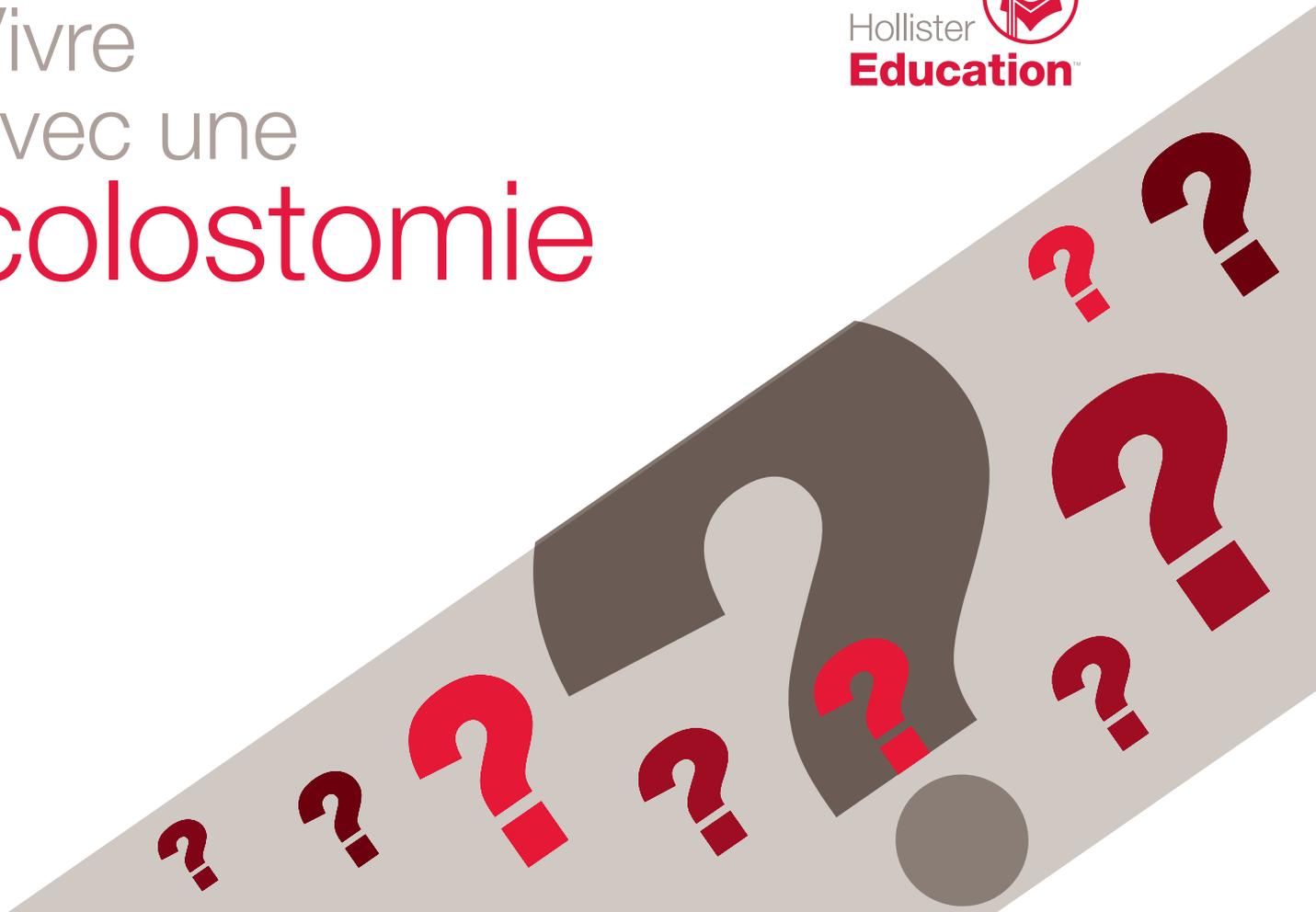


Vivre  
avec une  
**colostomie**





**Vous êtes porteur d'une colostomie et débutez une nouvelle étape de votre vie.**

Au travers de ce guide, Julien, colostomisé depuis de nombreuses années, partage son expérience avec vous et vous transmet ses astuces et conseils pour bien vivre les différentes situations de la vie courante.

# L'annonce de mon opération



Une intervention chirurgicale a été programmée.

Le chirurgien 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.**

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. Je commençais à me faire une idée plus précise de ce qu'il m'attendait.



