

# Comprendre votre **colostomie**



Soins de stomie Hollister. **Le souci du détail.**

 **Hollister**



# Préface

*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 forment 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'il 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, Ontario*

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.



## Table des matières

<b>Votre colostomie</b> .....	2
<b>À propos de votre colostomie</b> .....	3
■ Avant votre chirurgie	
■ Le système digestif	
■ Qu'est-ce qu'une colostomie ?	
■ La stomie	
<b>Appareillage de colostomie.</b> .....	7
■ Systèmes une pièce et deux pièces	
■ Sacs à vider et sacs fermés	
■ Caractéristiques de l'appareillage	

<b>Comprendre votre colostomie</b> . . . . .	10
■ Soins de la peau	
■ Bain ou douche	
■ Alimentation	
■ Odeurs	
■ Gaz	
■ Constipation	
■ Diarrhée	
■ Médicaments	
■ Irrigation	
<b>Soins courants de votre colostomie</b> . . . . .	14
<b>Maintenir votre style de vie</b> . . . . .	16
■ Tenue vestimentaire	
■ Retour au travail et voyages	
■ Activité physique, exercice et sport	
■ Vie sexuelle et relations personnelles	
<b>Soins de suivi</b> . . . . .	20
■ Renseignements lors du congé de l'hôpital	
■ Programmes de départ	
■ Fournitures	
■ Quand téléphoner à votre stomothérapeute	
<b>Produits</b> . . . . .	22
■ Systèmes de stomie deux pièces	
■ Systèmes de stomie une pièce	
■ Accessoires de stomie	
<b>Ressources</b> . . . . .	28
<b>Glossaire</b> . . . . .	30
<b>Notes</b> . . . . .	31



Recherchez ce symbole dans  
cette brochure pour découvrir  
des conseils pratiques.

# Votre colostomie

Si vous êtes sur le point de subir — ou que vous avez déjà subi — une colostomie, cette brochure peut vous aider à comprendre votre colostomie 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.

Il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas seul. Chaque année, des milliers de personnes subissent une colostomie. 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. Elle vient s'ajouter aux renseignements qui vous ont été donnés par votre médecin ou votre stomothérapeute, une infirmière spécialisée en soins de stomie. Lorsque vous avez des questions, notez-les à la page 31. Vous pourrez discuter de ces questions avec votre médecin ou votre stomothérapeute.

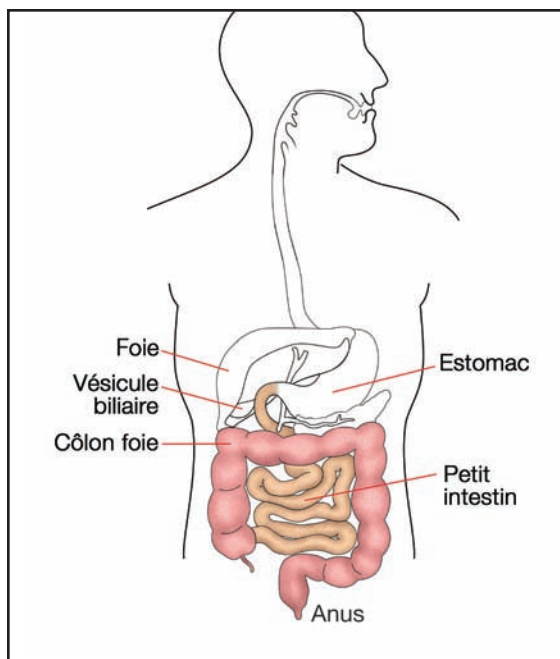
Pour une liste de termes utilisés dans cette brochure auxquels vous n'êtes peut-être pas familiarisés, nous avons inclus un glossaire à la page 30. Les termes qui figurent au glossaire sont en caractères gras dans la brochure.

