

Vivre avec une stomie

Les réponses à vos questions





# Sommaire

Introduction	3
Qu'est-ce qu'une stomie ?	4
La paroi abdominale	5
L'appareil digestif et les techniques chirurgicales	6
L'appareil urinaire et les techniques chirurgicales	10
Le repérage de la stomie	13
À quoi ressemble une stomie ?	14
Les questions que vous vous posez	15
Tous les patients utilisent-ils les mêmes poches ?	18
Quels sont les conseils de mise en place ?	22
Pourquoi m'a-t-on recommandé les produits Hollister ?	25
Comment me procurer les produits ?	27
Dois-je suivre un régime diététique ?	31
Puis-je reprendre mes activités quotidiennes ?	35
Rejoignez la communauté Vivre+ !	38
Qui va bien pouvoir m'aider ?	40
Témoignages	42
Notes	44



# Introduction

Chaque année dans le monde, des milliers de personnes sont porteuses d'une stomie suite à une intervention chirurgicale. Cette intervention concerne environ 90 000 personnes en France.

Quelle que soit la cause de cette intervention, vous allez être opéré(e) ou vous êtes déjà porteur d'une stomie et vous vous posez des questions.

Ce livret va vous permettre de mieux connaître votre stomie et de répondre aux principales questions que vous vous posez au sujet de l'intervention, de l'appareillage et de la vie avec une stomie.

Ce livret vient en support des informations qui vous ont été transmises par votre équipe soignante et suscitera probablement d'autres interrogations de votre part. Notez-les à la fin de ce livret pour votre prochaine consultation ou contactez directement votre conseillère Vivre+.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site Internet :

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

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

Adhésion gratuite et instantanée



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

**Le mot stomie vient du mot grec « stoma » qui signifie « bouche ».** Une stomie est l'abouchement chirurgical d'un organe creux à la peau. Les selles ou les urines s'écoulent par cette stomie, d'où la nécessité d'utiliser une poche pour les recueillir. Il existe différentes raisons pour lesquelles une stomie peut être confectionnée.

La réalisation d'une stomie digestive consiste à amener l'intestin à la peau, au niveau de l'abdomen, et de le fixer grâce à des sutures. L'intestin peut également être maintenu à la peau par une baguette, qui sera ôtée ultérieurement.

Dans le cas d'une stomie urinaire, les deux techniques les plus courantes sont :

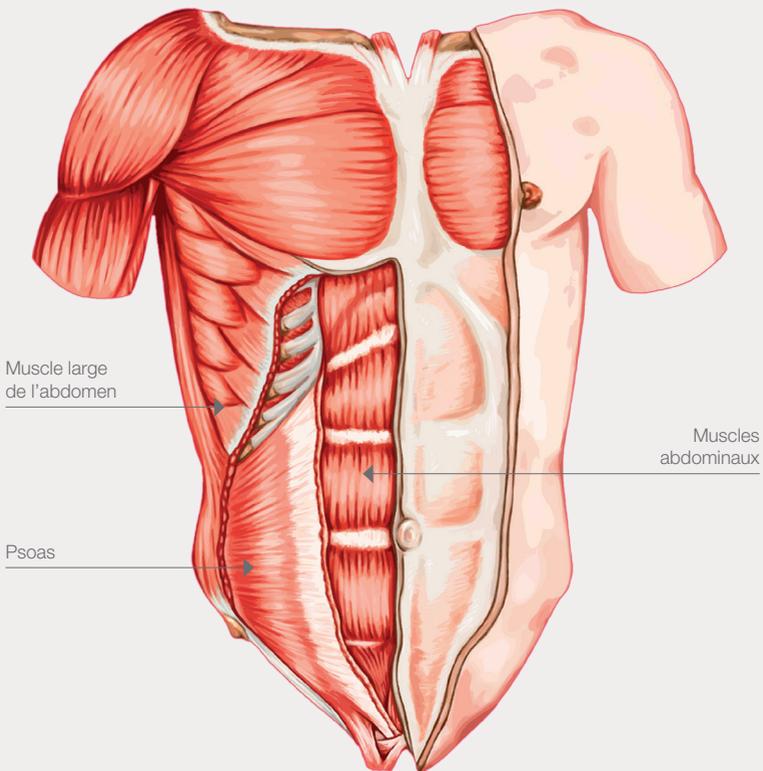
- l'urétrostomie, qui consiste à aboucher un ou les deux uretères à la peau
- la création d'un Bricker qui se fait par le prélèvement d'un morceau d'intestin grêle, pour former un conduit. Les deux uretères sont alors reliés à ce conduit qui est abouché à la peau.

Les effluents et les urines sont donc extériorisés par ces orifices et recueillis dans une poche jetable collée sur votre abdomen appelée une poche de stomie.

# La paroi abdominale

L'abdomen est la région du corps située entre le bord inférieur des côtes et le haut des cuisses. Il est constitué de muscles et de couches successives de peau, de tissus et de graisse d'épaisseurs variées. Le contenu de la cavité abdominale comprend les organes des appareils digestif, urinaire et gynécologique.

## L'abdomen





## L'appareil digestif et les techniques chirurgicales

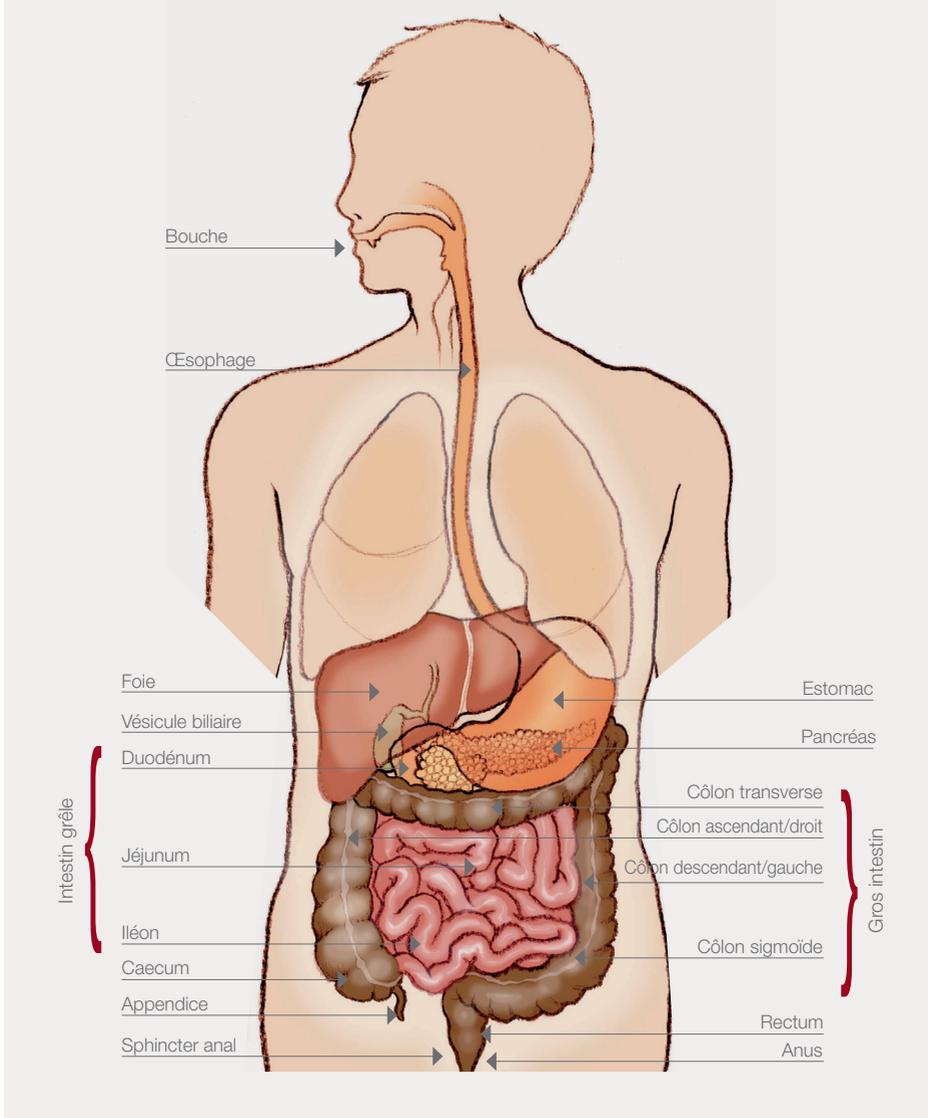
Lorsque vous mastiquez vos aliments et que vous les avalez, la nourriture descend par l'oesophage pour se rendre dans l'estomac. Les acides et les corps chimiques appelés "enzymes" transforment les aliments en liquides (bol alimentaire) et quittent l'estomac pour se rendre dans l'intestin grêle.

