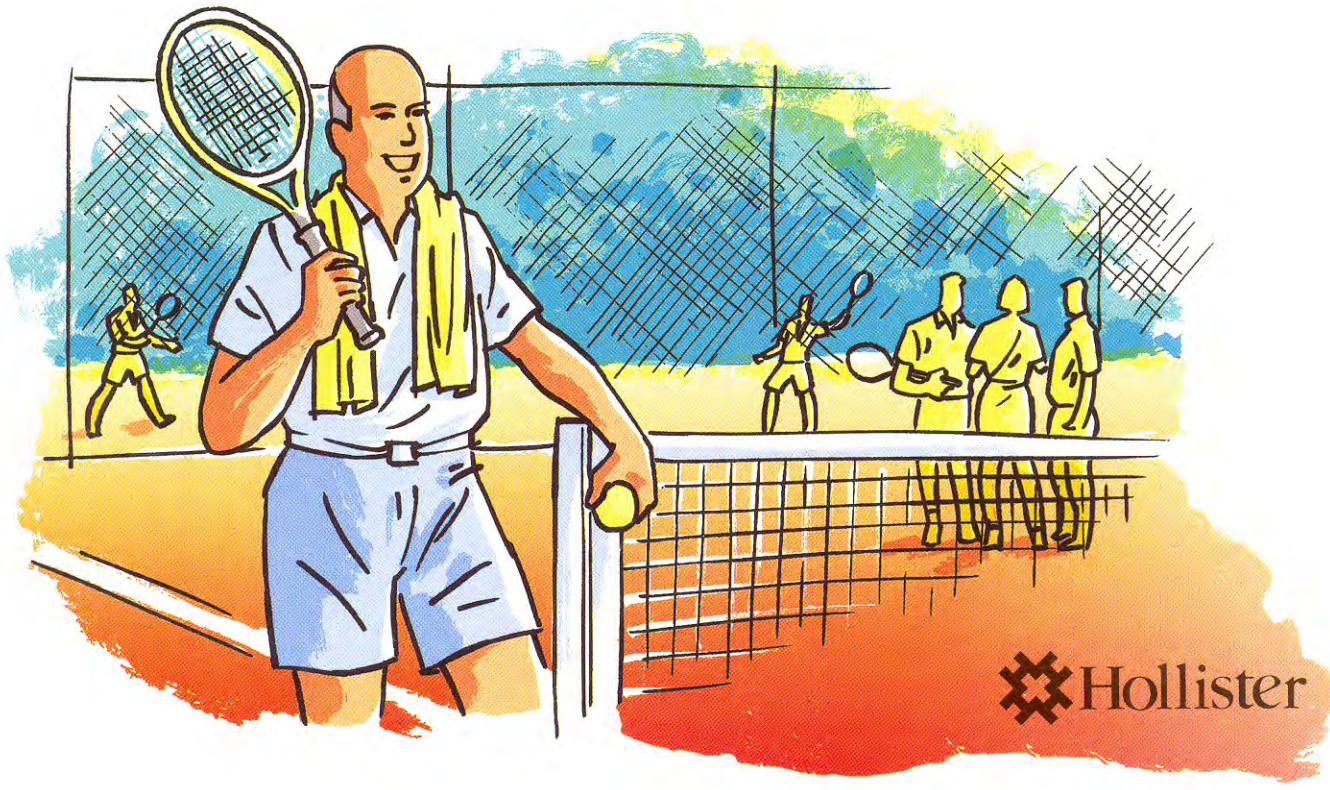


Colostomie



 Hollister

Vous portez une colostomie, et vous débutez une nouvelle étape de votre vie. Parvenir à l'autonomie maximale, garante de la reprise de votre vie de tous les jours, est votre objectif principal.

Votre stomie n'est pas un handicap, et progressivement vous reprendrez vos activités antérieures, sport, voyages, sorties...

Pourtant aujourd'hui des questions se posent à vous, et elles sont légitimes. L'équipe soignante du service dans lequel votre séjour hospitalier s'est déroulé, votre médecin traitant, les associations de personnes stomisées, les services d'assistance conseil des laboratoires distribuant du matériel de stomathérapie, sont constamment à votre écoute afin de vous apporter les éléments de réponses dont vous avez besoin.