# À propos de votre colostomie

## Avant votre chirurgie

Le choix de l'emplacement de votre stomie sur votre abdomen est une partie très importante des préparatifs pour votre chirurgie. Une stomie créée par une colostomie peut être située n'importe où sur votre abdomen.

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**.

## Le système digestif

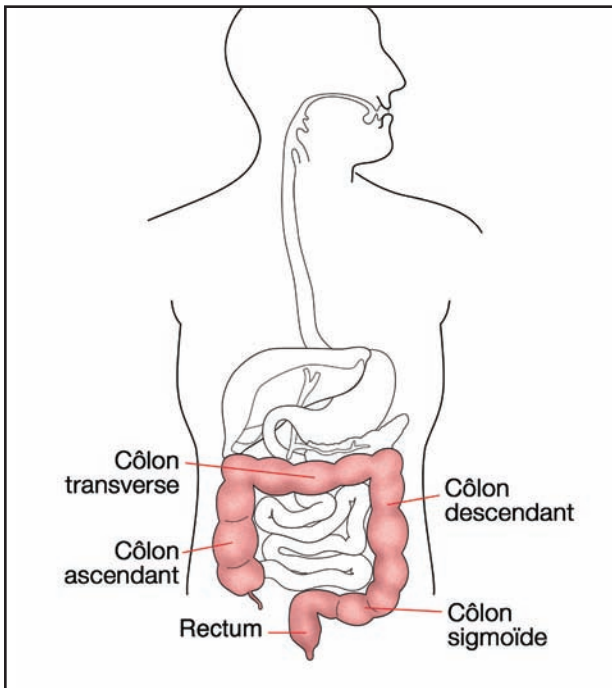
C'est dans le petit intestin – qui mesure environ sept mètres (vingt pieds) de long – que l'essentiel de la digestion a lieu. Les vitamines, les minéraux, les protéines, le gras et les glucides sont absorbés par votre organisme lors de leur passage dans le petit intestin. Tout aliment qui n'a pas été 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 :

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.



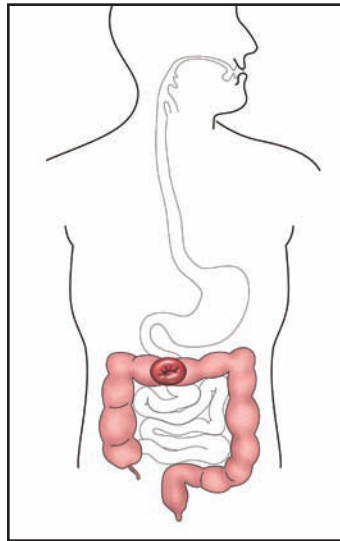
## Côlon



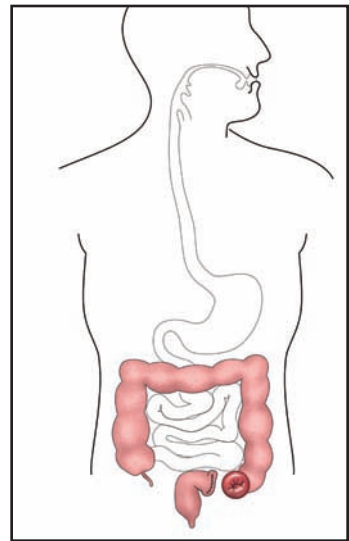
## Qu'est-ce qu'une colostomie ?

Une **colostomie** est une opération chirurgicale qui consiste à pratiquer une ouverture dans le côlon à travers la paroi abdominale. Le but d'une colostomie est d'éviter que les matières fécales ne passent par une partie malade ou endommagée du côlon. Une colostomie peut être faite à peu près n'importe où sur la longueur du côlon. L'emplacement de votre colostomie dépend de la raison médicale qui a rendu l'opération nécessaire.

