



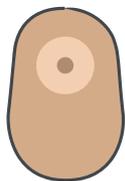
Colostomie
gauche

Guide pratique pour m'aider à gérer ma stomie

- ➔ Je prépare le matériel pour ma stomie
- ➔ Je change mon appareillage
- ➔ Je prends des précautions
- ➔ Je note les dates de changements de mon appareillage
- ➔ Je fais le point avant ma prochaine consultation de stomathérapie
- ➔ J'adapte mon alimentation
- ➔ Vie pratique
- ➔ Trucs et astuces de patients
- ➔ Mes notes personnelles



➔ Je prépare le matériel pour ma stomie



Poche 1 pièce
ou 2 pièces



Sac poubelle



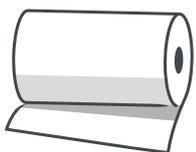
Compresse
non stériles



Point d'eau



Ciseaux à bouts
ronds et courbes



Essuie tout

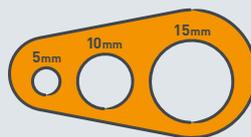


Miroir

J'ajoute si besoin (non obligatoire) :



Savon doux (*de marseille*)



Gabarit pour la découpe
du support



Poudre



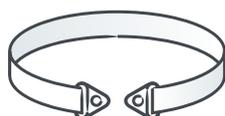
Tube de pâte



Anneau de pâte



Spray pour décoller
l'adhésif*



Ceinture

J'ajoute aussi : _____

* Matériel non remboursé par la sécurité sociale

Je me lave
les mains avant
de préparer
le matériel.

Je prépare
toujours
le matériel
en double
exemplaire.

Quand je sors,
j'emporte
toujours avec
moi le matériel
nécessaire dans
une trousse.

➔ Je change mon appareillage

L'appareillage pour une colostomie gauche est un dispositif médical qui permet de recueillir et d'évacuer les selles. Il comporte : le support en contact avec la peau, une poche pour le recueil des selles, des accessoires.

Je change mon appareillage

- ➔ J'enlève si besoin les poils en utilisant une tondeuse ou des ciseaux (pas de rasoir, ni crème dépilatoire).
- ➔ Je me lave les mains avant et après le soin.
- ➔ Je prépare le matériel. (Cf. fiche : « Je prépare le matériel pour ma stomie »).
- ➔ Après le soin, je jette le matériel usagé avec les déchets ménagers habituels.

J'ai un appareillage une pièce

Tous les jours, je change l'appareillage.



- 1** Je découpe le nouveau support en fonction du diamètre de ma stomie. Je peux m'aider du gabarit de découpe.



- 4** Je lave la stomie et la peau autour avec les compresses.



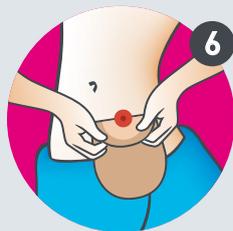
- 2** Je décolle la poche du haut vers le bas.



- 5** Je rince abondamment et sèche la peau avec un essuie-tout.



- 3** J'essuie les selles avec des compresses ou du papier hygiénique.



- 6** Je pose la poche du bas vers le haut en essayant de centrer la stomie au niveau de l'ouverture du support.

J'ai un appareillage deux pièces

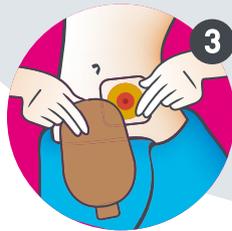
Tous les jours, je change la poche.



1 J'enlève la poche du support.



2 Je nettoie les matières qui sont sur le support et la stomie avec les compresses.

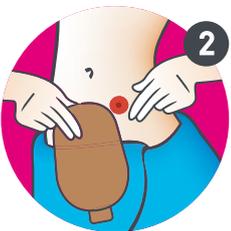


3 Je fixe la nouvelle poche sur le support.

Tous les 3 jours, je change aussi le support.



1 Je découpe le support en fonction du diamètre de ma stomie. Je peux m'aider du gabarit de découpe.



2 Je décolle ensemble le support et la poche.



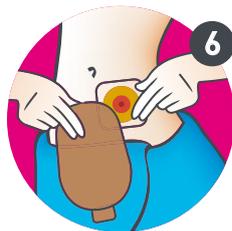
3 Je lave la stomie et la peau autour avec les compresses.



4 Je rince abondamment et sèche la peau avec un essuie-tout.



5 Je pose le support sur la peau.



6 Je fixe la poche sur le support.

➔ Je prends des précautions

Je veille à ne pas être constipé. Pour cela, je maintiens une activité physique régulière et j'adopte des mesures simples (Cf. chapitre "J'adapte mon alimentation").

