

Rejoignez le club **Vivre+**

Hollister

L'INSCRIPTION EST GRATUITE ET INSTANTANÉE



www.vivreplushollister.com



vivreplushollister@hollister.com



0 800 479 267 Service & appel gratuits



Des informations et des supports personnalisés



Des outils pratiques et astucieux



Un réseau expérimenté



La communauté **Vivre+** en ligne



Coordonnées de votre infirmière stomathérapeute

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

www.hollister.fr

Les poches Moderma Flex et Conform 2 sont des dispositifs médicaux de stomathérapie de Classe I. Fabriqués par Hollister Incorporated. Ces produits de santé portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Attention, lire attentivement la notice d'instructions avant utilisation. A conserver à température ambiante, à l'abri de la chaleur (maximum 30°C) et de l'humidité, dans son emballage d'origine. Ne pas congeler. Ne pas utiliser au-delà de la date de péremption. Hollister et son logo, Adapt sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA. RCS Nanterre 402 202 733. Edition : Nov 2019. Référence: FRO218



Stomathérapie

Tout commence par une peau saine.



Stomathérapie

Tout commence par une peau saine.

Activités physiques

et Stomie



Est-ce que je peux continuer à avoir une activité physique ? Dans combien de temps je pourrai reprendre une activité physique ?

Vous allez pouvoir continuer à avoir des activités physiques et faire du sport. Il est cependant nécessaire de demander au chirurgien son avis sur la date de la reprise qui dépendra de votre état physique et du sport pratiqué.

Est-ce que mon appareillage va bien tenir si je bouge davantage et transpire ?

La transpiration risque de diminuer l'adhésivité de l'appareillage. Le port d'une ceinture peut le renforcer. Changez votre appareillage avant la pratique de votre activité physique de telle manière que le matériel ait le temps d'adhérer.



“ Je souhaite rester actif. ”



“ J'aime me changer les idées ! ”

Est-ce que je peux me baigner ?

Vous pouvez vous baigner dans une piscine (même municipale) ou dans la mer. Il vous suffit de sécher correctement la poche après la baignade. Pour plus de discrétion les hommes peuvent opter pour un combishort, les caleçons étant souvent interdits à la piscine.

Dois-je adapter mon alimentation ?

Il n'y a aucun régime particulier à suivre pour pratiquer votre activité sportive. Veillez juste à bien vous hydrater.

Dois-je adapter mon appareillage ?

La plupart des appareillages sont disponibles en 3 tailles/capacités (mini, midi, maxi). A vous de choisir la capacité la plus adaptée, en fonction de votre activité et de votre stomie. Pensez à vidanger ou changer la poche avant pour être plus libre de vos mouvements.



Forme mini



Forme midi



Forme maxi

Est-ce que tous les sports peuvent être pratiqués ?

Aucun sport n'est interdit. Les sports de contact comme la boxe, la lutte et le judo mais aussi le rugby sont à éviter afin de ne pas blesser accidentellement la stomie. Tous les autres sports ou activités tels que le jogging, l'équitation, le vélo, le yoga, la chasse, le tennis, la randonnée, le bricolage, les sports nautiques, etc. ne posent aucun problème. Ces informations sont à titre informatif, demandez conseil à votre chirurgien ou votre infirmière stomathérapeute.

Retrouvez les livrets et fiches thématiques sur www.vivreplushollister.com