A la sortie de l'estomac, l'**intestin grêle** qui mesure 4 à 8 mètres de long, se compose du **duodénum**, du **jéjunum** et de l'**iléon** (qui se prolonge par le caecum, la première partie du côlon). C'est dans l'intestin grêle que s'opère l'essentiel de la digestion. Tout aliment qui n'a pas été absorbé par l'intestin grêle passe dans le gros intestin (côlon) qui se divise en quatre parties : le **côlon ascendant/droit**, le **côlon transverse**, le **côlon descendant/gauche**, 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 moulées.

Lors de la défécation, les selles passent du côlon sigmoïde au rectum (réservoir) puis sont expulsées hors du corps par l'anus. Le sphincter anal est le muscle qui permet de sentir l'envie d'évacuer les selles ou les gaz et de retenir ceux-ci.

# L'appareil digestif et les techniques chirurgicales

## L'appareil digestif



# L'appareil digestif et les techniques chirurgicales

Les stomies digestives (interventions réalisées sur l'appareil digestif) sont réalisées sur l'intestin grêle/iléon (1) ou sur le gros intestin/côlon (2).

En fonction de la localisation de la stomie, la consistance des selles est différente

- La jéjunostomie (1-1) est pratiquée sur le jéjunum. Les selles sont liquides avec un débit important et en continu et peuvent être irritantes au contact de la peau.
- L'iléostomie (1-2) est pratiquée sur l'intestin grêle (iléon). Les selles sont plus ou moins liquides et agressives, l'évacuation est continue.

Pour ces deux types de stomies, l'utilisation d'une poche vidable est nécessaire.

La colostomie est pratiquée sur le gros intestin (côlon) qui se divise en 4 parties :

- le **côlon ascendant ou droit** (caecostomie (2-1)/colostomie droite (2-2) : les selles sont semi liquides, irritantes avec une évacuation fréquente.
- le **côlon transverse** (colostomie transverse (2-3)) : les selles sont pâteuses, irritantes avec une évacuation relativement fréquente.
- le **côlon descendant ou gauche** (colostomie gauche (2-4)) : les selles sont solides avec une quantité de gaz importante. L'évacuation est à intervalle régulier.

Les selles sont généralement recueillies dans des poches fermées.

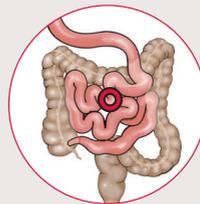
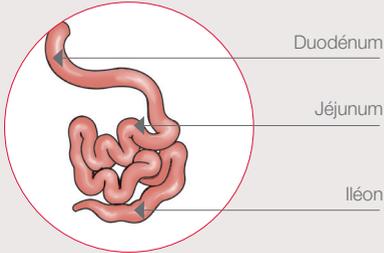
Une stomie digestive peut-être latérale (avec deux orifices (3-1)) ou terminale (avec un seul orifice (3-2)).

Les stomies digestives peuvent être temporaires afin de laisser une partie de l'intestin au repos ou définitives.

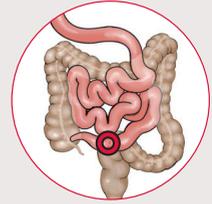
# L'appareil digestif et les techniques chirurgicales

## Techniques chirurgicales stomie digestive

### 1. Intestin grêle

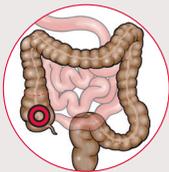
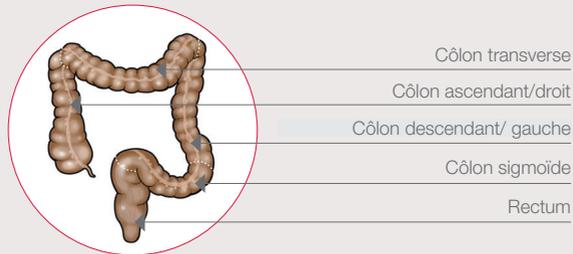