Précautions à prendre

- Je n'attends pas que la poche soit trop pleine pour aller la changer.
- Je n'utilise ni ether, ni d'alcool ni aucun antiseptique pour nettoyer la peau autour de la stomie. Cela la sèche et l'irrite. L'appareillage adhérerait moins bien. J'utilise de l'eau et si le stomathérapeute me le conseille, du savon.
- La stomie n'est pas une plaie, c'est de la muqueuse intestinale. Elle est rouge vif. Elle peut saigner facilement ; c'est normal. Je ne la frotte pas, tout au plus, je la tamponne avec précautions avec une compresse imbibée d'eau froide.
- Des pertes par l'anus peuvent survenir nécessitant le port d'une protection. Ceci est dû à l'intervention (partie du colon restant).
- Le support doit être découpé 2 à 3 mm au-delà du diamètre de la stomie pour ne pas la cisailer.
- La stomie fragilise la ceinture abdominale, pour éviter le risque d'éventration : éviter de porter des charges lourdes (> 15 kg), porter une ceinture abdominale (Il existe des modèles spécifiques pour les stomies sur prescription médicale).
- En cas de prolapsus stomial (sortie de la muqueuse en « trompe d'éléphant ») je demande l'aide d'un médecin pour réintégrer doucement la muqueuse.

➔ Je note les dates de changements de mon appareillage

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

S = Support P = Poche

Je choisis qui appeler en cas de besoin :

➔ Je fais le point avant ma prochaine consultation de stomathérapie

Pour préparer ma consultation de suivi avec le stomathérapeute, je coche les cases suivantes et rapporte cette fiche lors du rendez-vous, fixé le :

Je participe au changement de ma stomie	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
Je prépare le matériel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je décolle la poche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je décolle le support	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je réalise la toilette de ma stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais le diamètre de ma stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je découpe le support au diamètre requis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pose ma poche et le support	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je repère les signes importants	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
Je décris mon transit (qualité, fréquence)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je reconnais quand la poche est pleine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère l'état de ma peau (saine, irritée...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère les signes d'une déshydratation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas de constipation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère les signes d'une diarrhée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas d'inflammation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas de prolapsus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas d'éventration	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère la meilleure heure pour changer ma poche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je m'adapte en cas de besoin	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
J'utilise le protecteur cutané	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'applique les conseils diététiques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'appelle un professionnel de santé si je n'ai pas de selles pendant 24 heures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les difficultés que j'ai rencontrées : _____

Les "trucs et astuces" qui m'ont aidés : _____

Les questions que je me pose : _____

J'aimerais avoir une aide supplémentaire pour : _____

➔ J'adapte mon alimentation

Que faire pour limiter la constipation ?

Il est recommandé de :

- ➔ Se mettre à table à heures régulières dans le calme.
- ➔ Prendre le temps de bien mastiquer.
- ➔ Boire de l'eau tout au long de la journée : 1,5 à 2 litres d'eau.
- ➔ Consommer des aliments riches en fibres (épinards, courgettes, haricots verts extra fins, endives, aubergines, poireaux, artichauts) en gardant une alimentation équilibrée.
- ➔ Consommer des fruits crus et cuits (pruneaux, fruits secs, dattes).
- ➔ Choisir des céréales semi-complètes s'il n'y a pas de douleurs abdominales.
- ➔ Privilégier le lait et les laitages (yaourt, fromage blanc...).
- ➔ Eviter les produits sucrés.

Que faire en cas de diarrhées ou de déshydratation ?

Il est recommandé de :

- ➔ Bien s'hydrater pour compenser les pertes (bouillon salé, eau plate, thé, infusion, café léger...)
- ➔ Prendre le traitement que le médecin m'a prescrit pour durcir les selles.
- ➔ Consommer à chaque repas des féculents (sauf céréales complètes et légumes secs).
- ➔ Manger des aliments qui pourraient rendre les selles plus épaisses comme la pâte de coing, les bananes bien mûres, le riz et le gruau (farine raffinée type 45).
- ➔ Manger des aliments riches en potassium comme le chocolat, les dattes, les abricots secs.
- ➔ En cas de diarrhées, limiter la consommation de légumes crus, fruits et produits laitiers.

Que faire pour limiter les gaz et les odeurs ?

Il est conseillé de limiter la consommation des :

- ➔ Aliments qui favorisent les gaz : légumes secs (lentilles, haricots blanc, petits pois, pois chiche...), choux fleur, brocolis, salsifis, navets, céleri, petits pois, poivrons...
- ➔ Aliments à odeur forte : gibier, ail, oignon, certaines épices.
- ➔ Boissons gazeuses, gomme à mâcher.