*Je savais enfin ce que voulait dire « colostomie »  
et j'imaginai 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

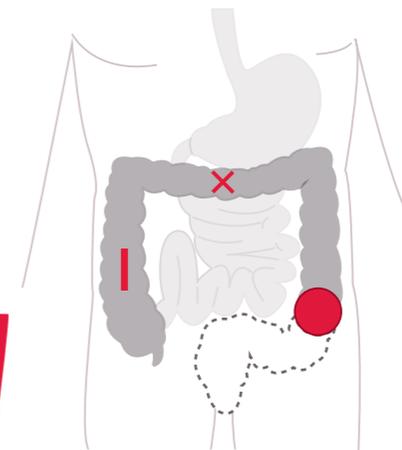


**L'opération consiste à retirer la partie du malade** et à relier l'extrémité du côlon sain à la peau.

La colostomie ainsi réalisée remplace l'anus et évacue les selles à sa place. Elle se situe généralement sur le colon gauche (●) et plus rarement sur le colon transverse (X) ou droit (I).

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

Une 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.



*Au départ j'étais assez désespéré. Puis, j'ai compris comment fonctionnait ma stomie grâce à la documentation que m'avait remise la stomathérapeute.*

# Mon séjour hospitalier



Lors de mon séjour à l'hôpital, l'infirmière stomathérapeute et l'équipe soignante m'ont beaucoup aidé 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 convenait le mieux à ma stomie et à mes activités.

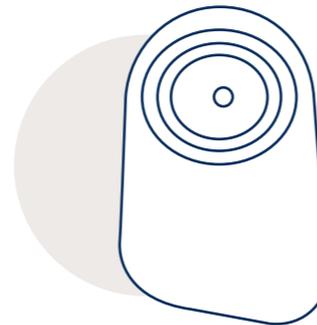


Avec elle, j'ai appris à faire les soins de ma stomie et à poser moi-même l'appareillage. J'avais perdu confiance en moi. Grâce à ses encouragements, j'ai fait face à cette situation avec plus d'aisance.



Avant ma sortie de l'hôpital, elle m'a remis quelques échantillons de poches.

# Faire le bon choix



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 1 à 2 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. L'intérêt de ce type d'appareillage est la possibilité de laisser le support en place 2 à 3 jours. Quand la poche est remplie, il suffit de l'enlever et de la changer en laissant le support en place. La mise en place est très facile et le système de couplage sans aucun risque de décrochage.



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

# Faire le bon choix

**La surveillance de la taille 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, ou pour les personnes qui ont des problèmes de vue ou de dextérité.



*Transparente ou opaque, vous choisissez la poche qui vous convient le mieux.*

# Le rituel de la toilette



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

- Je prépare tout mon matériel à portée de main.
- Je décolle ma poche du haut vers le bas, tout en maintenant ma peau pour faciliter le geste, et je jette la poche après l'avoir mise dans un sac plastique dans les ordures ménagères. Le spray de retrait d'adhésif peut aussi faciliter le retrait si l'appareillage colle trop bien.
- J'enlève les résidus de selles sur ma stomie avec des compresses non tissées non stériles ou du papier absorbant doux. Je nettoie ma stomie à l'eau du robinet, par mouvements doux et circulaires.
- Je sèche la peau minutieusement, en la tamponnant délicatement.
- 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 la poche vers le bas pour m'assurer de sa bonne mise en place.

*Une douche est possible avec ou sans appareillage.*

*En cas de problèmes ou d'interrogations, je contacte la stomathérapeute qui me suit, dans les plus brefs délais.*





## Les petits trucs à connaître

- ◆ Lors d'un nettoyage trop « tonique », la stomie peut saigner ; posez une compresse d'eau froide dessus quelques secondes. Pensez à l'avenir à agir avec douceur.
- ◆ Pensez à changer votre poche 1 à 2 fois par jour. Si vos selles sont liquides ou que vous êtes en épisode diarrhéique, vous pouvez utiliser une poche vidable munie d'un clamp souple intégré.
- ◆ La taille de la stomie diminue dans les mois qui suivent l'opération. Pensez à vérifier sa taille et à réajuster votre appareillage si nécessaire. Si elle est située dans un pli, pensez à ovaliser la découpe.



Pour garder l'esprit tranquille quant à votre poche, je vais vous donner quelques conseils pratiques :



## La prise en charge de mon appareillage



- ◆ Stockez-les dans un endroit sec et tempéré.
- ◆ Faites renouveler votre ordonnance 10 jours avant la fin de votre stock.
- ◆ Vos produits sont disponibles en pharmacie ou peuvent être directement livrés à votre domicile par l'intermédiaire de prestataires de services. Demandez conseil à votre stomathérapeute.