Les selles d'une personne colostomisée ne sont plus éliminées par l'anus, mais plutôt par sa colostomie. Comme une colostomie n'a pas de sphincter, la personne ne peut pas contrôler l'évacuation de ses selles; elle doit donc porter un **sac** collecteur dans lequel se déposent les matières fécales. Pour faire une colostomie, le chirurgien fait passer une partie du côlon à travers la paroi abdominale. Cette nouvelle ouverture sur l'abdomen s'appelle une **stomie**. Les deux types les plus fréquents de colostomies sont les colostomies transverses et sigmoïdes.



**Colostomie transverse**



**Colostomie sigmoïde**

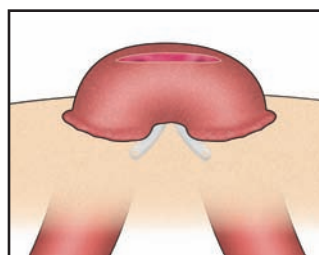


## La stomie

- Non douloureuse
- Toujours rouge et humide
- Peut saigner facilement

Chaque stomie est unique. Il est fort probable que votre stomie diffère de celle de quelqu'un d'autre. La stomie ne devrait pas être douloureuse. La stomie est toujours rouge et humide – un peu comme l'intérieur de la bouche. La stomie peut facilement saigner surtout si elle reçoit un coup ou qu'un frottement y est exercé. Ce genre de saignement mineur temporaire est normal. Si le saignement continue ou s'il y a du sang dans les selles évacuées de votre stomie, consultez votre médecin ou votre stomothérapeute.

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. Si vous avez une stomie temporaire, il peut s'agir d'une stomie en boucle. Une colostomie en boucle peut avoir un dispositif de support (appelé tige ou pont) qui est normalement retiré après environ deux semaines, parfois plus tôt. N'hésitez pas à le rappeler à votre médecin si le support n'a pas été retiré après ce délai.



## Stomie en boucle

La peau autour de votre stomie se nomme **peau péristomiale** et ne devrait présenter aucune rougeur ou plaie. Afin de garder la peau en santé, il importe, d'abord et avant tout, d'utiliser des produits pour stomie bien ajustés, qui restent bien en place et minimisent les fuites.

Les selles qui s'écoulent d'une colostomie peuvent varier d'une personne à l'autre et au fil du temps. Au début, elles sont généralement assez liquides, mais elles peuvent devenir plus consistantes lorsque vous reprenez une alimentation normale.

# Appareillages de colostomie

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

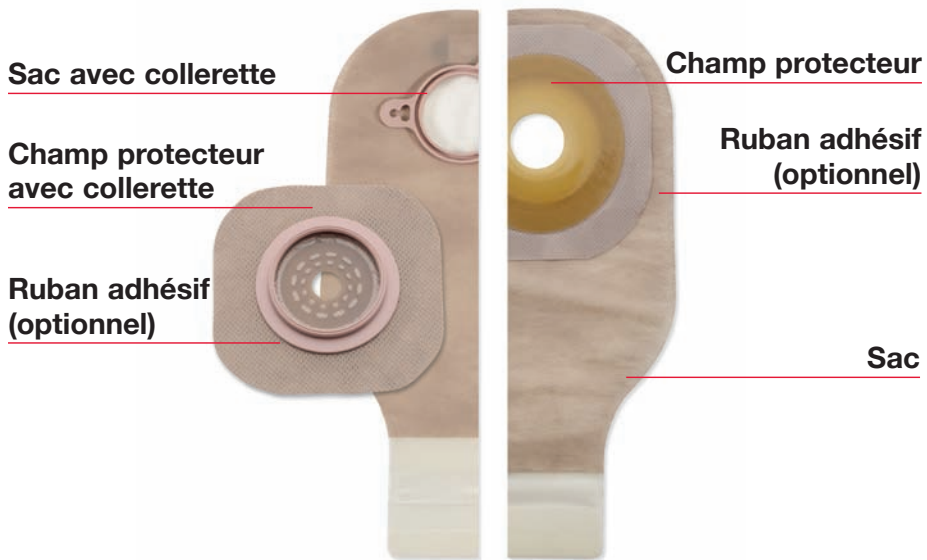
Il existe deux différents types d'appareillages de stomie : les **systèmes une pièce** et les **systèmes deux pièces**. Chacun a ses propres avantages, et les gens ont tendance à choisir leur appareillage en fonction de ce qui répond le mieux à leurs besoins.

