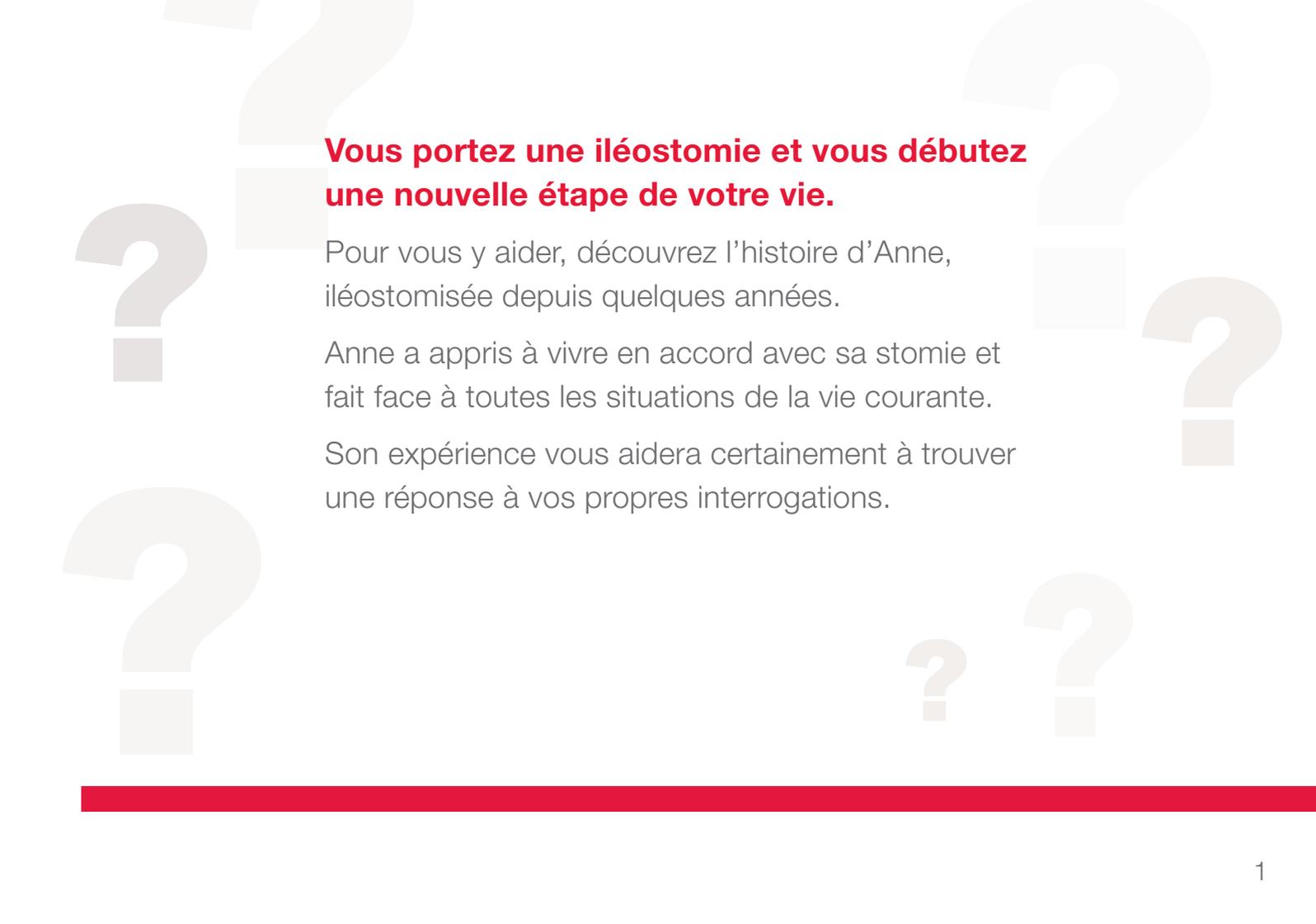


Vivre avec une

Iléostomie







**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



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



*Je savais enfin ce que voulait dire « stomie »  
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