(1.1) Jéjunostomie

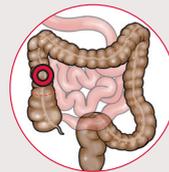


(1.2) Iléostomie

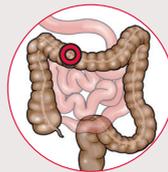
### 2. Gros intestin



(2.1)  
Caecostomie



(2.2)  
Colostomie droite



(2.3)  
Colostomie transverse

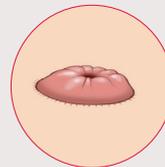


(2.4)  
Colostomie gauche

### 3. Type de stomie



(3-1) Stomie latérale



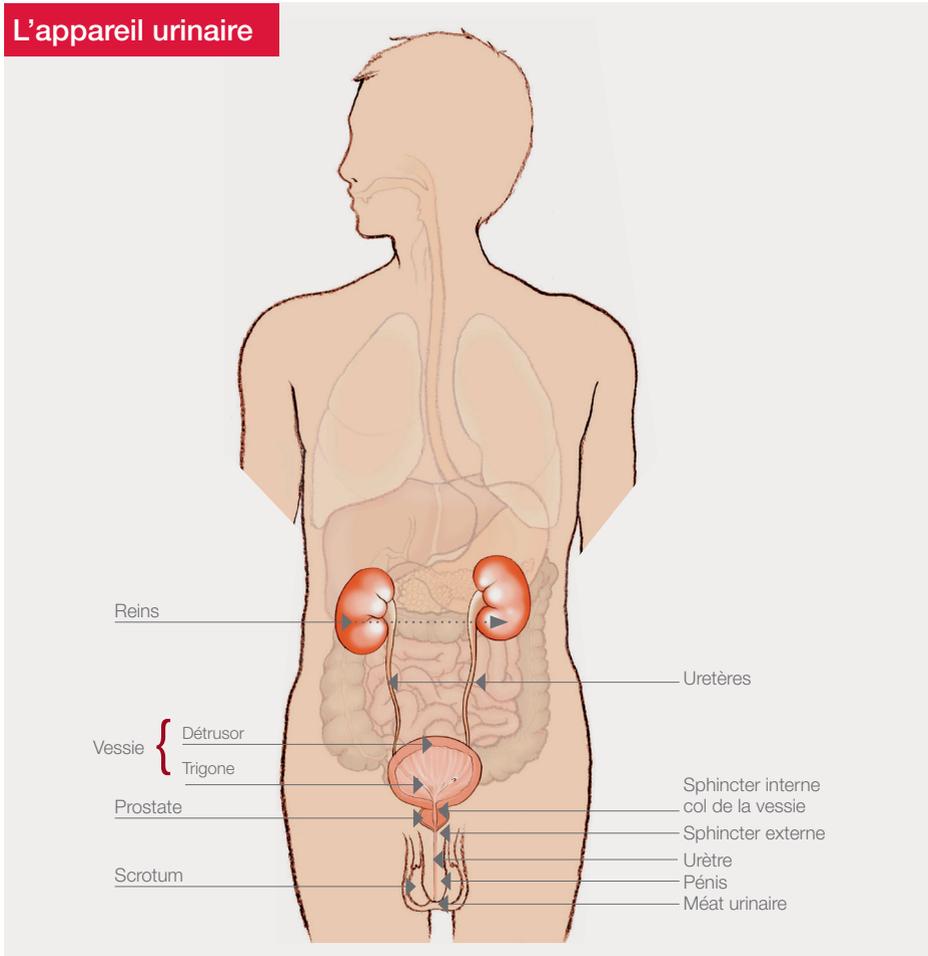
(3-2) Stomie terminale

# L'appareil urinaire et les techniques chirurgicales

Le système urinaire commence dans les reins. Ce sont deux organes situés juste au dessus de la taille, dans la région lombaire.

L'urine coule des reins par deux tubes minces appelés uretères, qui s'abouchent à la vessie. Lorsqu'une personne urine, elle relâche le sphincter (muscle) et l'urine est éliminée hors de la vessie par un tube mince appelé urètre.

## L'appareil urinaire



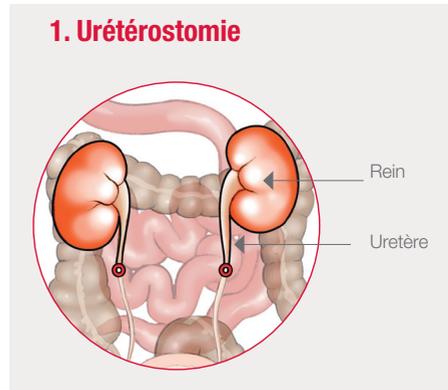
# L'appareil urinaire et les techniques chirurgicales

## Techniques chirurgicales stomie urinaire

Le chirurgien choisira l'une des nombreuses méthodes servant à créer une urostomie ou dérivation urinaire.

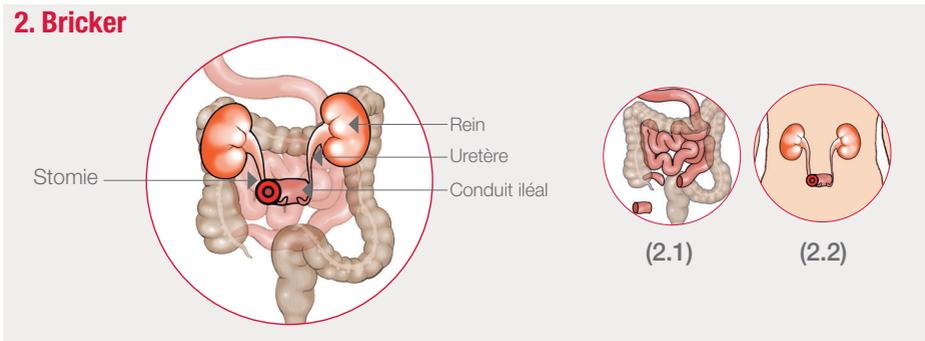
### L'urétérostomie transcutanée (1)

consiste à aboucher un ou les deux uretères directement à la peau, dans un ou deux orifices : l'un à droite de l'abdomen et l'autre à gauche de l'abdomen, dans lesquels on place une sonde urétérale. En cas de perte d'une sonde vous devez aller la faire reposer très rapidement.



### Le Bricker (2)

consiste à prélever un morceau d'iléon (2-1) avec lequel on confectionne un conduit (2-2) où sont fixés les uretères. Les urines sont donc évacuées par cette partie d'intestin qui continue à sécréter du mucus (dépôts blanchâtres) se retrouvant dans les urines.





## L'appareil urinaire et les techniques chirurgicales

Les urines sont corrosives avec un débit de 2 à 3 litres par jour.

Les stomies urinaires sont définitives et on utilise une poche vidangeable pour recueillir les urines qui s'écoulent.

Il existe d'autres types de dérivations urinaires. Si vous avez des questions au sujet de ces interventions, parlez-en au chirurgien ou à l'équipe soignante qui vous a remis ce livret.

## Le repérage de la stomie

Dès l'opération, vous utilisez une poche de stomie pour recueillir les effluents ou les urines.

Pour s'assurer que la poche de stomie reste en place quand vous êtes en position assise, debout ou couchée, le chirurgien ou l'infirmière stomathérapeute marque avant l'opération le futur emplacement de votre stomie avec exactitude : cela s'appelle le repérage de la stomie.

Le repérage de la stomie se fait loin d'un relief osseux (côtes, crête iliaque, aile iliaque, symphyse pubienne), loin des cicatrices, en dehors d'un pli, en regard du muscle grand droit et idéalement sur une surface plane, pour assurer une bonne adhérence de la poche de stomie.

Le futur emplacement de la stomie est repéré de manière à ce que vous puissiez voir la stomie et vous en occuper vous-même par la suite, et tient compte de vos handicap ou habitudes de vie (si vous portez une ceinture ou des bretelles par exemple).





## A quoi ressemble une stomie ?

Une stomie est rosée, humide et ressemble à la muqueuse que nous avons à l'intérieur de la bouche. La stomie est indolore et dépasse de la surface de la peau.