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.

## Système deux pièces    Système une pièce



### Sac à vider et sac fermés

Il existe deux types de sacs : les sacs à vider et les sacs fermés. Encore une fois, chacun présente ses propres avantages, et les gens ont tendance à faire un choix selon ce qui répond le mieux à leurs besoins.

Les sacs à vider disposent d'un clamp 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. Vous devriez songer à utiliser un sac à vider si vous avez des écoulements fréquents pendant la journée.

Si vous utilisez un sac fermé, vous n'avez qu'à l'enlever et à le jeter — vous n'avez pas à le vider. Vous pourriez envisager l'utilisation d'un sac fermé si vos écoulements sont moins fréquents et que vous devez vider votre sac seulement une ou deux fois par jour. Les sacs fermés ne sont pas munis de fermoirs et doivent être remplacés lorsqu'ils sont pleins.

### Caractéristiques de l'appareillage

Les sacs de colostomie sont offerts avec une variété de caractéristiques qui peuvent contribuer à améliorer votre



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



**Sac à vider deux pièces avec pince et champ protecteur**



**Sac fermé une pièce**

qualité de vie. Voici certaines des caractéristiques les plus courantes retrouvées dans les sacs de colostomie :

### **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 un clamp 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 ruban adhésif ou sans ruban adhésif. Vous pouvez également choisir entre une ouverture précoupée, à découper ou malléable 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.

# Comprendre votre colostomie

## 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.

Chaque fois que vous enlevez le champ protecteur, examinez attentivement la peau péristomiale. Si la peau est enflée, rouge ou qu'elle démange, il est possible qu'elle soit irritée. Il arrive – mais pas toujours – que la peau irritée fasse mal. Si le problème persiste après deux changements de sac, consultez votre stomothérapeute.

Tout ce dont vous avez besoin pour nettoyer la peau autour de votre stomie est de l'eau chaude et une débarbouillette. Si vous préférez utiliser du savon, choisissez-en un sans huile, parfum ou désodorisant.

Les poils superflus autour de votre stomie peuvent être enlevés à l'aide d'un rasoir électrique, en rasant toujours dans le sens de la repousse du poil.

## Bain ou douche

Avec une colostomie, 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.

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. 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.

## 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.



Rappelez-vous que la digestion des aliments se fait essentiellement dans le petit intestin et non dans le côlon.

Certains aliments peuvent causer des odeurs ou des flatulences. Si cela vous préoccupe, vous pourriez décider de consommer ces aliments avec modération.

### **Aliments pouvant augmenter les odeurs :**

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

## **Odeurs**

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



## **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.

Vous devriez vider ou remplacer votre sac si nécessaire ou lorsqu'il est pratique de le faire. Pour plusieurs personnes, cela signifie d'un à trois changements 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 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.

## **Constipation**

Il est possible d'être constipé même après une colostomie (comme vous l'avez peut-être déjà vécu avant la chirurgie aussi). Certains médicaments, comme les analgésiques et les antiacides, de même qu'une alimentation faible en fibres ou une absorption insuffisante de liquides, peuvent causer la constipation. Vous pouvez augmenter la fréquence de vos selles et, par le fait même, régler ce problème en prenant un laxatif doux ou en augmentant la consommation de fibres dans votre alimentation.

## **Diarrhée**

La diarrhée peut être causée par une variété de facteurs. Avec une colostomie, il se peut que vous souffriez de diarrhée tout comme avant votre opération. Si vous avez la diarrhée, il y a des aliments que vous pouvez manger pour



## Aliments et boissons qui peuvent épaissir vos selles :

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

rendre vos selles moins liquides. Pendant ce temps, évitez les aliments et les boissons qui contribuent à rendre vos selles plus liquides.



