorsque vous viderez ou changerez le sac. Si vous sentez une odeur à tout autre moment, vérifiez l'étanchéité du sac.

Vous devriez vider votre sac lorsque nécessaire ou lorsqu'il est pratique de le faire. Pour plusieurs personnes, cela signifie de le vider plusieurs fois par jour. En vidant votre sac régulièrement, vous réduisez les possibilités de fuite. Vous éviterez également que votre sac, s'il est trop plein, ne fasse un ballonnement sous vos vêtements. Votre alimentation peut influencer l'odeur des selles. De plus, certains aliments et suppléments nutritionnels peuvent également perturber l'odeur des selles.

Aliments pouvant augmenter les odeurs :

- asperges
- brocoli
- choux de bruxelles
- chou
- chou-fleur
- oeufs
- poisson
- ail
- oignons
- certaines épices



CONSEILS PRATIQUES

- Ayez une alimentation équilibrée.
- Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments.
- Buvez beaucoup d'eau, de jus ou d'autres liquides, à moins d'avis contraire.
- Ajoutez graduellement de nouveaux aliments à votre alimentation pour évaluer s'ils vous conviennent.

**Aliments et boissons
pouvant augmenter la
production de gaz :**

- **fèves/haricots**
- **bière**
- **brocoli**
- **choux de Bruxelles**
- **choux**
- **boissons gazeuses**
- **oeufs**
- **poissons**
- **ail**
- **oignons**
- **certaines épices**

Gaz

Lorsque vos intestins commencent à fonctionner après la chirurgie, vous remarquerez la présence de gaz dans votre sac. La quantité de gaz que l'organisme produit dépend de chaque personne. Si vous aviez des problèmes de flatulences avant votre opération, ils continueront probablement après.

Il arrive que les gaz soient causés par les aliments que vous mangez. Les gaz intestinaux sont parfois causés par une ingestion d'air. Boire des boissons gazeuses, fumer, mâcher de la gomme en gardant la bouche ouverte sont toutes des activités qui peuvent augmenter la quantité d'air que vous avalez.

Si les flatulences vous causent un problème, vous pourriez utiliser un sac muni d'un filtre. Le filtre laisse sortir les gaz, mais pas l'odeur. Il aide aussi à prévenir l'accumulation de gaz de sorte que le sac ne se gonfle pas comme un ballon. Les filtres fonctionnent mieux avec des selles un peu plus consistantes.

Médicaments

Certains médicaments peuvent changer la couleur, l'odeur ou la consistance de vos selles. Les médicaments sans ordonnance, comme les antiacides, peuvent favoriser la constipation ou la diarrhée. Avec une iléostomie, certains médicaments peuvent ne pas être entièrement absorbés lorsque votre côlon a été enlevé. Ces médicaments comprennent :

- les comprimés enrobés
- les capsules à libération modifiée
- les capsules à libération prolongée ou à action continue

Avant de prendre tout médicament, informez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien.

Blocage alimentaire

Si les selles s'écoulant de votre stomie cessent de couler soudainement, ou sont formées d'eau seulement et que vous souffrez de douleurs abdominales, il se peut que vous ayez un blocage alimentaire. Cela survient lorsque des aliments à forte teneur en fibres ont de la difficulté à passer au travers de l'intestin et à être évacués via la stomie. Les symptômes (crampes, enflure de la stomie, distension abdominale) ressemblent à une obstruction de l'intestin. Il importe donc de communiquer avec un spécialiste de la santé ou de vous rendre à l'urgence afin d'obtenir des soins.

Les aliments pouvant contribuer au blocage comprennent des aliments à forte teneur en fibres comme les légumes crus, la noix de coco, le maïs, les noix, les fruits séchés, le maïs soufflé, les champignons ainsi que les légumes chinois.