La stomie peut être oedématisée après l'intervention, mais elle se réduit et atteint sa taille définitive quelques semaines après l'opération. Chaque stomie est unique (forme, taille, emplacement).



ex : iléostomie latérale

## Les questions que vous vous posez

### ***Est-ce qu'il y a beaucoup de personnes ayant une stomie ?***

On compte aujourd'hui environ 90 000 personnes stomisées en France et plus de 2 millions à travers le monde.

Certaines personnes se retrouvent dans des associations liées à leurs maladies comme l'Association François Aupetit (concerne les Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin : [www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)) ou au sein de communautés de patients/utilisateurs comme le club Vivre+.

### ***Combien de temps vais-je rester à l'hôpital ?***

Le temps d'hospitalisation après une intervention est en moyenne d'une dizaine de jours, mais peut varier d'une personne à l'autre. Vous êtes suivi par une équipe soignante spécialisée à qui vous pouvez poser vos questions. Un suivi adapté vous est proposé après votre sortie.

### ***Comment tient la stomie ?***

Comme nous l'avons vu, une stomie est l'abouchement d'un organe creux à la peau. Cet organe est maintenu par des sutures et une baguette peut être utilisée dans les jours suivants l'intervention.



### ***Est-ce que ça fait mal ?***

Votre abdomen est sensible les premiers jours après l'opération mais un traitement contre la douleur vous sera probablement proposé. La stomie est oedematiée et prend sa taille et sa forme définitives après quelques semaines. A distance de l'intervention, la stomie est insensible, vascularisée et peut donc parfois saigner si elle est frottée trop énergiquement, pendant le soin par exemple. C'est tout à fait normal et le saignement s'arrête rapidement.

### ***Est-ce que ma stomie va se voir ?***

Vous ne vous en doutiez pas jusqu'à aujourd'hui, mais vous avez certainement croisé des personnes stomisées dans la rue. Une stomie ne se voit pas sous les vêtements et les poches que vous utilisez sont adaptées à votre morphologie pour plus de discrétion. Vous pouvez également utiliser un couvre-poches ou un filet confort, à demander à votre conseillère Vivre+.



### ***Ma stomie est temporaire.***

#### ***Comment mon système digestif remarchera ?***

Comme le chirurgien aura enlevé un morceau de votre intestin grêle ou de votre côlon pour l'amener à la peau, il raccordera les deux parties du tube digestif. Vous reprendrez petit à petit votre transit et vos selles s'évacueront de nouveau par voies naturelles après une période de réadaptation.

N'hésitez pas à vous procurer la Fiche Pratique Stomie temporaire auprès de votre conseillère Vivre+ au **0800 47 92 67** ou par email à [vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com).





# Tous les patients utilisent-ils les mêmes poches ?

## Les types de poches

Chaque personne est différente et la stomie est propre à chacun. Il existe donc des poches de différentes formes, tailles ou couleurs pour s'adapter aux besoins ou aux activités de chacun.

**Pour une colostomie**, on utilise une poche fermée car les selles sont généralement moulées.



**Pour une iléostomie**, on utilise une poche vidable car les selles sont liquides et/ou semi liquides. La poche est donc vidée plusieurs fois dans la journée grâce à un clamp. Les poches fermées et vidables sont équipées d'un filtre afin de laisser passer les gaz qui peuvent être plus ou moins importants, tout en supprimant les odeurs.



**Pour les urostomies**, une poche vidangeable est utilisée. La poche est munie d'un robinet de vidange sur lequel on pourra adapter une poche de jambe et/ou une poche de nuit pour une plus grande capacité.



**Il existe ensuite 2 types de systèmes : les systèmes 1 pièce et les systèmes 2 pièces.**

- Un système 1 pièce se compose d'un support et d'une poche ne formant qu'un seul élément.
- Un système 2 pièces se compose de deux éléments distincts : un support, qui est collé sur l'abdomen, et une poche, qui vient s'emboîter sur le support.

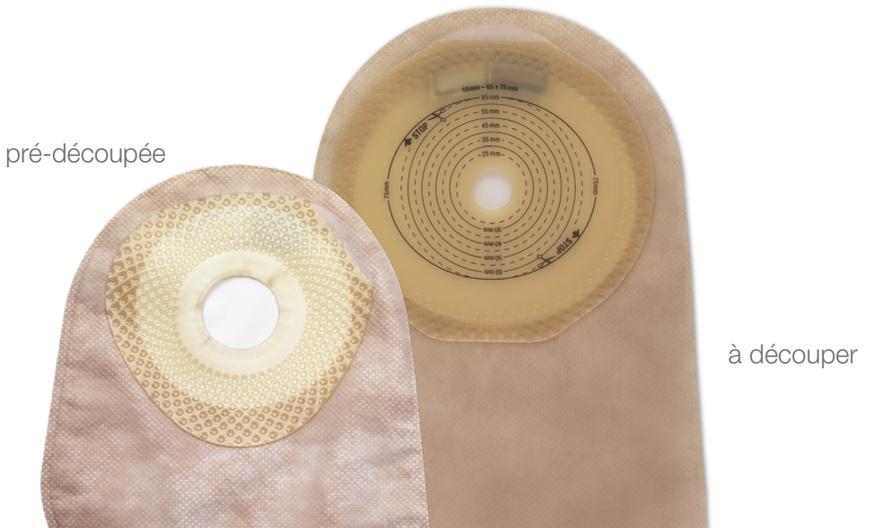


**Il existe des poches de taille mini, midi et maxi, selon la quantité de selles et les moments de la journée :**

- la taille mini ou midi la journée ou pour plus de discrétion (relations intimes, baignades...).
- la taille maxi la nuit, lors de longs déplacements ou de traitements pouvant occasionner des troubles du transit.

**Les systèmes 1 pièce ou 2 pièces (supports) existent également en “à-découper” et “pré-découpés”.**

- Les systèmes « à découper » sont utilisés à l’hôpital afin d’ajuster régulièrement le diamètre de la stomie.
- Les systèmes « pré-découpés » sont principalement utilisés à domicile lorsque la stomie est ronde et son diamètre stable : vous n’avez plus à utiliser de ciseaux pour découper votre poche.





Il existe aussi des poches beiges ou transparentes. À l'hôpital, la poche la plus couramment utilisée est transparente afin d'aider la personne stomatisée à prendre ses repères. À domicile, la couleur beige est préférée pour sa discrétion.



Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation des produits, n'hésitez pas à prendre contact avec votre infirmier(e) référent(e).

Contactez votre conseillère Vivre+ pour lui faire part de vos remarques et suggestions concernant les produits au **0800 47 92 67** (appel gratuit depuis un poste fixe) ou à [vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com).