## Conseils pratiques

- La diarrhée peut causer la déshydratation de sorte que vous pourriez devoir augmenter la quantité de liquides que vous buvez.
- Si vous irriguez habituellement votre colostomie, cessez l'irrigation jusqu'à ce que la diarrhée cesse. Après la diarrhée, vous pourrez recommencer normalement votre programme d'irrigation.
- Si la diarrhée persiste, appelez votre médecin.

## Médicaments

Certains médicaments ou suppléments nutritionnels peuvent changer la couleur, l'odeur ou la consistance de vos selles. Les médicaments en vente libre, comme les antiacides, peuvent favoriser la constipation ou la diarrhée. Les antibiotiques peuvent rendre vos selles plus liquides qu'à l'habitude et même causer la diarrhée. Si vous posez des questions au sujet des médicaments que vous prenez, parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre stomothérapeute.

## Irrigation

L'irrigation peut parfois être une option pour les personnes qui ont une colostomie descendante ou sigmoïde. Elle permet à la personne de contrôler le moment où les selles sont évacuées. L'irrigation habitue le côlon à se vider chaque jour au même moment.

Une irrigation est en quelque sorte un lavement effectué par la stomie. Il est très important d'apprendre la technique adéquate auprès d'un professionnel de la santé. Si cette méthode vous intéresse, demandez de plus amples informations à votre stomothérapeute.

## Soins courants de votre colostomie

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

- 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 sac.
- Avant d'appliquer votre champ protecteur, mettez-le sur votre corps pour environ 30 à 60 secondes. La pression et la chaleur aident à activer l'adhésif.
- Si vous portez un système deux pièces, essayez d'appliquer votre champ protecteur en biais, pour créer une forme de losange, pour 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 sac ne reste pas en place, assurez-vous de consulter votre médecin ou votre stomothérapeute.



# Maintenir votre style de vie

## Tenue vestimentaire

Après une colostomie, 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 colostomie 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 de colostomie 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 que vous emportez avec vous.
- 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 colostomie 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 colostomisées 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 du ruban adhésif sur les bords du champ protecteur avant la baignade.



### Conseils pratiques

- Videz votre sac avant la baignade.
  - Vous pourriez ajouter du ruban adhésif 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 colostomie 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 colostomie 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 colostomie. 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

## Renseignements lors du congé de l'hôpital

Votre stomothérapeute peut vous aider à documenter votre stomie et vous recommander les produits adéquats pour garder votre colostomie en bonne santé.

**Type de stomie :**

---

**Date de la chirurgie :**

---

**Taille et forme de la stomie :**

---

**Appareillage de stomie recommandé :**

---

**Votre stomothérapeute :**

---

**Téléphone :**

---

**Autres produits recommandés :**

---

---

**Autres suggestions :**

---

---

## Programmes de départ

Les fabricants offrent souvent des programmes de départ. Ces programmes varient, mais généralement, ils comprennent un envoi initial d'échantillons à la maison, après votre sortie de l'hôpital.

Un exemple est le programme **Secure Start** offert par Hollister. Le programme Secure Start est unique, car il propose un soutien qui va au-delà des échantillons de produits, tout au long du continuum de soins. Lorsque vous obtenez votre congé de l'hôpital, Hollister vous fait parvenir une trousse personnalisée, selon les recommandations de votre infirmière.



La trousse arrive à votre domicile en moins de 48 heures. Vous êtes ensuite associé à un coordonnateur du programme Secure Start qui peut répondre à vos questions et vous offrir de l'aide pour trouver un réseau de fournisseurs pour vos produits. Votre coordonnateur Secure Start restera en contact avec vous pendant toute la période de convalescence afin de vous offrir du soutien, des instructions et de l'assistance pour les produits. Informez-vous auprès de votre stomothérapeute pour plus de renseignements.