Ce guide a été conçu pour vous épauler dans votre cheminement vers l'autonomie ; vous y trouverez des réponses à vos interrogations, et des astuces auxquelles vous n'aviez peut-être pas pensé. Votre colostomie ne doit pas être un obstacle, mais simplement une étape au cours de laquelle des professionnels sont présents, à vos côtés, pour vous soutenir et vous guider.



Au travers de ce guide, vous allez découvrir Paul. Paul, colostomisé depuis de longues années, va vous faire partager son expérience. Vous verrez que petit à petit, il a fait face à toutes les situations rencontrées, alors pourquoi pas vous ?

Entrez dans la vie de Paul et découvrez ses astuces et ses conseils...

L'annonce de mon opération

Bonjour, je m'appelle Paul, je suis colostomisé depuis quelques temps maintenant, et je vais vous raconter mon histoire.

A la suite d'une lésion découverte sur mon rectum, une intervention chirurgicale a été programmée. Le chirurgien qui s'est occupé de moi m'a longuement expliqué en quoi consisterait l'opération, et surtout les conséquences de celle-ci : j'allais avoir une stomie, et devrais porter en permanence une poche de recueil. Après cet entretien capital, je me sentais déjà un peu soulagé de pouvoir envisager les semaines à venir avec une meilleure



connaissance de ce qui m'attendait.

J'ai rencontré avant mon intervention l'infirmière stomathérapeute* du service, avec qui j'ai reparlé de ma future stomie. Elle m'a montré quelques poches existantes, et ainsi tout est devenu beaucoup plus clair dans mon esprit.

** infirmière spécialisée dans les soins aux personnes porteuses d'une stomie.*



Je savais enfin ce que voulait dire "colostomie" et j'imaginai mieux ma situation à venir.

Mon séjour hospitalier



Lors de mon séjour à l'hôpital, l'infirmière stomathérapeute m'a beaucoup aidé en étant disponible et réconfortante quand j'en avais besoin.

Elle a été présente et compétente au travers des différentes étapes de mon hospitalisation.

Avant l'intervention, elle a d'abord soigneusement repéré l'emplacement idéal de ma stomie, afin qu'il soit bien adapté à mon futur appareillage.

Elle a assuré les soins de ma stomie juste après l'opération, et c'est elle qui a posé le premier appareillage lorsque mon transit intestinal a repris.

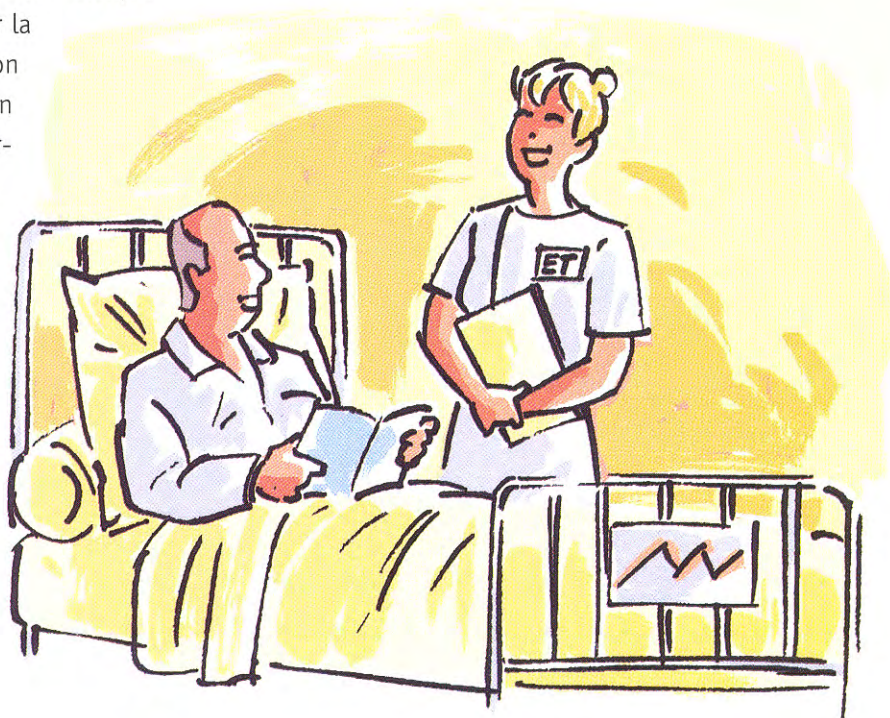
Avec elle, j'ai appris à effectuer ma toilette et à poser moi-même l'appareillage de ma stomie. J'avais perdu confiance en moi, et grâce à ses encouragements, j'ai retrouvé le dynamisme qui me caractérise, et j'ai fait face avec plus d'aisance à cette nouvelle situation.