Colostomie Poche fermée		Iléostomie Poche vidable		Urostomie Poche vidangeable	
Systèmes					
1 pièce	2 pièces	1 pièce	2 pièces	1 pièce	2 pièces
Changement de l'appareillage					
1 à 2 fois par jour	<b>Support :</b> tous les 2 jours  <b>Poche :</b> 1 à 2 fois par jour	1 à 2 fois par jour	<b>Support :</b> tous les 2 jours  <b>Poche :</b> 1 à 2 fois par jour	1 à 2 fois par jour	<b>Support :</b> tous les 2 jours  <b>Poche :</b> 1 à 2 fois par jour
					

À découper	●	●	●	●	●	●
Pré - découpé	●	●	●	●	●	●
Beige	●	●	●	●	●	●
Transparente	●	●	●	●	●	●
Taille mini		●	●			
Taille midi	●	●	●	●	●	●
Taille maxi	●	●	●	●		
Filtre	●	●	●	●		
Clamp intégré			●	●		
Robinet de vidange					●	●
Utilisation d'une poche de recueil jour ou nuit					●	●

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. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation.

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

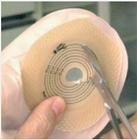
# Quels sont les conseils de mise en place ?

Pour un système 1 pièce Moderma Flex, il est préférable de changer la poche tous les jours. Pour un système 2 pièces Conform 2, il est préférable de changer la poche tous les jours et le support tous les deux jours<sup>1</sup>.

## Matériel nécessaire à la mise en place de votre appareillage<sup>2</sup>

- Nouvelle poche et/ou nouveau support
- Produits nécessaires à la toilette : eau du robinet et compresses
- Stomimètre/gabarit
- Stylo
- Ciseaux
- Sachet pour la poche usagée

### Système 1 pièce Moderma Flex



**1**  
**Découpez la poche/le support**  
à 2-3 mm autour de la stomie

### Système 2 pièces Conform 2



### Soin de la stomie



**2**  
**Retirez**  
l'appareillage



**3**  
**Réalisez le soin**  
à l'eau



**4**  
**Séchez**  
délicatement votre peau avec une  
compresse ou autre



1. AFET : « Guide des bonnes pratiques en stomathérapie chez l'adulte - Entérostomies, urostomies » 2003.

2. Disponible au 0800 47 92 67 ou [vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com)



## Mise en place de l'appareillage.



**5**  
**Retirez le film protecteur**  
de la poche/du support



**6**  
**Appliquez votre poche**  
du bas vers le haut.

**6**  
**Appliquez le support**  
en centrant autour  
de la stomie



**7**  
**Assurez-vous**  
de la bonne adhésivité

**7**  
**Enclenchez**  
la poche et vérifiez la  
bonne tenue de celle-ci

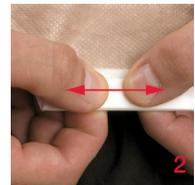
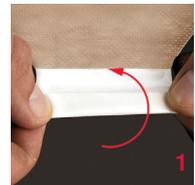


## Comment fermer la poche ?

• **Pour les iléostomies** (poches vidables) :

1. Enroulez le clamp 3 fois vers le haut.
2. Placez le rabat transparent et pressez du centre vers les extrémités.

Le clamp est verrouillé une fois que vous avez senti les villosités auto agrippantes s'imbriquer les unes dans les autres.



- **Pour les urostomies** (poches vidangeables) :

1. Si la poche est ouverte, la goutte blanche est visible sur le robinet de vidange et le côté le plus long de la languette se trouve sur votre gauche. Le robinet est asymétrique.
2. Lorsque le robinet est fermé, on ne voit plus la goutte blanche et le côté le plus long de la languette asymétrique se trouve sur votre droite. Le robinet est symétrique.



---

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation des produits, n'hésitez pas à prendre contact avec votre infirmier(e) référent(e).

Hollister met également à votre disposition une ligne et une adresse email spécialement dédiées à vos remarques et suggestions concernant ce produit : **0800 47 92 67** (appel gratuit depuis un poste fixe) ou **[vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com)**.

*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. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation.*

## Pourquoi m'a-t-on recommandé les produits Hollister ?

Conscients des bouleversements qui interviennent suite à une stomie, nous savons que votre préoccupation majeure réside en la confiance que vous portez en votre appareillage : il doit être sûr, où que vous soyez, dans n'importe quelles circonstances.

C'est la raison pour laquelle nous concevons des produits issus de l'expertise de la technologie Hollister sur lesquels vous pouvez compter.

Ce principe est un élément fondateur de la marque de stomathérapie Hollister.

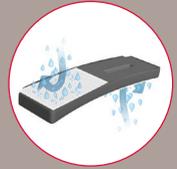
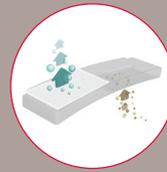
En utilisant un appareillage Hollister, vous bénéficiez des décennies d'expérience que nous avons dans le domaine des soins de stomies et de notre réelle compréhension des besoins individuels de chacun.

Les systèmes d'appareillages Hollister, système 1 pièce «Moderma Flex», système 2 pièces «Conform 2» et les accessoires «Adapt» que nous vous proposons combinent à la fois la sécurité et le confort tout en étant simples et faciles à utiliser.



## Filtre AF300

- Absence de tâches et pas besoin de pastille couvre-filtre
- Protection efficace contre les effluents même liquides
- Réduction des ballonnements et des collapsés
- Désodorisation excellente



## Clamp Lock 'n Roll

- Sûr
- Facile à utiliser
- Confortable



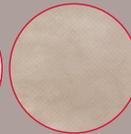
## Robinet goutte blanche et poche multi-compartmentée

- Facile à utiliser
- Prévient la remontée des urines
- Profil discret



## Revêtement non-tissé des poches

- QuietWear : pour plus de discrétion
- ConfortWear : pour plus de confort



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. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation.

**Plus d'infos sur [www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)**

## Comment me procurer les produits ?

### ***Je vais sortir de l'hôpital, est-ce que l'on va me donner du matériel ?***

A la sortie de l'hôpital, une ordonnance vous est remise. Elle contient la désignation, la référence et le code ACL du matériel prescrit (code utile au pharmacien qui identifie de façon unique les références prescrites par votre professionnel de santé). Demandez à votre équipe soignante de vous laisser un peu de matériel en attendant de récupérer vos produits, ainsi que la trousse de soins Hollister comprenant notamment des ciseaux. Vous pouvez ranger vos produits dans cette trousse lorsque vous vous déplacez.

### ***Je dois faire une demande de prise en charge à 100% pour bénéficier d'une Affection Longue Durée. De quoi s'agit-il ?***

L'Assurance Maladie vous rembourse une part plus importante des dépenses que vous assumez ou que votre mutuelle vous rembourse habituellement.

Cette facilité concerne les soins et les traitements en lien avec votre maladie. Les appareillages pour stomies sont alors pris en charge intégralement. C'est ce qu'on appelle bénéficier d'une Affection Longue Durée ou ALD.

### ***Comment dois-je faire pour bénéficier d'une Affection Longue Durée ?***

C'est votre médecin traitant qui établit cette demande de prise en charge, qui concerne les soins et les traitements liés à votre maladie. Un formulaire de prise en charge, appelé Protocole de soins, est élaboré par votre médecin. Il énumère les actes et les prestations couverts par l'Affection Longue Durée (ALD) et votre dossier est étudié par l'Assurance Maladie qui donne son accord pour une prise en charge des soins et des traitements liés à la maladie.