## Fournitures

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**.

## 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

# Produits

Les produits de stomie continuent à évoluer et à changer, avec de nouveaux matériaux et de nouvelles technologies. Chez Hollister, nous nous engageons à vous offrir des options qui répondent le mieux à vos besoins spécifiques.

Si vous avez subi récemment une chirurgie de stomie, vous êtes peut-être à la recherche d'un produit qui est plus compatible avec votre style de vie, maintenant que vous êtes de retour à la maison et que vous reprenez votre vie avec votre stomie. Ce produit peut être différent de celui que vous avez utilisé à l'hôpital. Si vous avez une stomie depuis un bout de temps déjà, il pourrait être intéressant pour vous de considérer des solutions qui n'étaient pas disponibles au moment où vous avez subi votre chirurgie de stomie. Puisque chacun est unique, vous vous demandez peut-être quel produit est bon pour vous. Avec de l'aide et du soutien, vous pouvez explorer et découvrir des options qui vous conviennent.

Ce guide vous a été fourni pour vous aider à comprendre et à explorer vos options de produits de stomies. Tous les produits décrits dans cette brochure ne vous conviennent pas nécessairement. Cependant, il existe certaines options que vous pourriez considérer. Vous pouvez en discuter avec votre stomothérapeute.

## Guide de décision sommaire

Voici quelques types de produits de stomie que vous pourriez utiliser selon différentes situations.

Situation	Pensez à utiliser
Votre stomie est ronde et ne change pas de taille	Champs protecteurs préoccupés
Votre stomie est ovale ou change encore de taille	Champ protecteur à découper ou malléable
Les selles de votre stomie sont liquides	Champs protecteurs Flexend
Si vous n'aimez pas le ruban adhésif ou si votre peau est sensible au ruban adhésif	Champ protecteur sans ruban adhésif
Si vous n'aimez pas utiliser un clamp avec votre sac	Sac doté de la fermeture Lock'n Roll Microseal
Si vous ne videz pas votre sac très souvent pendant la journée	Sacs fermés
Vous avez beaucoup de gaz	Sac avec filtres
Si votre sac est trop grand ou trop long	Mini-sac
Vous ne désirez pas voir le contenu de votre sac	Sacs beiges

## Systèmes de stomie deux pièces

Pourquoi choisir un système deux pièces ?

Dans un système deux pièces, le champ protecteur et le sac sont distincts et reliés par un anneau de plastique (collerette).

Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez souhaiter utiliser un système deux pièces :

- Vous pouvez changer votre sac plus souvent que votre champ protecteur.
- Vous pouvez alterner entre différents modèles de sac. Par exemple, vous voudrez peut-être porter un plus petit sac pendant l'exercice ou sous la douche et un sac de plus grande dimension pour la nuit.
- Vous trouverez peut-être qu'il est plus facile de centrer le champ sur votre stomie en utilisant un système deux pièces.

### **Système de stomie New Image**

Le système deux pièces de Hollister se nomme New Image. Vous devez choisir un champ protecteur et ensuite le sac. Vous devrez assortir le champ protecteur au sac afin qu'ils s'emboîtent.

### **Système de codes de couleurs**

Pour vous aider à choisir des composants New Image compatibles, l'étiquette de chaque boîte dispose d'un code de couleur. Sélectionnez d'abord le champ protecteur approprié, puis choisissez un sac de couleur correspondante (un champ protecteur dont l'étiquette est rouge est compatible avec un sac doté d'une étiquette rouge).