Diarrhée

Avec une iléostomie, il se peut que vous souffriez de diarrhée tout comme avant votre opération. La diarrhée peut être causée par une variété de facteurs. Il est normal que les selles s'écoulant de l'iléostomie ne soient pas formées. Si ces écoulements augmentent et deviennent de plus en plus liquides, il se peut que vous souffriez de diarrhée. Si vous avez la diarrhée, vous devriez donc boire plus de liquides afin de prévenir la déshydratation. Pendant ce temps, évitez les aliments et les boissons qui contribuent à rendre vos selles plus liquides.

Aliments et boissons qui peuvent épaissir vos selles :

- compote de pomme
- bananes
- fromage
- beurre d'arachides crémeux – pas croquant
- guimauves
- nouilles - cuites
- pretzels
- riz blanc
- pain blanc grillé
- yogourt

CONSEILS PRATIQUES

- La diarrhée peut causer la déshydratation de sorte que vous pourriez devoir augmenter la quantité de liquides que vous buvez.
- Si la diarrhée persiste, appelez votre médecin.
- Ne prenez pas de laxatifs sauf s'ils sont prescrits par un médecin.
- Les autres signes de déshydratation comprennent la bouche sèche, une urine foncée, une production d'urine réduite, une sensation de faiblesse, des crampes musculaires, et une sensation d'évanouissement.
- Les boissons de sport peuvent aider à prévenir la déshydratation liée à la perte de liquides de façon plus efficace que l'eau, les jus et les boissons gazeuses.

Soins courants de votre iléostomie

Lorsque votre docteur vous avise qu'il est approprié de le faire, vous pouvez reprendre vos activités habituelles. Vous vous habituerez à votre appareillage de stomie et développerez un horaire qui convient à votre style de vie. Voici quelques directives pour bien prendre soin de votre iléostomie :

- Vidangez votre sac lorsqu'il est plein au tiers ou à moitié.
- Remplacez votre sac sur une base régulière, avant que des fuites ne se produisent. Cela deviendra plus naturel lorsque vous aurez déterminé ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- La durée de port maximale recommandée pour un même champ protecteur est généralement de sept jours. Il est toutefois plus commun de le remplacer deux fois par semaine.
- Si vous employez un savon, assurez-vous que votre savon ne contient pas des huiles ou des lotions qui peuvent interagir avec les adhésifs.
- Rincez votre peau à l'eau, et asséchez-la complètement avant d'appliquer un nouveau champ protecteur.
- Après avoir appliqué votre champ protecteur, maintenez-le en place pendant 30 à 60 secondes avec vos mains.
- Assurez-vous qu'aucune peau saine ne soit visible entre votre stomie et l'ouverture du champ protecteur. Un bon ajustement préviendra les écoulements et diminuera les risques d'irritations de la peau.
- Si vous portez un système deux pièces, essayez d'appliquer votre champ protecteur en biais, pour créer une forme de losange. Le fait d'avoir une pointe vers le haut, une vers le bas, une vers la droite et une vers la gauche vous permettra d'obtenir un meilleur ajustement.
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre champ protecteur et votre sac en place, ou pouvez les enlever avant le bain. L'eau ne blessera pas et ne s'infiltrera pas dans votre stomie.
- Le fait d'enlever le sac collecteur du système deux pièces, avant de prendre une douche, peut nuire à l'adhérence du champ protecteur. Prenez le temps de bien vérifier le tout par la suite.
- Si votre peau devient rouge ou douloureuse, ou si votre champ protecteur ne reste pas en place, assurez-vous de consulter votre médecin ou votre stomothérapeute.
- Assurez-vous de bien évaluer votre peau péristomiale sur une base régulière. Vous pourrez ainsi vous assurer que celle-ci est en santé et permettra d'adresser toute complication le plus rapidement possible.

Tenue vestimentaire

Après une iléostomie, bien des gens s'inquiètent que le sac puisse se voir sous leurs vêtements. Certains croient qu'ils ne pourront plus porter de vêtements « normaux » ou qu'ils devront porter des vêtements trop grands pour eux. En fait, vous pourrez continuer à porter le même genre de vêtements qu'avant votre opération. En réalité, les sacs sont maintenant si minces et s'ajustent si près du corps qu'il est fort possible que personne ne se rende compte que vous portez un sac – à moins bien sûr que vous ne leur disiez.