Elle m'a proposé l'irrigation colique (technique de lavement par la stomie, qui évite l'émission de selles durant environ 48 heures et permet de porter une poche plus petite).

Personnellement, je n'ai pas retenu cette technique, mais vous pouvez l'apprendre facilement avec une stomathérapeute.

Avant ma sortie de l'hôpital, elle m'a remis quelques échantillons de poches en attendant que mes produits soient disponibles.

Depuis ma sortie, je peux toujours la contacter en cas de besoin, puisqu'elle dispose d'une consultation. Ainsi, je ne me suis jamais senti seul.



A la découverte de ma stomie

J'ai appris à mieux connaître ma stomie en lisant la documentation que m'avait remis la stomathérapeute.

L'opération consiste à retirer la partie du côlon malade, et à relier l'extrémité du côlon sain à la peau. La colostomie ainsi réalisée remplace l'anus et évacue les selles à sa place.

Elle se situe généralement à gauche de l'abdomen.

Les selles ne sont plus contrôlées par un sphincter, et doivent donc être recueillies dans une poche collée sur le ventre.



Cette poche comprend une partie adhésive qui colle à la peau, un filtre pour évacuer et désodoriser les gaz, un tissu sur la face interne pour adoucir le contact avec la peau. Elle est fermée et jetable. Votre colostomie peut être provisoire ou définitive, mais quelle que soit la situation, elle mérite toute votre attention.

En ce qui me concerne, elle est définitive, et, à ce jour,

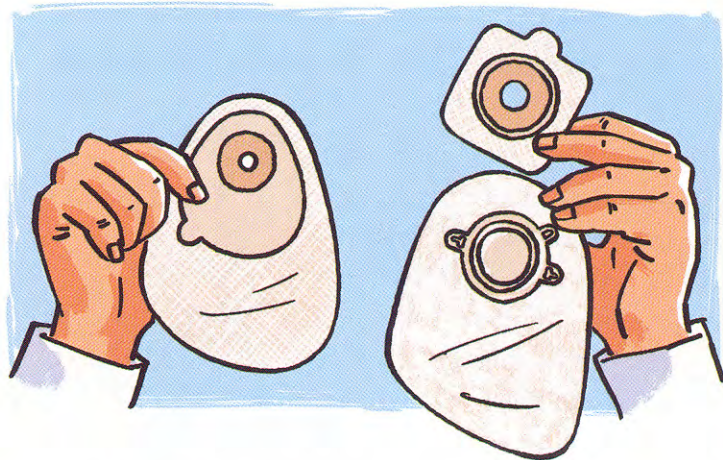
j'ai plutôt bien appris à vivre avec.

Faire le bon choix

Pour reprendre mes activités, il était essentiel que je me sente en confiance, alors j'ai pris le temps de bien choisir mon appareillage.

J'avais le choix entre :

- une poche 1-pièce qui se colle directement sur la peau. Elle est très souple, et s'adapte bien à l'abdomen. Elle se change une à deux fois par jour, et se jette après utilisation.
- un système 2-pièces. Constitué d'un support qui se colle sur la peau, et d'une poche qui vient s'emboîter sur le support au moyen d'un anneau, ce système est moins souple qu'une poche 1-pièce. L'intérêt de ce type d'appareillage est la possibilité de laisser le support en place 2 à 4 jours ; la peau est ainsi mieux protégée. Quand la poche est remplie, il suffit de l'enlever et de la changer, sans toucher au support. La mise



en place de la poche se fait par pression sur l'anneau de bas en haut.

La surveillance du diamètre de la stomie permet d'adapter l'appareillage en fonction de son évolution. Personnellement, j'ai opté pour une poche 1-pièce, prédécoupée au diamètre de ma stomie (2 à 3 mm

au-dessus de sa taille réelle) pour faciliter sa mise en place. Et pour plus de discrétion, j'ai choisi une poche opaque. Les modèles transparents sont très utiles au

départ pour apprendre à mettre la poche en place, et par la suite pour les stomisés qui ont des problèmes de vue ou de dextérité.

