

Vivre avec une

Iléostomie



Stomathérapie

Tout commence par une peau saine.

Ce livret a pour but de présenter, à partir d'une histoire romancée,
un exemple de parcours de soins d'une personne iléostomisée.



Vous portez une iléostomie et vous débutez une nouvelle étape de votre vie.

Pour vous y aider, découvrez l'histoire d'Anne,
iléostomisée depuis quelques années.

Anne a appris à vivre en accord avec sa stomie et
fait face à toutes les situations de la vie courante.

Son expérience vous aidera certainement à trouver
une réponse à vos propres interrogations.

L'annonce de mon opération

Bonjour,
je m'appelle Anne.
Voici mon histoire.



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 devoir porter en permanence une poche de recueil.

Après cet entretien capital, je me sentais déjà un peu soulagée de pouvoir envisager les semaines à venir avec une meilleure connaissance de ce qui m'attendait.

Avant mon intervention, j'ai rencontré l'infirmière stomathérapeute* du service, avec qui j'ai reparlé de ma future stomie. Elle m'a montré quelques poches existantes et a repéré l'emplacement de la future stomie. J'ai commencé à me faire une idée plus précise des soins et du matériel.



Je savais enfin ce que voulait dire «stomie» et j'imaginais mieux ma situation à venir.

* infirmière spécialisée dans les soins aux personnes porteuses d'une stomie. Certains établissements de santé disposent d'une infirmière stomathérapeute ; d'autres non : l'éducation est alors faite par les infirmières de service.

A la découverte de ma stomie



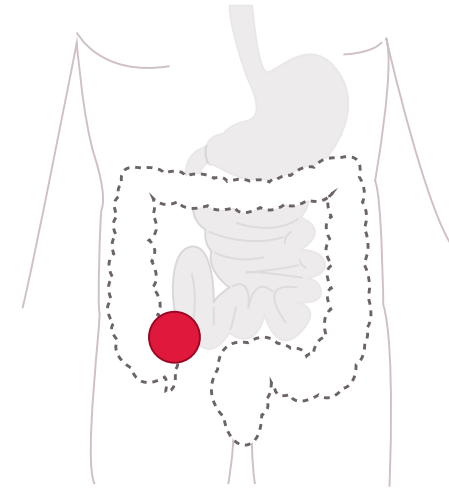
L'opération consiste à retirer la partie malade, et à relier l'extrémité saine de l'iléon (dernière partie de l'intestin grêle) à la peau.

Les effluents, évacués par l'iléostomie, ne sont plus contrôlés par un sphincter, et doivent donc être recueillis dans une poche de recueil.

Ils sont beaucoup plus liquides que les selles habituelles, car, ne passant plus par le côlon, l'eau n'est plus réabsorbée.

Ils sont aussi plus verdâtres et beaucoup plus corrosifs que les selles habituelles.

Votre iléostomie peut être provisoire ou définitive, mais quel que soit le cas, elle mérite toute votre attention.



Au départ j'étais assez désespérée. Puis j'ai rapidement compris comment fonctionnait ma stomie grâce aux documents que m'a remis ma stomathérapeute.

Mon séjour hospitalier

L'infirmière stomathérapeute et l'équipe soignante m'ont beaucoup aidée en étant disponibles et réconfortantes quand j'en avais besoin.

L'infirmière stomathérapeute a été présente à toutes les 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.
- ◆ Après l'opération, elle m'a appris à appareiller ma stomie et ensemble nous avons déterminé l'appareillage qui me convenait le mieux



Avec elle, j'ai peu à peu repris confiance et, grâce à ses encouragements, j'ai fait face avec plus d'aisance à cette nouvelle situation.



Depuis ma sortie, je peux toujours contacter une stomathérapeute en cas de besoin.



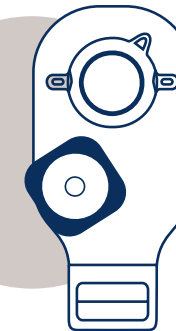
Faire le bon choix



- ◆ **La poche peut être en une seule pièce**, c'est-à-dire qu'elle se colle directement sur la peau. Elle est d'une grande souplesse et reste en place environ 24 heures.