Le sac peut être porté à l'intérieur ou à l'extérieur des sous-vêtements. Les femmes peuvent porter des collants et des gaines. De plus, optez pour un maillot de bain à motifs de préférence à un modèle uni.

Retour au travail et voyages

Comme c'est le cas après toute opération, vous aurez besoin d'une période de convalescence. Assurez-vous de vérifier auprès de votre médecin avant de reprendre le travail ou toute activité intense.

Après votre convalescence, votre iléostomie ne devrait pas vous limiter dans vos occupations. Vous devriez être en mesure de retourner travailler et de voyager à peu près partout. Lors de vos déplacements, il est toujours préférable que vous apportiez vos propres produits. Apportez-en toujours plus que vous pensez en avoir besoin. Si vous avez besoin d'acheter des fournitures pendant un voyage, les produits d'iléostomie sont disponibles auprès des détaillants de produits médicaux ou chirurgicaux à travers le monde.

CONSEILS PRATIQUES

- Lors d'un voyage en avion, placez vos produits de stomie dans le sac de cabine .
- Il est maintenant interdit d'emporter des ciseaux à bord d'un avion. N'oubliez pas de précouper vos produits.
- Informez-vous auprès de votre compagnie aérienne à propos des restrictions concernant le transport de liquides, de gels et d'aérosols.
- Songez à emporter une carte de voyage qui contient des informations à propos de votre stomie. Cela peut s'avérer utile pour communiquer avec le personnel de sécurité de l'aéroport.
- Bouclez votre ceinture de sécurité au-dessus ou en dessous de votre stomie.
- Rangez vos produits de stomie dans un endroit frais et sec.
- Sachez où contacter une infirmière stomothérapeute locale lorsque vous voyagez.



Activité physique, exercice et sport

Vous pouvez reprendre vos activités normales lorsque votre médecin vous dit qu'il est approprié de le faire. Une iléostomie ne devrait pas vous empêcher de faire de l'exercice ou du sport.

Mis à part les sports de contact très violents ou le lever de poids lourds, vous devriez pouvoir continuer à pratiquer les activités auxquelles vous vous adonnez avant votre opération.

Les personnes iléostomisées peuvent nager, faire du ski nautique, jouer au golf, au tennis, au volleyball, à la balle molle, faire de l'escalade, de la voile ou du jogging exactement comme avant l'opération. Prenez note que la chaleur et l'humidité peuvent réduire le temps de port de l'appareillage de stomie. Par température chaude et après l'activité, vous devriez vérifier le niveau d'adhérence du champ protecteur. De plus, vous pourriez ajouter des rallonges adhésives sur les bords du champ protecteur avant la baignade.

CONSEILS PRATIQUES

- Videz votre sac avant la baignade.
- Vous pourriez ajouter des rallonges adhésives sur les rebords du champ protecteur, avant la baignade.
- Vous pourriez devoir remplacer votre sac plus souvent si vous le portez dans un spa ou dans un sauna.

Vie sexuelle et relations personnelles

Parce qu'une iléostomie est une opération qui modifie le corps, plusieurs sont inquiets des effets qu'aura cette opération sur leur vie privée et de la réaction de leur conjoint. Les célibataires qui amorcent une nouvelle relation sont quant à eux préoccupés et se demandent comment informer l'autre personne de leur stomie, et du moment pour le faire.

Après une chirurgie, quelle qu'elle soit, le soutien des partenaires peut aider à la guérison. La solution réside bien sûr dans la compréhension et la communication.

Une iléostomie affecte les deux partenaires d'une relation et tous deux doivent s'adapter, chacun à sa manière. Faites savoir à votre partenaire que les rapports sexuels ne nuiront ni à vous, ni à votre stomie, pour autant que la stomie ne soit pas utilisée pour des rapports sexuels. Si vous avez des préoccupations à propos de l'adaptation au plan émotif suite à la chirurgie, assurez-vous d'en discuter avec votre médecin ou votre stomothérapeute.