### ***Comment me procurer les produits avec mon ordonnance ?***

Vous avez deux possibilités. La première consiste à vous rendre chez votre pharmacien et lui donner l'ordonnance. Si le pharmacien a les produits en stock, il vous les donne immédiatement. S'il n'en dispose pas, il passera une commande et vous serez livré à la pharmacie, dans un délai de 2 à 5 jours. La deuxième possibilité est de faire appel à un prestataire de services à qui vous donnez votre ordonnance. Celui-ci vous livre les produits anonymement à votre domicile sous 24h. Il existe plusieurs prestataires sur votre région. Demandez conseil à votre équipe soignante pour connaître leurs coordonnées ou rendez-vous sur [www.vivreplushollister.com/stomie/annuaire](http://www.vivreplushollister.com/stomie/annuaire).

### ***Mon ordonnance arrive à expiration, comment dois-je faire pour la renouveler ?***

Si vous avez l'ancienne ordonnance, demandez à votre médecin traitant ou à votre équipe soignante de la renouveler afin qu'il/elle vous établisse la même en précisant le nom du produit, la référence, et, si vous le connaissez, le code ACL.

### ***Je vais à la pharmacie et on me propose un autre appareillage, que dois-je faire ?***

Votre appareillage vous a été prescrit car il est adapté à votre stomie. Contactez votre infirmière stomathérapeute avant tout changement pour avoir son avis. Un changement d'appareillage non recommandé par un professionnel de santé peut engendrer des complications (irritations, fuites, etc.).

### ***Je ne retrouve plus les références de mon matériel, comment dois-je faire ?***

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Si vous avez des boîtes chez vous, les références sont inscrites dessus. Vous pouvez également demander à votre pharmacien ou votre prestataire de services, chez qui vous vous procurez les produits, ou encore auprès de votre équipe soignante qui connaît bien les produits que vous utilisez. Afin d'éviter que cela ne se reproduise, inscrivez les références sur une petite carte à glisser dans votre portefeuille par exemple ou dans votre trousse de soin. Gardez précieusement ces informations et pensez à faire une copie de votre ordonnance.





### ***Dois-je prévoir du matériel d'avance ?***

En effet, il est préférable d'avoir une boîte de matériel d'avance. De cette manière vous pourrez faire face plus facilement à vos besoins. Par ailleurs, si vous partez en voyage, prévoyez toujours du matériel pour ne pas vous retrouver démuni. Un changement d'habitude alimentaire (un voyage à l'étranger) ou d'hygiène de vie peut affecter votre transit et nécessiter un changement plus rapproché de votre appareillage. Demandez également à votre médecin ou votre infirmière de vous faire une ordonnance que vous emporterez avec vous.

### ***Qu'est-ce qu'une carte d'invalidité ? Puis-je en bénéficier ?***

La carte d'invalidité a pour objectif d'attester que son détenteur est handicapé, et est délivrée sous conditions, à toute personne dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%, ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3<sup>ème</sup> catégorie par la sécurité sociale. Les critères d'attribution de la carte dépendent de votre pathologie et sont évalués par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et votre médecin.

Pour effectuer une demande, il convient de s'adresser directement à cet organisme ou à votre médecin qui vous renseignera sur vos droits et démarches.

# Dois-je suivre un régime diététique ?

## Diététique pour stomies digestives

### ***Est-ce que je dois suivre un régime particulier ?***

Vous ne devez pas suivre de régime particulier mais avoir une alimentation équilibrée. Consommez en quantité suffisante un peu de chaque aliment (protéines, glucides, produits laitiers...) et hydratez-vous régulièrement. Suivant votre stomie et votre situation personnelle les recommandations peuvent varier. Demandez conseil à votre médecin, diététicien ou infirmier(ère) stomathérapeute.

### ***Que faire en cas de troubles du transit ?***

Certains aliments sont irritants pour les intestins et modifient donc votre transit. Il suffit de les consommer en petite quantité et veiller à avoir un apport hydrique quotidien de 2 litres. Pour trouver le juste équilibre, repérez vos intolérances personnelles en notant vos menus sur une semaine. Recherchez la veille, un aliment mal toléré. Mastiquez-bien avant d'avaler car les dents et la salive améliorent la digestion et ne buvez pas uniquement des eaux riches en magnésium.

### ***Pourquoi me recommande-t-on de boire beaucoup ?***

La confection d'une colostomie ou d'une iléostomie ne permet pas l'absorption totale de l'eau par le côlon. De ce fait, vous avez une perte de liquide pour votre organisme. Il faut donc compenser en buvant beaucoup : tisanes, thé, jus de fruits ou bouillons de légumes par exemple.

### ***Comment lutter contre la constipation ?***

Buvez beaucoup (1,5 litre par jour minimum). Mangez deux à trois fruits frais par jour en variant selon les saisons et les envies (évittez plus d'une banane par semaine). Autorisez-vous des compotes et des jus de fruits. Consommez une portion de crudités, légumes cuits (soupe de légumes par exemple) à chaque repas. N'oubliez pas d'ajouter suffisamment de beurre cru, huile, crème ou margarine.

### ***Comment lutter contre la diarrhée ?***

Augmentez l'apport hydrique en buvant de l'eau, des tisanes ou des bouillons l'hiver. Réduisez également votre consommation de produits laitiers et de légumes. Consommez des féculents type pâtes, riz ou semoule.

### ***Quels aliments accélèrent le transit ?***

En grande quantité, les fruits et les légumes crus non pelés accélèrent votre transit.

### ***Quels aliments provoquent gaz et odeurs ?***

Les eaux pétillantes, sodas, alcool, chewing gum ainsi que les légumes secs.



### ***J'ai peur d'avoir des infections urinaires plus fréquemment.***

Vous n'aurez pas plus d'infections urinaires si vous avez une urostomie. Toutefois, si vous êtes sujet à ce type d'infection, buvez abondamment jusqu'à obtenir des urines très claires. Pensez à vérifier votre pH. Vous devez avoir une alimentation variée et équilibrée, ainsi qu'un apport hydrique suffisant.

### ***J'ai tendance à avoir des dépôts de cristaux autour de ma stomie urinaire, que faire ?***

Augmentez la ration d'eau : 2 litres en hiver, presque 2 à 3 litres en été, toutes boissons confondues. Vous pouvez également boire des sirops de fruits rouges (sauf pour les diabétiques) : cassis, fruits des bois, mûres, canneberge, qui acidifient l'urine et empêchent la formation des cristaux.

### ***Pourquoi mes urines sont odorantes et / ou changent de couleur ?***

Certains aliments peuvent donner des odeurs aux urines comme les asperges, le poisson, les oignons ou encore les épices. Vous pouvez boire du jus de canneberge pour réduire les odeurs (sauf pour les diabétiques). Vos urines peuvent aussi changer de couleur si vous avez consommé des betteraves, fruits rouges ou boissons à base de fruits rouges.