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



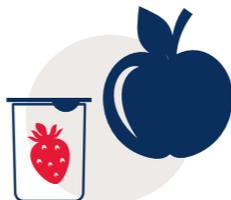
## Recharger les batteries

### Quelques conseils entre nous :

- ◆ Aliments produisant des gaz : choux, champignons, oignons, œufs, artichauts, haricots secs. Ne vous en privez pas, mais respectez des quantités raisonnables. Si la poche gonfle, signe que le filtre est saturé, pensez à la changer.
- ◆ En cas de constipation : buvez plus, mangez des légumes verts, des fruits frais, des yaourts.

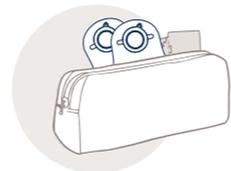


- ◆ En cas de diarrhée : là encore, buvez plus pour ne pas vous déshydrater, et mangez du riz, des pâtes, de la semoule. Cessez les légumes verts, les fruits et les laitages. Vous pouvez porter une poche vidable de taille maxi afin d'avoir plus d'autonomie en attendant que votre diarrhée cesse.



## Ma 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, des compresses non tissées non stériles, de l'eau et 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. 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 ?*



*Prévoir un nécessaire de  
rechange à chaque sortie.*

## Passionnément sport



**J'ai repris mes activités de jardinage.  
Très physique, c'est mon sport au quotidien.**

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 et je protège mon abdomen par le port d'une ceinture spéciale. J'évite de porter des charges lourdes.

Ma poche 1-pièce est très souple et suit tous mes mouvements. Si vous utilisez un système 2-pièces, l'anneau flottant vous donnera 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 sachez qu'il existe des vêtements adaptés comme les combishorts, garantissant une totale discrétion lors de la baignade.

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



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

## Vivre ses loisirs avec passion



**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 ainsi que mon ordonnance étaient dans mon bagage à main et ne m'ont pas quitté durant tout le trajet,
- J'ai eu soin d'emporter quelques médicaments anti-diarrhéiques que mon médecin m'avait prescrits, mon ordonnance,
- Je n'ai bu que de l'eau minérale et 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, celle d'une infirmière stomathérapeute et j'ai prévu une assurance rapatriement en cas de problèmes.



*Il y a deux mois, j'ai eu la chance partir une semaine en Espagne.*

## Activité professionnelle

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

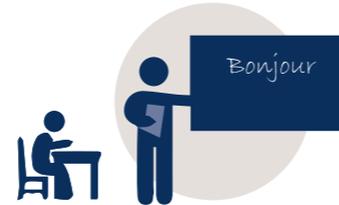
L'opportunité de la reprise d'une activité professionnelle est jugée par le médecin du travail lors d'une visite de contrôle.

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

En effet, au 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. De plus, le chirurgien m'avait averti de la possibilité d'éventuelles conséquences sur ma sexualité. 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 sommes encore plus soudés qu'avant.



Sachez que, s'il y a des séquelles sur le plan sexuel, 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.*

*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.*

# Rejoignez la communauté **Vivre+**



## Des informations personnalisées

Votre conseillère **Vivre+** est attentive à votre bien être et vous apporte son appui et son support pour toutes les préoccupations quotidiennes des personnes porteuses d'une stomie. Elle vous guide vers la solution « produit » la plus adaptée et ses recommandations d'utilisation, et vous oriente vers des professionnels de santé spécialisés en stomathérapie.

**Ensemble, vous échangez à votre rythme.**

## Des moments privilégiés

Que vous utilisiez du matériel de stomathérapie depuis quelques jours ou années, vous pouvez venir à notre rencontre lors de journées associatives ou des salons grands public locaux ou nationaux comme Autonomic ([www.autonomic-expo.com](http://www.autonomic-expo.com)). Sur place, nous partageons avec vous les trucs & astuces et vous nous faites part de vos commentaires d'utilisateurs.

## Des outils pratiques & astucieux

Bénéficiez gratuitement et immédiatement des services réservés à nos membres en adhérant au **Club Vivre+** et recevez votre cadeau de bienvenue :



Par internet : [www.vivreplushollister.com](http://www.vivreplushollister.com)

Par e-mail : [vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com)

Par téléphone : **0800.47.92.67** (appel et service gratuits)

## Coordonnées de votre infirmière stomathérapeute



### Hollister France

Tour Franklin  
100/101 Terrasse Boieldieu  
92042 Paris La Défense  
Tél : 01 45 19 38 50

[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)

Dispositifs médicaux fabriqués par Hollister Incorporated. Produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ces matériels s'utilisent sur ordonnance et selon les conseils de votre médecin, pharmacien ou autre professionnel de santé compétent. 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, et Hollister Education sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA.

RCS Nanterre 402 202 733 - Edition : Décembre 2016 Version internet  
2017 - Référence : FR0173

**0 800 479 267**

**Service & appel  
gratuits**

**[assistance.conseil@hollister.com](mailto:assistance.conseil@hollister.com)**