Le système de stomie New Image offre plusieurs avantages, notamment :

- La collerette du champ protecteur est une collerette flottante, ce qui le rend plus flexible et confortable. De plus, lorsque vous fixez le sac, vous n'avez pas besoin d'appuyer contre votre abdomen pour raccorder la collerette du champ protecteur à celle du sac.
- Des sacs à rebuts gris sont inclus avec tous vos sacs de stomie, ce qui vous permet d'en disposer de façon simple et discrète lors du retrait.
- Les champs protecteurs sont emballés individuellement, pour un rangement facile et discret.
- Chaque produit dispose d'un numéro de commande distinct, pour une identification aisée.
- Tous les sacs présentent un revêtement doux et beige, confortable contre la peau.
- Les produits sont dotés de ruban adhésif et de collerettes beiges, pour plus de discrétion sous les vêtements.
- Plusieurs options sont offertes pour répondre à vos besoins individuels.



## Systèmes de stomie une pièce

Avec un système de stomie une pièce, le champ protecteur et le sac sont reliés et ne peuvent pas être séparés.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous voudrez peut-être faire l'essai d'un système une pièce :

- Vous souhaitez que votre appareillage soit bien à plat contre votre abdomen.
- Vous avez besoin de quelque chose de très flexible.
- Vous préférez un système où vous n'avez pas à assembler les pièces.
- Vous ne souhaitez pas changer votre sac plus souvent que le champ protecteur.



## **Système de stomie Premier**

Le système de stomie une pièce de Hollister se nomme Premier. Il est primordial que vous trouviez le champ protecteur et le type de sac appropriés.

Le système de stomie Premier offre plusieurs avantages, dont :

- Tous les sacs présentent un revêtement doux et beige, confortable contre la peau.
- Chaque produit dispose d'un numéro de commande distinct, pour une identification aisée.
- Plusieurs options sont offertes pour répondre à vos besoins individuels.

## **Accessoires de stomie**

Pourquoi utiliser un accessoire de stomie ? Les accessoires de stomie sont utilisés conjointement à votre appareillage. Vous pouvez utiliser un seul ou plusieurs de ces produits. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles vous pourriez souhaiter utiliser un accessoire de stomie.

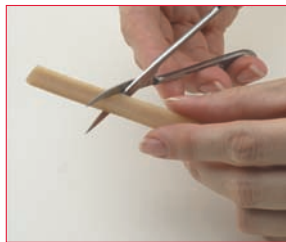
- Ils peuvent améliorer la performance de votre appareillage. Par exemple, ils peuvent prolonger le temps de port, protéger votre peau ou faciliter le retrait de votre adhésif.
- Ils peuvent résoudre un problème comme une fuite ou l'irritation de la peau.

## Problèmes auxquels peuvent répondre les accessoires

Il est important de comprendre ce que votre accessoire fait pour vous. Certains accessoires sont essentiels pour une utilisation efficace de votre appareillage de stomie. Certains sont spécifiques à des situations précises (comme quand votre peau est irritée).

Voici quelques-unes des façons dont les accessoires Hollister peuvent vous aider à résoudre des problèmes et à accroître votre confort.

Situation	Pensez à utiliser
Vous voulez remplir une surface de peau inégale, ou prolonger le temps de port	Anneaux de champ protecteur Adapt
Vous avez besoin de convexité ou vous voulez remplir une surface de peau inégale	Anneaux convexes de champ protecteur Adapt (ronds ou ovales)
Votre peau est légèrement irritée	Poudre pour stomie Adapt
Vous avez un résidu important d'adhésif sur votre peau ou vous souhaitez faciliter le retrait d'un adhésif	Tampons dissolvants tout usage pour adhésifs
Vous voulez éliminer les odeurs lors de la vidange ou du changement de votre sac	Désodorisant lubrifiant Adapt
Vous recherchez une sécurité supplémentaire	Ceinture pour stomie Adapt



# Ressources

Votre médecin et votre stomothérapeute vous seront d'une aide précieuse dans les jours à venir. Vous avez également un accès permanent à de l'information en ligne ou à du matériel éducatif en visitant le

**www.hollister.com** :

- Série de brochures « Lifestyle » : fournit des informations sur différents sujets liés au mode de vie, comme l'alimentation, les voyages, les sports et la mise en forme.
- Brochure « Caring for Your Loved One with an Ostomy » : fournit des informations et du soutien à l'intention des gens qui vous sont chers, afin qu'ils puissent vous aider à vivre pleinement après la chirurgie de stomie.
- « Routine Care of Your Ostomy » : fournit des informations générales sur la façon de prendre soin d'une stomie.
- Modules vidéos « Ostomy Educational Theatre » : donnent un aperçu des produits de stomie et vous aident à choisir les produits qui vous conviennent et vous apprennent comment les utiliser.