- ◆ **Il existe également des systèmes de recueil deux-pièces**, composés d'un support qui se colle sur la peau, et qui reste en place 2 à 3 jours et d'une poche vidable qui vient s'emboîter sur le support.

- ◆ **Qu'elles soient 1 pièce ou 2 pièces**, les poches se vident 2 à 3 fois par jour et se changent tous les jours.



Je suis très active, et pour me permettre de satisfaire mes envies, il est essentiel que je sois parfaitement en sécurité avec mon appareillage.

Faire le bon choix

Aujourd'hui, j'utilise une poche opaque garantissant une plus grande discrétion.

La mesure de la taille de la stomie doit s'effectuer régulièrement, afin de choisir la bonne découpe (de 2 à 3 mm au delà de la taille de la stomie) en fonction de son évolution.

Afin d'éviter le contact selles/peau, l'utilisation d'une pâte protectrice pour créer un joint est recommandée ; on peut aussi utiliser des anneaux protecteurs.

N'hésitez pas à demander conseil à votre stomathérapeute pour savoir quel accessoire utiliser.

Les poches transparentes sont employées pour surveiller la stomie et les effluents en post-opératoire.



Si votre stomie est ronde vous pouvez aussi choisir une poche prédécoupée à la taille de votre stomie.

Le rituel de la toilette



Je ne me suis jamais posée trop de questions pour ma toilette.

J'ai gardé mes bonnes habitudes, et cela me convient très bien.

- ◆ Tout d'abord, je m'assure d'avoir à portée de main tout mon matériel (compresses ou papier absorbant doux, sac poubelle, nouvelle poche/nouveau support que j'ai découpé à la taille et à la forme de ma stomie). N'oubliez pas de bien fermer le clamp intégré au bas de la poche.
- ◆ Je vide ma poche, puis je l'enlève en la décollant du haut vers le bas, tout en maintenant ma peau d'une main, et je la jette dans les ordures ménagères.
- ◆ Le spray de retrait d'adhésif peut faciliter le retrait si l'appareillage colle trop bien.
- ◆ Puis je procède au nettoyage par des mouvements doux et circulaires à l'eau du robinet. Je sèche minutieusement la peau autour de la stomie en la tamponnant délicatement.
- ◆ **Si vous utilisez un système 2 pièces**, posez le support en prenant soin de mettre de la pâte protectrice tout autour de la stomie, sur une surface d'environ 1 cm, ou des anneaux à modeler à la taille et à la forme que vous souhaitez pour protéger votre peau. Emboîtez ensuite la poche sur le support.
- ◆ **Si vous utilisez une poche 1 pièce**, posez-la du bas vers le haut, en massant le protecteur cutané du bout des doigts pour faciliter son adhérence.
- ◆ Je maintiens le support 2 minutes en posant mes mains dessus pour m'assurer de la bonne adhésivité.



Une douche est possible avec ou sans appareillage.



Les petits trucs à connaître



- ◆ Lors d'une toilette trop "vigoureuse", la stomie peut saigner ; posez une compresse d'eau froide dessus quelques secondes. Ce saignement est bénin, mais pensez à l'avenir à agir avec douceur.
- ◆ Pour avoir moins d'écoulements lors du changement de poche, faites-le plutôt en début de journée avant le petit-déjeuner ou à distance des repas.
- ◆ Pensez à vider la poche toutes les 3 heures environ, pour éviter son décollement sous le poids des selles.
- ◆ Pour vidanger votre poche sur les toilettes, asseyez-vous sur le côté de la cuvette pour plus d'aisance. Relevez le bas de la poche, détachez le clamp, videz la poche, refermez le clamp et nettoyez celui-ci.
- ◆ N'hésitez pas à revoir votre stomathérapeute pour bénéficier de ses conseils et réajuster votre appareillage. Contactez-la également en cas de changement d'aspect de la peau ou de complication.

La taille de la stomie diminue dans les mois qui suivent l'opération. Pensez à vérifier ses mesures.

La prise en charge de mon appareillage



- ◆ Conservez vos poches dans un endroit sec et tempéré.
- ◆ 10 jours avant la fin de votre stock, pensez à faire renouveler l'ordonnance (elle doit mentionner la date de prescription, le nom du produit et du fabricant, la référence du produit, et la quantité prescrite).