Le rituel de la toilette

J'ai compris très vite que pour conserver une belle peau autour de ma stomie, il était capital que j'en prenne soin.



Alors, pour le changement de ma poche, 2 mots d'ordre : simplicité et efficacité.

Je prépare tout mon matériel à portée de main.

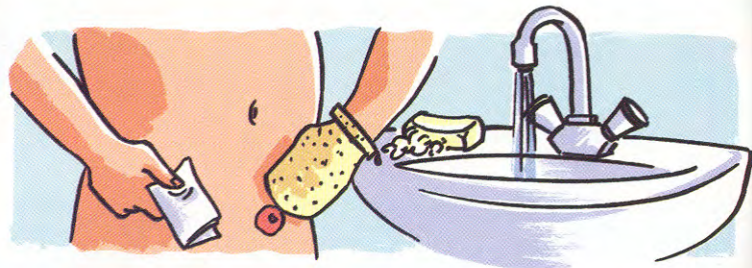
Tout d'abord, j'ôte ma poche en la décollant du haut vers le bas, tout en maintenant ma peau pour faciliter le

geste, et je la jette proprement, après l'avoir mise dans un sac en plastique. Puis j'enlève les résidus de selles sur ma stomie avec un papier hygiénique doux. Ensuite, je n'ai rien changé à mes habitudes. J'utilise un gant de toilette spécifique à la stomie.

Je la nettoie à l'eau du robinet seule ou avec un peu de savon de Marseille, par mouvements doux et circulaires. Je la rince, et la sèche avec une serviette éponge moelleuse, en la tamponnant. Il arrive parfois qu'elle saigne un peu si je suis trop "tonique" pendant le nettoyage ! Dans ce cas, je pose sur la stomie un gant de toilette imprégné d'eau froide jusqu'à ce que cela cesse.

C'est tout à fait bénin. Lorsque la peau est bien sèche, je pose ma poche du bas vers le haut en prenant le temps de bien appliquer le protecteur par un massage du bout des doigts. Je tire sur le bas de la poche pour m'assurer de sa bonne mise en place.

En cas de problème, je ne perds pas de temps ; je me tourne vers le professionnel qui me suit, soit mon infirmière stomathérapeute, soit mon médecin traitant.



La prise en charge de mon appareillage

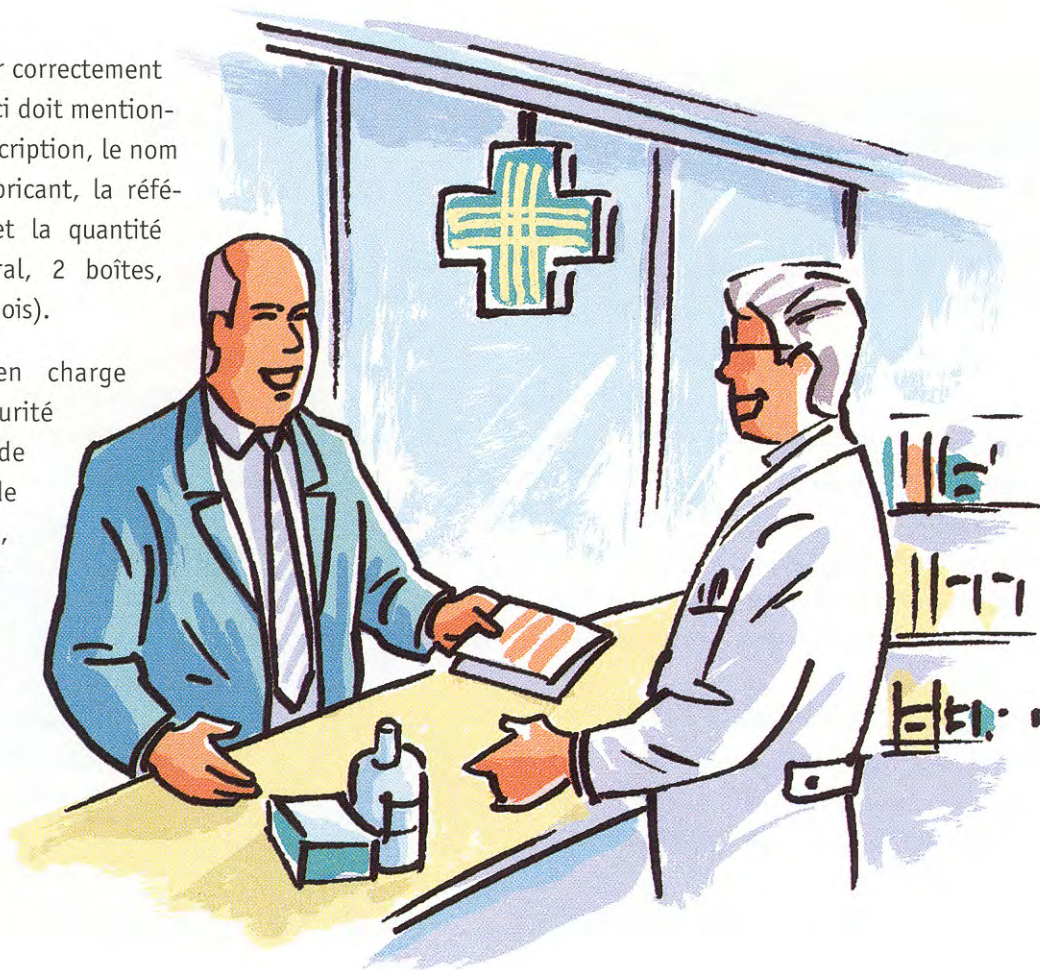
Pour conserver la tranquillité
d'esprit quant à votre poche,
je vais vous donner
quelques conseils pratiques :