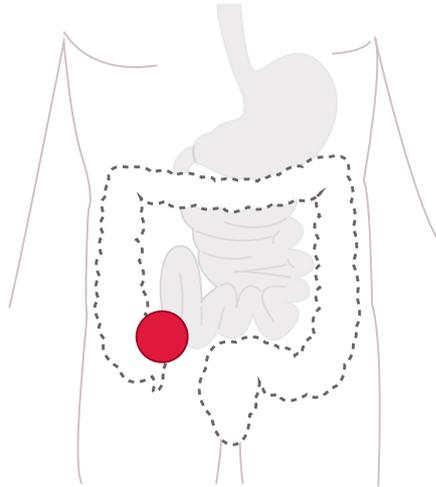


**L'opération consiste à retirer la partie malade, et à relier l'extrémité saine de l'iléon (dernière partie de l'intestin grêle) à la peau.**

Les selles, évacuées par l'iléostomie, ne sont plus contrôlées par un sphincter, et doivent donc être recueillies dans une poche de recueil.

Elles sont beaucoup plus liquides que les selles habituelles, car le côlon qui réabsorbe l'eau n'est plus en activité.

Elles sont aussi beaucoup plus corrosives.



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

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

# 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, se vide en moyenne toutes les 3 à 4 heures 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 et que l'on change toutes les 24 heures.



*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



**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 au départ pour faciliter la pose, surveiller la stomie et les effluents.

*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. J'ai tout le matériel à portée de main.

- ◆ Tout d'abord 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 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.
- ◆ Je nettoie les résidus de selles avec un papier absorbant doux ou des compresses non tissées non stériles.
- ◆ 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.
- ◆ N'oubliez pas de bien fermer le clamp intégré au bas de la poche et de tirer sur la poche vers le bas pour vérifier sa bonne mise en place.



# Les petits trucs à connaître



- ◆ Lors d'un nettoyage trop « tonique », 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.

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

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

# 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 boîte de poches d'avance.*

# Recharger les batteries



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

**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).
  - ◆ 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.



# 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.

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

*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.

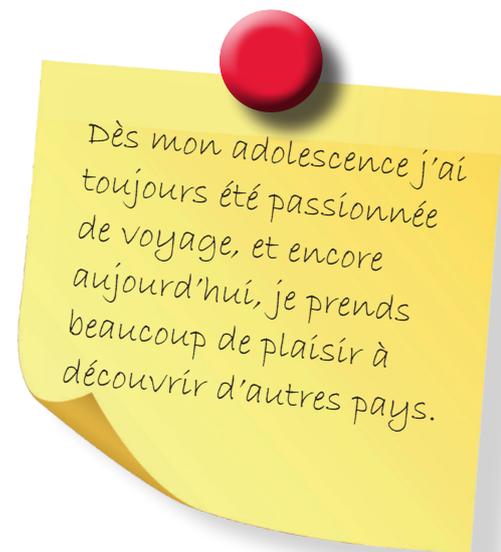


# Vers d'autres horizons

**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 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 assistance 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.

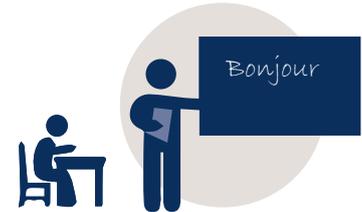
**L'opportunité de la reprise d'une activité professionnelle est jugée par le médecin du travail lors d'une visite de contrôle.**

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.*

# Rejoignez les membres de la communauté



## Des informations personnalisées

Votre conseillère Vivre+ est attentive à votre bien-être et vous apporte son aide et son support en fonction de vos préoccupations du moment



## Un réseau expérimenté

Vous bénéficiez du réseau Hollister, une valeur sûre pour vous entourer d'intervenants avisés et formés sur qui vous pouvez compter



## Des outils pratiques et astucieux

Sur simple demande, recevez des accessoires pour vos déplacements



## La communauté Vivre+ en ligne

Vous accédez à des informations sûres et contrôlées : conférences en ligne, newsletter, partage d'articles inspirants, annuaire, forum, portraits de membres.

INSCRIPTION  
GRATUITE &  
INSTANTANÉE



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



[vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com)



0 800 479 267

Service & appel  
gratuits





## Coordonnées de votre infirmière stomathérapeute

**0 800 47 92 67** Service & appel  
gratuits

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

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

[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 sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA. RCS Nanterre 402 202 733 - Edition : Décembre 2017 - Référence : FRO199