- ◆ Vos produits sont disponibles en pharmacie ou peuvent être directement livrés à votre domicile par l'intermédiaire d'un prestataire de services. Demandez conseil à votre stomathérapeute.

Pour conserver une tranquillité d'esprit, veillez à avoir toujours une dizaine de supports et poches d'avance.

Recharger les batteries



Pour vous aider à équilibrer votre alimentation au quotidien, voici quelques conseils :

- Buvez entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour, selon votre activité et la température extérieure. Vous pouvez alterner des eaux minérales, de différentes provenances.
- Variez vos repas en ayant soin d'y introduire tout ce dont vous avez besoin :
 - Protéines : viande, poisson, volaille, œuf,
 - Sucres lents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain (ralentissent le transit et donnent de l'énergie),
 - Graisses : beurre, margarine, crème fraîche, huile, à consommer modérément,
 - Vitamines : fruits, légumes verts, jus de fruits (donnent du tonus et accélèrent le transit).
- Evitez les mets trop épicés, les excitants, les boissons glacées ou les glaces en trop grande quantité, sources d'accélération du transit.
- Au départ, introduisez un nouvel aliment par jour, pour juger de votre tolérance.

- Ne sautez pas de repas et ne limitez pas les boissons en croyant diminuer le débit.
- Surveillez votre poids (1 fois par semaine) et sachez que vous pouvez bénéficier de conseils de diététicien.



Mangez à heures régulières, tranquillement et faites-vous plaisir. Pensez à bien mâcher et à ne pas manger trop rapidement.

Ma première sortie



Le club de tennis dont je suis adhérente organise chaque année un banquet.

Je me souviens que celui-ci avait eu lieu quelques semaines après mon intervention, et j'hésitais à y participer. Puis, j'ai décidé de tenter ma première sortie.

Il était indispensable que je prenne quelques précautions, de manière à faire face à tous les imprévus. J'avais emporté avec moi un appareillage de rechange, des compresses non tissées et non stériles et un sac plastique.

Je suis allée aux toilettes tout à fait normalement pour vider ma poche, sans que quiconque s'en aperçoive.

En vidant ma poche régulièrement, je peux tout à fait conserver mon style vestimentaire, car le volume de la poche sous le vêtement est minime.

Cependant, je veille à ne pas comprimer la stomie par une ceinture ou des vêtements trop serrés.

Prévoir un nécessaire de rechange à chaque sortie.

Je me suis beaucoup amusée lors de cette journée. J'en ai pleinement profité.



Vivre ses loisirs avec passion

Si, comme moi, vous étiez sportif avant votre opération, vous avez sans doute très envie de renouer avec vos activités.

La pratique du sport est autorisée, seuls les sports violents risquant de traumatiser la stomie sont déconseillés (judo, karaté, boxe, etc...).

Vous pouvez tout à fait vous baigner en piscine ou en eau de mer, il vous suffit de sécher correctement la poche après la baignade.

Pensez à vidanger la poche avant chaque activité de manière à être beaucoup plus libre.

Pour plus de discrétion sous les vêtements de sport, j'utilise une poche de taille mini.



Vers d'autres horizons

Vous avez certainement l'occasion de voyager, et quelle que soit la destination, des précautions doivent être prises. Pensez à :

- ◆ Emporter deux fois le nombre de poches (et de supports) nécessaires pour la durée du séjour ainsi que l'ordonnance traduite dans le bagage à main, afin d'éviter les pertes au cours du trajet,
- ◆ Vous faire prescrire des médicaments anti diarrhéiques par précaution avant de partir,
- ◆ Relever avant de partir les coordonnées d'un hôpital sur place qui pourrait vous accueillir en cas de besoin,
- ◆ Prévoir une assurance rapatriement,
- ◆ Boire suffisamment d'eau et augmenter votre consommation dans les pays chauds,
- ◆ N'ingérer ou ne laver votre stomie qu'avec de l'eau en bouteille ou préalablement désinfectée avec des comprimés prévus à cet effet.

Avec tous ces conseils vous êtes paré, alors en route pour de nouvelles aventures ...