- pensez à avoir toujours au moins 1/2 boîte de poches d'avance,
- stockez-les dans un endroit sec et tempéré,
- faites renouveler votre ordonnance 10 jours avant la fin de votre stock,

- pensez à faire rédiger correctement l'ordonnance ; celle-ci doit mentionner la date de la prescription, le nom du produit et du fabricant, la référence du produit, et la quantité prescrite (en général, 2 boîtes, renouvelable pour 3 mois).

Si vous êtes pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale (cette demande est à effectuer auprès de votre caisse régionale, et à renouveler trois mois avant expiration), la plupart des appareillages sont totalement remboursés.



Recharger les batteries

Le régime alimentaire auquel j'avais été soumis durant mon hospitalisation avait été pesant.

J'avais hâte de pouvoir enfin manger des légumes du jardin, afin de me recharger en vitamines.

La stomathérapeute m'a expliqué qu'il n'était pas nécessaire que je change mes habitudes, juste que j'adapte l'alimentation à mon transit.

Alors, je me suis remis à manger normalement pour mon plus grand plaisir.

Voici quelques petits conseils entre nous :

- aliments produisant des gaz : choux, champignons, oignons, oeufs, artichauts, haricots secs. Ne vous en privez pas, mais respectez des quantités raisonnables, et pensez à changer la poche dès qu'elle gonfle, signe que le filtre est saturé.

- en cas de constipation : buvez plus, mangez des légumes verts, des fruits frais, des yaourts. N'introduisez aucun laxatif dans la stomie : cela pourrait être blessant. Agissez avec douceur.

- en cas de diarrhée : là encore, buvez plus pour ne pas vous déshydrater, et mangez riz, pâtes, semoule.

Cessez les légumes verts, les fruits et les laitages.



Vous pouvez porter une poche vidable pour plus de confort, en attendant que votre diarrhée cesse. Si vous

pratiquez l'irrigation, stoppez-la le temps que le transit se régularise. Reprenez ensuite une alimentation normale.

Ma toute première sortie

Enfin en toute confiance avec mon appareillage, j'ai décidé de partir une journée complète à Paris avec l'association philatéliste dont je suis membre.

Au programme, 1h30 de trajet en bus, visite du musée du Louvre, déjeuner au restaurant et retour en bus.

Pour ne pas être pris au dépourvu, j'ai emmené dans une petite trousse 2 poches de rechange, du papier hygiénique, un sac plastique.

J'ai été prudent, car j'ai gravi beaucoup de marches dans le musée, et cet exercice a stimulé mon intestin.



Alors je me suis isolé dans les toilettes pour changer ma poche, que j'ai jetée dans un sac plastique, et j'ai rejoint le groupe, ni vu ni connu.