Si vous voulez avoir des enfants, sachez qu'après une convalescence réussie, il est encore possible pour une femme ayant une stomie d'avoir des enfants. Par ailleurs, de nombreux hommes sont devenus pères après une iléostomie. Si vous désirez en savoir plus sur la grossesse, n'hésitez pas à le demander à votre médecin ou à votre stomothérapeute.

CONSEILS PRATIQUES

- Videz votre sac avant toute relation sexuelle.
- Les activités sexuelles ne sont pas dangereuses pour vous ou votre stomie.
- Si vous le désirez, vous pouvez porter un petit sac ou un couvre-stomie durant la relation sexuelle.
- Un sac beige ou un couvre-sac peuvent aider à dissimuler le contenu du sac.
- La lingerie peut dissimuler le sac et le maintenir près de votre corps.

Soins de suivi

Programmes de départ

Maintenant que vous quittez l'hôpital, il y a certaines choses dont vous devez savoir.

Ci-dessous, vous trouverez une liste de points importants à revoir avec votre stomothérapeute. Ceux-ci vous permettront de faciliter votre retour à domicile.

APPRENDRE À:

- ☐ **Vider votre sac de stomie**
- ☐ **Enlever votre appareillage de stomie**
- ☐ **Évaluer et prendre soin de votre stomie et de votre peau péristomiale**
- ☐ **Appliquer votre appareillage de stomie**
- ☐ **Évaluer les signes de complications et savoir à quel moment consulter votre professionnel de la santé**
- ☐ **Gérer les gaz et les odeurs**
- ☐ **Suivre les lignes directrices au niveau de l'alimentation et de l'hydratation**
- ☐ **Suivre les directives pour les soins à domicile (si applicables)**
- ☐ **S'inscrire au programme de soutien Secure Start - votre stomothérapeute peut vous aider à faire cette inscription**



Programmes de départ

Vous avez possiblement des questions en lien avec votre stomie, comment s'occuper de celle-ci, ou comment reprendre la vie que vous aviez avant l'opération. Le service Secure Start est là pour vous supporter dans ce processus, et ce, gratuitement.

L'inscription est simple et vous permet d'accéder à ce service pour votre vie. Demandez à votre stomothérapeute de vous aider avec cette inscription, ou faites-le vous même en contactant le 1 866 789-7574

Voici comment le service fonctionne :

Au moment de l'inscription, vous recevrez une trousse de départ comprenant les éléments suivants: un sac de transport pour vos produits, un guide de mesure pour stomie, un miroir, une paire de ciseaux et des guides éducatifs. Vous serez alors jumelé à une coordinatrice du Service Secure Start. Celle-ci vous aidera à mieux comprendre votre trousse de départ et s'assurera que vous avez accès à l'aide dont vous avez besoin, incluant:

- La recherche du meilleur produit pour vous
- L'aide pour les réclamations à votre compagnie d'assurances
- La recherche d'un détaillant de produits qui pourra répondre à vos attentes
- Avoir accès à une infirmière spécialisée en stomie au téléphone, afin de trouver réponse à vos questions au sujet de nos produits
- La remise d'information au niveau des produits et de l'éducation sur les habitudes de vie avec une stomie en général.
- Avoir accès aux ressources dans votre milieu.

Votre coordinatrice du service Secure Start vous contactera à quelques reprises pour voir comment vous allez et s'assurer de répondre à vos questions. Vous devriez recevoir un premier appel de sa part dans les 48 heures suivant votre inscription au service Secure Start.

Pour en savoir davantage au sujet de la prise en charge de votre stomie, ou pour savoir comment le service Secure Start peut vous supporter, contacter le 1 866 789-7574 ou le securestartcanada@hollister.com dès maintenant.

Matériel de stomie

Les produits de stomie sont des fournitures spécialisées qui ne sont pas offertes dans toutes les pharmacies. Si vous avez besoin d'assistance pour trouver un fournisseur pour les produits Hollister, contactez-nous au 1 800 263-7400.