Dès mon adolescence j'ai toujours été passionnée de voyage, et encore aujourd'hui, je prends beaucoup de plaisir à découvrir d'autres pays.

Activité professionnelle

Avant mon intervention, j'étais institutrice en école maternelle, et j'ai ensuite rapidement repris mon travail.

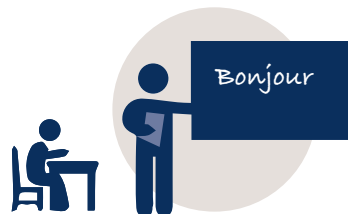
L'opportunité de la reprise d'une activité professionnelle est jugée par le médecin du travail lors d'une visite de contrôle.

Durant cette rencontre, il est important de pouvoir discuter de toutes les interrogations qui vous préoccupent.



Sachez que votre poste de travail peut être adapté à votre nouvelle situation si le médecin le juge nécessaire.

En effet, le port de charges lourdes est déconseillé, car la brèche constituée par la stomie fragilise la paroi abdominale.



veillez à avoir des toilettes à disposition pour pouvoir vider aisément ou changer votre poche dès que nécessaire.

Vie de couple et vie de famille

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

La chirurgie m'avait éprouvée, j'avais perdu confiance en moi.



J'avais peur de ne plus être femme, de ne jamais pouvoir donner naissance à un enfant. J'ai consulté le chirurgien qui m'a totalement rassurée en me confirmant que je pouvais mener une grossesse à terme.

Mon mari et moi avons beaucoup discuté de ma stomie, et avons fait en sorte qu'elle ne soit pas un obstacle à nos projets. Je suis aujourd'hui mère de deux enfants, et ma vie familiale ressemble à celles de toutes les autres femmes.

Sachez que s'il y a des séquelles sur le plan sexuel, notamment pour les hommes, il existe des méthodes médicales et chirurgicales permettant d'apporter des solutions. Pour les rapports intimes, il existe des vêtements discrets et féminins ainsi que des mini poches.

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

Je suis marié depuis 10 ans, et je craignais que la présence d'une stomie sur mon abdomen ne retentisse sur ma vie de couple.



L'engagement Vivre+ c'est :

**Des services utiles et novateurs, gratuits, réservés
aux personnes stomisées et leurs proches, pour faciliter le retour à la maison.**



Des informations personnalisées

Une conseillère Vivre+ dédiée selon votre région pour une relation de proximité.



**Des outils pratiques
& astucieux**

Pour vos déplacements : lingettes nettoyantes, sacs poubelle, trousse de voyage, filet confort, couvre poche.



Un réseau expérimenté

De retour chez vous ou en centre de convalescence, nous pouvons vous aider à trouver des professionnels de santé.



La communauté en ligne

Un lieu d'informations et d'échanges
sur www.vivreplushollister.com/stomie

**INSCRIPTION GRATUITE**

0 800 479 267

Service & appel gratuits

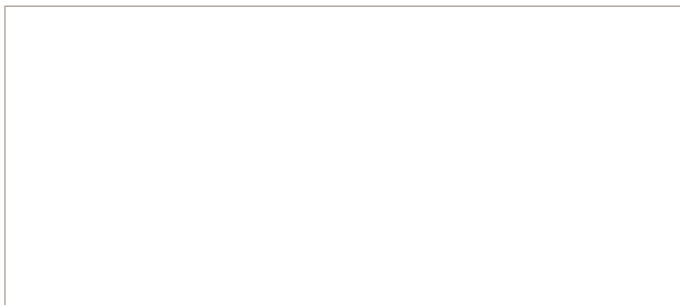


vivreplushollister@hollister.com



www.hollister.fr
www.vivreplushollister.com/stomie
www.vivreplushollister.com/stomie/videovivreplus/

Coordonnées de votre infirmière stomathérapeute



0 800 47 92 67

**Service & appel
gratuits**

assistance.conseil@hollister.com

Hollister France
Tour Franklin
100/101 Terrasse Boieldieu
92042 Paris La Défense cedex

www.hollister.fr

Informations générales et indicatives qui ne saurait remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation. Hollister et son logo, Moderma Flex, Conform 2, Adapt et Vivre+ sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA. RCS Nanterre 402 202 733 - Edition : Avril 2019 - Référence : FRO199