Au restaurant tout s'est très bien passé, et personne n'a remarqué quoique ce soit, puisque je mange normalement. Je suis rentré très satisfait de ma première sortie et complètement rassuré.

Continuer à se distraire,
c'est important, vous ne croyez pas?

Passionnément sport

Désormais, je vis
tout à fait normalement ;
je prends juste quelques précautions
à certaines occasions.



J'ai repris mes activités de jardinage. Très physique, c'est mon sport au quotidien. Bêcher, biner, planter, beaucoup de gestes qui sollicitent mon abdomen. Comme je suis très souvent courbé, je veille à porter un pantalon qui ne serre pas trop à la taille pour que ma stomie ne soit pas comprimée.

J'évite de porter des charges trop lourdes.

Ma poche 1-pièce est très souple et suit tous mes mouvements. Un petit conseil si vous utilisez un système 2-pièces : pensez à l'anneau flottant qui donne plus d'aisance dans les mouvements. Pour garder la forme, je nage 2 fois par semaine en piscine. Dans ce cas, je change ma poche avant la séance, et je prends soin de bien la sécher après. C'est tout à fait fiable et sécurisant. Par contre, les piscines n'acceptent pas les caleçons de bain ; alors pensez au combishort, garantissant la discrétion lors de la baignade.

Je protège toujours mon filtre avec la pastille couvre-filtre, juste le temps de la baignade.



L'été dernier j'ai même plongé dans les vagues de l'océan Atlantique avec mon petit-fils.

Vers d'autres horizons



Il y a deux mois, j'ai eu la chance de gagner un séjour d'une semaine à la Martinique.

Je suis parti avec mon épouse et nous avons vécu 7 jours de rêve, sous les cocotiers.

Pour que mes vacances soient réussies, j'ai paré à tous les imprévus avant mon départ :

- j'ai emporté le double de la quantité de poches nécessaire, ainsi que quelques poches vidables en cas de diarrhée,
- mon matériel était dans mon bagage à main et ne m'a pas quitté durant tout le trajet,

- j'ai eu soin d'emporter quelques médicaments anti-diarrhéïques que mon médecin m'avait prescrits,
- j'ai bu de l'eau minérale et n'ai jamais goûté les petites sources locales, ni même l'eau du robinet ; j'ai aussi préféré me laver les dents à l'eau minérale,

- j'ai évité les glaces et les sorbets, et systématiquement pelé les fruits,
- j'ai emporté les coordonnées d'un hôpital sur place, celles d'une infirmière stomathérapeute et j'ai prévu une assurance rapatriement en cas de problèmes.

La vie de couple et la vie de famille

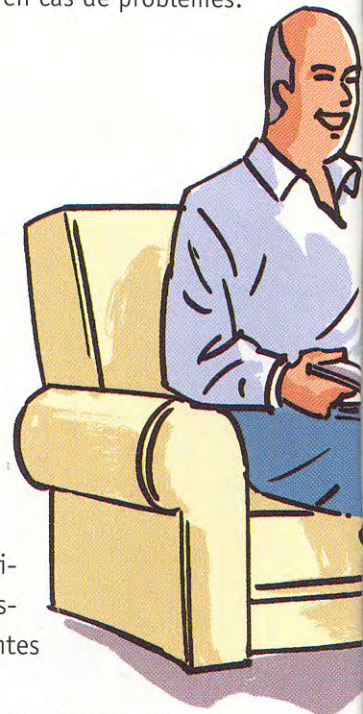
Je suis marié à une femme charmante depuis plus de 37 ans, et je craignais que l'existence de ma stomie retentisse sur ma vie de couple.

En effet, de retour à domicile, il est nécessaire de laisser s'écouler un peu de temps avant de pouvoir vivre presque comme avant.