Quelle quantité commander

La quantité de produits dépend de votre type de stomie, sa localisation sur votre corps et la condition de la peau péristomiale. Chaque situation est différente

Quand téléphoner à votre stomothérapeute

Téléphonez à votre infirmière stomothérapeute dès que vous remarquez l'un des problèmes suivants :

- Irritation de la peau
- Fuites récurrentes du sac ou du champ protecteur
- Saignement excessif de la stomie
- Sang dans les selles
- Un renflement de la peau autour de la stomie
- Une diarrhée persistante
- Diarrhée accompagnée de douleur ou de vomissements

Ressources

Votre professionnel de la santé et votre infirmière stomothérapeute seront des ressources très importantes pour vous au cours des prochains jours. Vous avez aussi accès en tout temps à de l'information en ligne ou à de la documentation informative en visitant le **www.hollister.com**. Par exemple :

- **Série de brochures « Comprendre votre stomie »** : fournit de l'information et du soutien pour vos proches, afin de vous aider à vivre pleinement après une chirurgie de stomie.

- **Conseils de soin « Soins courants de votre stomie »** : fournissent des renseignements sur la façon de prendre soin d'une stomie

- **Modules vidéo « DVD éducatif »** : présentent une vue d'ensemble des produits de stomie, en vous aidant à choisir les produits qui vous conviennent et à apprendre à les utiliser.

- **Modules vidéo « Vivre avec votre stomie »** : présentent le point de vue de d'autres personnes qui ont subi une chirurgie de stomie et comment elles mènent une vie productive et bien remplie.

Les groupes de soutien pour stomisés sont offerts aux personnes qui ont subi une chirurgie de stomie. Vous pourrez y interagir avec des personnes qui font face aux mêmes défis que vous. Il peut être très bénéfique de pouvoir discuter de certains problèmes avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez.

Service Secure Start de Hollister

1 888 808-7456

www.securestartservices.com

Société Canadienne des Personnes Stomisées

1 888 969-9698

www.ostomycanada.ca

info1@ostomycanada.ca

Association Québécoise des Personnes Stomisées

949, rue Pierre-Lacroix
Montréal (Quebec)

H1B 3C7

info@aqps.org

Crohn et Colite Canada

1 800 387-1479

www.crohnetcolite.ca

Société canadienne du cancer

1 888 939-3333

www.cancer.ca/fr-ca

Lexique

Anus

Ouverture à l'extrémité du système digestif et par laquelle les selles sont évacuées.

Champ protecteur

Composante importante de l'appareillage de stomie. Il protège la peau et aide à maintenir l'appareillage contre le corps.

Côlon

Autre terme pour désigner le gros intestin ou la dernière portion du tractus gastro-intestinal.

Colostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée dans le côlon, ou gros intestin.

Déshydratation

Perte d'une quantité excessive d'eau par le corps.

Diarrhée

Selles évacuées par la stomie qui sont plus molles et liquides qu'à l'habitude.

Hernie

Faiblesse des muscles de soutien autour de la stomie, qui se manifeste par l'apparition d'une bosse.

Iléostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée dans l'intestin grêle ou petit intestin.

Peau péristomiale

Peau située autour de la stomie.

Périnée

Région située entre l'anus et les organes génitaux.

Rectum

Dernière section du système digestif, avant l'anus. Les selles s'y accumulent avant d'être évacuées.

Sac

Sac qui recueille les effluents de la stomie. Les types de sacs sont : vidables, fermés et pour urostomie, selon le type de stomie que vous avez.

Selles

Déchets rejetés par l'intestin. Aussi appelées matières fécales ou excréments.

Stomie

Ouverture créée chirurgicalement dans le tractus gastro-intestinal ou urinaire.

Temps de port

Durée pendant laquelle un appareillage de stomie peut être utilisé. Le temps de port varie d'une personne à l'autre.

Urostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée pour drainer l'urine.

Hollister Limited
Aurora, Ontario
1.800.263.7400

www.hollister.ca



Le logo Hollister et Secure Start sont des marques déposées
de Hollister Incorporated.

© 2016 Hollister Incorporated.

MRP 913351