## Idées menus



- Terrine de poissons
- Filet mignon en croûte ou tomates farcies
- Compote



- Salade de mâche
- Chaussons au bleu d'Auvergne
- Faiselle avec du miel

- Taboulé
- Gratin de courgettes
- Tarte Tatin aux pêches



- Asperges vinaigrette
- Saumon papillote et riz
- Fromage blanc

- Avocat aux crevettes
- Omelette aux fines herbes
- Mangues poêlées à la vanille



- Bouillon de légumes
- Bavette à l'échalote & p. de terre
- Tarte aux poires

*Demandez conseil à votre médecin, diététicien ou infirmier(ère) stomathérapeute.*

## Puis-je reprendre mes activités quotidiennes ?

Une fois votre convalescence terminée, vous reprenez petit à petit vos activités. Lorsque vous vous déplacez, pensez à prévoir du matériel de rechange dans votre trousse de soin. Cette précaution assurera une sortie en toute tranquillité d'esprit.

### ***Pourrais-je m'habiller comme avant ou dois-je acheter des vêtements avec une taille plus grande ?***

Vous gardez vos habitudes vestimentaires et votre garde robe habituelle. Vous avez peut-être perdu du poids mais vous reprenez très vite votre taille. Prenez soin de positionner vos sous-vêtements soit au-dessus, soit en-dessous de la stomie pour éviter les frottements (taille haute, ceinture, bretelles, etc.).

### ***Mon appareillage sera-t-il visible sous les vêtements ?***

Votre appareillage est adapté à votre morphologie et se fond sous vos vêtements tout en vous apportant un maximum de confort. Il s'ajuste près du corps. Vous avez sans doute déjà croisé des personnes porteuses d'une stomie sans le savoir.

Vous pouvez aussi avoir recours à un couvre-poche pour dissimuler joliment votre appareillage (demandez-en un au **0800 47 92 67** (appel gratuit depuis un poste fixe) ou [vivreplushollister@hollister.com](mailto:vivreplushollister@hollister.com)).

### ***Puis-je faire du sport ?***

Vous pouvez continuer à faire du vélo, jardiner et reprendre progressivement toutes vos activités à distance de l'intervention. Il est seulement recommandé d'éviter les sports de combat et les sports violents (judo, karaté, rugby, etc.).

### ***Comment faire si je suis invité chez des amis et que je dois changer ma poche ?***

Emmenez votre trousse de soin avec du matériel de rechange. N'oubliez pas qu'il existe des poches plus petites et des désodorisants lubrifiants pour plus de discrétion si vous le souhaitez. Vous ferez de même pour vos autres sorties (restaurant, cinéma, etc.).

### ***Comment faire au travail ?***

Après une période de convalescence, vous pouvez reprendre votre activité si elle ne nécessite pas que vous portiez de charge lourde, ou envisager un allègement de votre travail si cela est possible (temps partiel). Si vous êtes porteur d'une iléostomie, videz la poche régulièrement et utilisez une solution désodorisante pour éviter les odeurs. Pour les urostomies, optez pour une poche de recueil à porter à la jambe pour plus d'autonomie et à maintenir avec un filet de maintien ou des lanières.

### ***Je me baigne avec mes petits-enfants tous les mercredis, comment faire ?***

Continuez à profiter de l'eau. Votre appareillage est conçu pour résister à l'eau de la piscine ou de la mer. Préférez simplement une poche de petite capacité (taille mini) pour plus de discrétion (ou un tampon obturateur pour les colostomisés) et un maillot de bain à motif de préférence. Par mesure d'hygiène, changez l'appareillage avant le bain. Une fois le bain fini, effectuez le soin d'hygiène et le changement de l'appareillage comme à votre habitude. Si vous craignez que votre appareillage ne résiste pas à l'eau, vous pouvez l'essayer dans votre baignoire.

Apprenez-en plus en participant aux conférences en ligne Vivre+  
Toutes les dates sur [www.vivreplushollister.com](http://www.vivreplushollister.com)

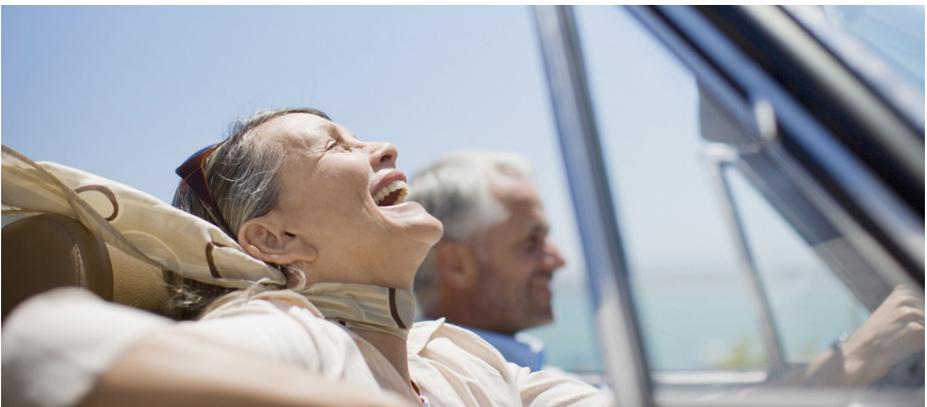
## ***J'avais prévu de partir en voyage, dois-je annuler ?***

N'annulez aucun projet si vous êtes reposé et sûr de vous. Vous aviez des projets avant l'opération et ils sont toujours d'actualité. Vous devez simplement prendre quelques précautions :

- Prévoyez le double de matériel d'avance et placez-le dans un bagage que vous garderez avec vous pour éviter qu'il ne se perde.  
Pour les colostomisés, emportez des poches vidables en cas de diarrhées ; pour les urostomisés, emmenez des poches de 2 L et un filet de maintien ou des lanières pour plus d'autonomie.
- Emportez la copie de votre ordonnance.
- Préparez le matériel de rechange prêt à être utilisé (poche découpée par exemple) dans votre trousse de soin.
- Effectuez votre soin d'hygiène avant le départ.
- Portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise.

Sur place, continuez à vous alimenter normalement et buvez beaucoup.

Si vous partez à l'étranger, buvez de l'eau en bouteille exclusivement, et effectuez votre soin avec de l'eau en bouteille ou les sprays d'eau minérale. Demandez conseil à votre médecin, diététicien ou infirmier(ère) stomathérapeute.



# Rejoignez les membres de la communauté



## Des informations personnalisées

Votre conseillère **Vivre+** vous apporte son support en fonction de vos préoccupations du moment (livraison de votre matériel, fuites, odeurs, santé de la peau, irritations, voyage, sport,..). **Ensemble vous échangez à votre rythme.**



## Un réseau expérimenté

Vous bénéficiez du réseau Hollister pour vous entourer d'intervenants formés : équipe Hollister, professionnels de santé, associations, prestataires de santé.