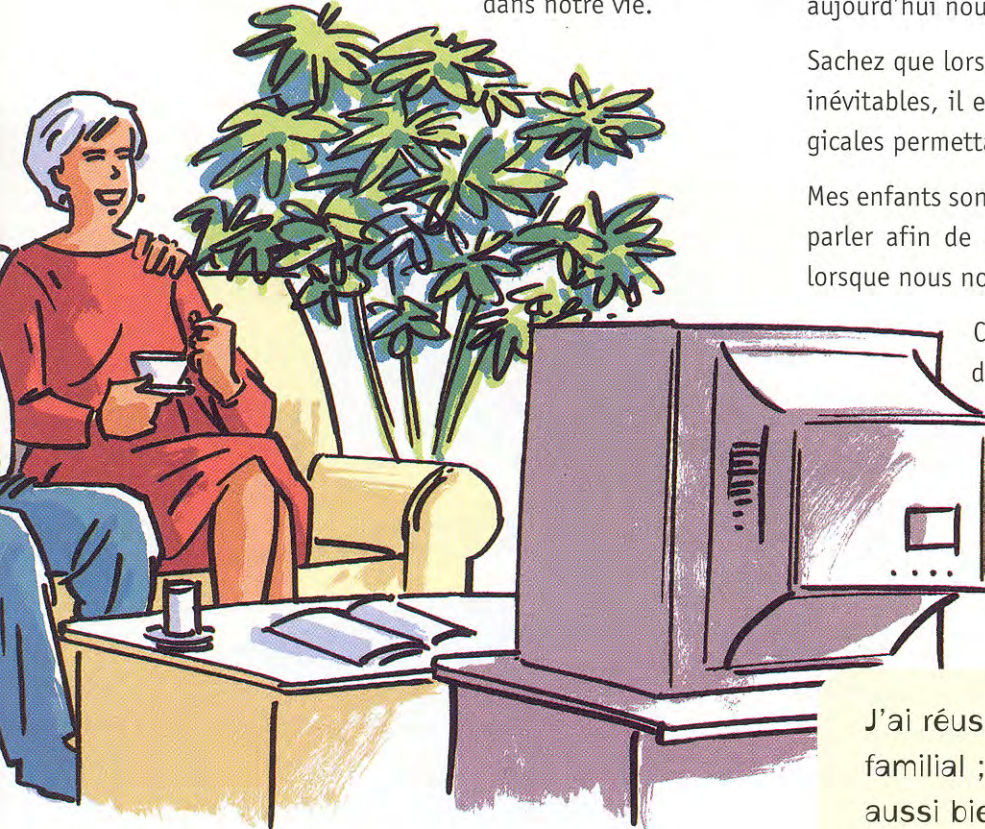
La chirurgie m'avait éprouvé, j'avais perdu confiance en moi, et l'appareillage de la stomie n'arrangeait

pas les choses. De plus, le chirurgien m'avait averti de la possibilité de séquelles invalidantes retentissant sur ma virilité.

J'ai beaucoup discuté avec mon épouse, et



nous avons agi ensemble pour que la stomie ne prenne pas plus de place qu'il ne lui en fallait dans notre vie.



Notre confiance l'un en l'autre nous a permis de faire face à cette période charnière pour notre couple, et aujourd'hui nous nous sommes retrouvés.

Sachez que lorsque les séquelles sur le plan sexuel sont inévitables, il existe des méthodes médicales et chirurgicales permettant d'apporter des solutions.

Mes enfants sont grands, mais j'ai pris le parti de leur en parler afin de me sentir totalement à l'aise avec eux lorsque nous nous rencontrons.

Cette démarche est totalement individuelle, et vous devez vous sentir libre d'en parler ou pas.

J'ai réussi à préserver mon équilibre familial ; vous devriez y parvenir aussi bien que moi.

Pouvoir en parler

Aujourd'hui, nous sommes
80.000 personnes stomisées en France.

Des associations se sont créées à l'échelon local et national, pour nous aider. Des réunions nous permettent ainsi d'échanger nos idées et nos expériences sur la vie quotidienne, le matériel, le remboursement.

Les associations sont proches des laboratoires afin de leur faire part de notre expérience, et leur suggérer des idées innovantes en matière d'appareillage. Certains stomisés appelés "stomisés-contacts" rencontrent les futurs opérés ou les stomisés récents afin de les aider à franchir cette étape.

D'autre part, nous pouvons faire appel aux infirmières stomathérapeutes de notre région, ou encore appeler gratuitement les services d'assistance-conseil mis à notre disposition par les laboratoires (N° Vert), en cas d'interrogations.



Ainsi, nous ne sommes jamais seuls
avec notre stomie, mais ensemble
pour gagner encore en autonomie.



Ensemble, nous créons la différence

Hollister France - 92, Avenue d'Iéna - 75116 Paris - Tél. : 01.47.23.72.10 (standard) - Fax : 01.47.23.58.55