**Note** : veuillez noter que les publications précédentes sont offertes en anglais seulement.

Des groupes de soutien sont aussi disponibles pour les personnes ayant subi une chirurgie de stomie. Ainsi, vous serez en mesure d'interagir avec des gens qui font face aux mêmes défis que vous. La possibilité de discuter de problématiques avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez peut être très bénéfique.



Il est aussi utile de savoir que vous n'êtes pas seul dans votre situation. Ces groupes de soutien partagent souvent de l'information par le biais de leurs bulletins de nouvelles, de leurs magazines et de leurs sites Internet.

De plus, vous pouvez visiter les sites Internet suivants pour de l'information et du soutien :

- Association canadienne des stomothérapeutes :  
**[www.caet.ca](http://www.caet.ca)**
- United Ostomy Association of Canada :  
**[www.ostomycanada.ca](http://www.ostomycanada.ca)**
- Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin :  
**[www.ccfc.ca](http://www.ccfc.ca)**
- Société canadienne du cancer :  
**[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**
- Société gastro-intestinale :  
**[www.mauxdeventre.org](http://www.mauxdeventre.org)**
- IDEAS: Intestinal Disease Education Awareness Society :  
**[www.weneedideas.com](http://www.weneedideas.com)**
- C3Life.com :  
**[www.c3life.com](http://www.c3life.com)**
- Hollister Incorporated :  
**[www.hollister.com](http://www.hollister.com)**
- Brenda Elsagher's Website :  
**[www.livingandlaughing.com](http://www.livingandlaughing.com)**

Pour de plus amples renseignements sur le programme Secure Start de Hollister, veuillez téléphoner au **1.866.789.7574.**

# Glossaire

- Anus** Ouverture du rectum, il constitue la dernière section du tube digestif où les déchets sont expulsés.
- 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, une partie du gros intestin. Elle permet d'expulser des selles et des gaz.
- Enzymes** Protéines digestives qui décomposent la nourriture que nous mangeons de sorte qu'elle puisse être utilisée comme une source de nutriments.
- Gros intestin** Autre terme pour désigner le côlon ou la dernière partie du tractus gastro-intestinal.
- Peau péristomiale** Peau située autour de la stomie.
- Petit intestin** Portion du système gastro-intestinal qui reçoit initialement la nourriture de l'estomac. Il absorbe les nutriments et les fluides.
- Rectum** Partie inférieure du gros intestin conduisant à l'anus.
- Sac** Sac qui récolte les déchets émis par la stomie.
- Selles** Déchets produits par l'intestin. Aussi connu sous le nom de fèces ou matières fécales.
- Sphincter** Muscle qui entoure et qui ferme une ouverture. Une stomie ne possède pas de sphincter.
- Système une pièce** Appareillage de stomie dont le champ protecteur est fixé au sac.
- Système deux pièces** Appareillage de stomie qui présente un champ protecteur indépendant du sac. Les deux pièces sont essentielles pour former un appareillage complet de stomie.



Hollister et son logo sont des marques déposées de Hollister Incorporated.  
C3Life.com, « Soins de stomie Hollister. Le souci du détail. » et Secure  
Start  
sont des marques de service de Hollister Incorporated.  
©2011 Hollister Incorporated. Imprimé aux États-Unis.  
907411-611



**Hollister Limited**  
95 Mary Street  
Aurora, Ontario L4G 1G3  
1.800.263.7400

**[www.hollister.com](http://www.hollister.com)**