**Nous mettons notre expérience à votre service.**



## Des outils pratiques et astucieux

Recevez des accessoires pour vos déplacements : sacs poubelle, lingettes pour les mains, ciseaux, stomimètre, trousse de voyage, couvre-poche.

**Nous vous facilitons la vie au quotidien.**



## La communauté Vivre+ en ligne

Conférences en ligne, newsletter, partage d'articles inspirants, annuaire, forum, portraits de membres. **Un lieu d'échange et de partage, réservé aux utilisateurs de matériel de stomathérapie.**

L'inscription est  
**GRATUITE** et  
**INSTANTANÉE**



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

## Pour se tenir informé

Guides utilisateur  
et personne aidante



Conférences en ligne

Fiches thématiques sous la forme  
de questions et réponses



Ces documents sont gratuits et disponibles sur demande auprès de vos Conseillères Vivre+

## Dès la sortie de l'hôpital et lors de vos déplacements



> Trousse de voyage



> Ciseaux courbés



> Stomimètre



> Sacs poubelle



> Lingettes nettoyantes



> Filet confort



> Cadeau de bienvenue pour toute adhésion à Vivre+ : Couvre-poche en dentelle ou en jean pour cacher son appareillage

Sur simple demande, recevez des accessoires pratiques et discrets liés à l'utilisation de votre matériel pour vos déplacements.



vivreplushollister@hollister.com



0 800 479 267

Service & appel  
gratuits

## Qui va bien pouvoir m'aider ?

### L'infirmier(ère) Stomathérapeute

Après votre intervention, dès votre retour à domicile, votre infirmier(ère) stomathérapeute est la personne la plus qualifiée pour répondre aux questions que vous vous posez au sujet de votre stomie et vous accompagner vers le retour à l'autonomie et la reprise de vos activités quotidiennes. Etant expert(e) dans son domaine, votre infirmier(ère) stomathérapeute saura comprendre vos interrogations. Pour garder facilement le contact vous trouverez ses coordonnées complètes au dos de cette brochure ou sur [www.vivreplushollister/stomie/annuaire](http://www.vivreplushollister/stomie/annuaire).





### Infirmier(ère) libéral(e)

Dès votre retour à domicile, un(e) infirmier(ère) libéral(e) est souvent amenée à prendre le relais de votre stomathérapeute. Son rôle est de gérer les différents aspects liés aux soins de votre stomie, vous soutenir dans l'apprentissage de nouveaux gestes et dans la bonne utilisation des produits qui vous ont été conseillés. Votre stomathérapeute est en contact avec les infirmiers(ères) libéraux(ales). Demandez-lui conseil, afin de vous orienter du mieux possible.

### Les associations de stomisés et communauté (Vivre+)

Créer le contact avec d'autres personnes ayant une stomie, pouvoir échanger avec eux sur les difficultés que vous rencontrez, peut constituer un soutien important. Des associations se sont créées à l'échelon local et national, pour vous aider.

### Les ressources en ligne Hollister

Hollister lance pour vous 2 nouveaux sites internet : [www.hollister.fr](http://www.hollister.fr) pour les produits) et [vivreplushollister.com](http://vivreplushollister.com) (pour bénéficier de vos services Vivre+).

# Témoignages

## **Monsieur G., urostomisé.**

«Après ma consultation avec l'anesthésiste, je devais rencontrer une infirmière stomathérapeute pour avoir des explications sur l'opération : une dérivation de type « Bricker ». Or, j'ai oublié d'aller à ce rendez-vous. De plus, tous les examens que j'ai faits et les rendez-vous avec mon urologue se déroulaient dans un hôpital régional proche de chez moi. Je ne voulais donc pas aller à plus de 15 km pour rencontrer cette infirmière, je n'en voyais pas l'importance... L'infirmière stomathérapeute en question m'a appelé et m'a expliqué sa démarche et son rôle. J'avoue qu'elle m'a convaincu de la rencontrer. Lors du rendez-vous, nous avons « fait connaissance ». Je lui ai exposé tout ce que je savais sur mon opération et elle m'a fait des « schémas » pour mieux comprendre. J'ai pu lui poser des questions et elle me répondait avec des mots simples. Elle m'a laissé des périodes de réflexion qui étaient nécessaires pour que je comprenne. Nous avons pris notre temps et j'ai réalisé que ce n'était pas aussi « simple » que je le pensais. A la fin du rendez-vous je lui ai demandé de me montrer cette « fameuse poche ». En fait, je ne me la représentais pas du tout. Je croyais avoir compris que c'était une poche interne, et surtout pas collée à la paroi abdominale. Je suis reparti plutôt satisfait de ce rendez-vous, avec des réponses aux « zones d'ombres » et des questions que je n'avais pas posées aux médecins qui m'entouraient. Une relation de confiance est née avec mon infirmière stomathérapeute. Lors de mon hospitalisation, je l'ai vue tous les jours : elle m'a réexpliqué des choses, a répondu à mes attentes et m'a impliqué petit à petit dans les soins. Cela fait six mois que je suis urostomisé. Je vais bien et je viens régulièrement aux contrôles. Je suis autonome dans cette nouvelle vie et toujours en contact avec mon infirmière stomathérapeute. »

### **Madame K., iléostomisée.**

« Juste après mon opération, je ne voulais pas entendre parler de ma stomie, ni la regarder, ni la toucher et encore moins faire les soins. Même mon mari ne voulait pas voir ma stomie. J'ai donc demandé à une infirmière libérale de venir faire mes soins tout en consultant mon infirmière stomathérapeute. L'infirmière stomathérapeute qui m'a suivie m'a expliqué qu'une infirmière libérale ne pourrait pas se rendre immédiatement chez moi. J'ai compris que si je savais faire mon soin, je pourrais réagir seule. Je serais libre et autonome et je pourrais agir à ma guise. Quinze jours après cette consultation, j'avais décidé de me prendre en mains et de gérer seule ma stomie. Mon infirmière stomathérapeute m'a même dit que je le faisais "très bien". J'avais retrouvé mon autonomie, et être autonome, c'est être libre. J'ai recommencé à avoir confiance. »

### **Monsieur D., colostomisé.**

« Après mon intervention, je suis rentré chez moi. J'habite dans un petit village des Landes et je suis isolé. J'étais très inquiet pour me procurer mon appareillage car je suis seul et éloigné. Je n'avais pas de pharmacie proche de mon domicile. J'ai donc fait part de mon inquiétude à l'infirmière stomathérapeute qui m'a suivi le temps de mon hospitalisation. Pour m'aider, elle m'a marqué les références de mon appareillage minutieusement. Elle m'a même expliqué que je pouvais commander mes produits par un prestataire de services. J'ai tout de suite compris l'intérêt : je n'avais plus à me déplacer. Depuis, je reçois mes produits régulièrement et j'ai même les coordonnées de l'infirmière stomathérapeute la plus proche de chez moi en cas de problème ! »





## 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. Référence : FRO206 - Décembre 2017