Quelques idées de recettes

Il est possible de manger équilibré tout en variant les plaisirs. Voici 3 idées de menus.

Menu 1

Entrée :

Petites verrines de carottes à la crème et à la coriandre

Plat :

Pavé de rumsteck au poivre
+ 1 pomme de terre au four
+ 100 g de légumes verts

Dessert :

Flan à la vanille

Menu 2

Entrée :

Barquette d'endives au fromage de brebis

Plat :

Aiguillettes de volaille à la moutarde douce
+ 125 g de riz
+ 100 g de légumes verts

Dessert :

Mousse au chocolat légère

Menu 3

Entrée :

Canapés d'aubergines à l'Ossau-Iraty Istara

Plat :

Filet de cabillaud au pain d'épices
+ 100 g de légumes vert

Dessert :

Pomme au four

Retrouver des idées de recettes équilibrées sur
www.enviedebienmanger.fr



S'habiller

Les appareillages modernes sont discrets. Vous pouvez porter vos vêtements habituels en veillant simplement à ce qu'ils ne compriment ni la poche, ni la stomie.

Des lignes de vêtements et de sous-vêtements spécialisés pour les patients stomisés ont été créées. Vous pouvez vous renseigner auprès des professionnels de santé ou sur Internet.



Se doucher ou prendre un bain

Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec ou sans l'appareillage puisqu'il est étanche. Une fois votre rythme trouvé, vous aurez repéré à quel moment de la journée vous pouvez vous doucher ou prendre un bain sans votre poche.

Il ne faut pas utiliser les sels de bains ou des crèmes qui pourraient empêcher la poche d'adhérer à la peau.



Aller à la plage ou à la piscine

Vous pouvez aller à la plage ou à la piscine, les appareillages sont faciles à dissimuler sous un maillot de bain une pièce et ils supportent l'eau salée ou chlorée.

Vous pouvez porter une poche plus petite quand vous aller à la plage ou à la piscine.



Voyager

Vous emportez toujours avec vous un kit de voyage qui comprend le matériel nécessaire. Vous pouvez prendre quelques poches et supports de plus par rapport à la durée du voyage pour éviter d'en manquer en cas de problèmes.



Travailler

Avec accord de votre médecin, vous pouvez reprendre le travail. En fonction des contraintes physiques, des adaptations de poste sont possibles. Vous pouvez aussi demander à votre employeur un aménagement de vos horaires.



Faire des activités physiques et sportives

Avec accord de votre médecin, vous pouvez faire les activités physiques et sportives qui vous plaisent. Pour limiter les risques d'éventration, il est conseillé d'éviter de porter des poids trop lourds (supérieurs à 15 kg) et de porter une ceinture abdominale adaptée.



Gérer les activités domestiques

Pour les activités domestiques vous pouvez demander de l'aide à domicile. Sous certaines conditions il est possible de bénéficier d'une prise en charge. Vous pouvez prendre contact avec le service social ou votre mutuelle santé pour connaître les modalités.



Avoir une vie intime

Il n'existe aucune raison que votre stomie empêche l'intimité avec votre partenaire. Cependant, il se peut que des barrières émotionnelles vous empêchent de vous détendre et de profiter du moment. Vous pouvez parler à votre partenaire de ce que vous ressentez et vous assurez de connaître aussi ses sentiments. Vous pouvez aussi en parler à un professionnel de santé.

➔ Trucs et astuces de patients

Lorsque je n'ai pas de compresses, je les remplace temporairement par du papier absorbant.

J'ai toujours sur moi des mouchoirs, de l'essuie-tout ou du papier hygiénique.

J'utilise uniquement des ciseaux à bouts ronds et si possible courbes. C'est plus simple et plus pratique pour découper le support.

Je fais le soin à distance d'un repas.

Je bois 1,5 litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation.

Dans un pays étranger, pour faire mon soin, j'utilise de l'eau en bouteille ou des sprays d'eau minérale vendus en grandes surfaces.

Si la stomie saignote, je pose dessus une compresse d'eau froide.

Lorsque je vais aux toilettes et qu'il n'y a pas de désodorisant, j'allume une allumette. Peu encombrante, elle absorbe les odeurs au moins aussi bien que le désodorisant. Je fais attention, bien évidemment, aux détecteurs de fumée.

Je superpose une dizaine de feuilles d'essuie-tout que je découpe en 4. Je les mets de côté dans un sac. C'est économique et écologique.

Quand je ne suis pas chez moi, pour nettoyer ma stomie, j'utilise des petites dosettes de sérum physiologique que je trouve en parapharmacie en flacon de 5ml à 20 ml.

Mes astuces

Ce guide a été élaboré sous la direction de l'Unité Transversale en Education Thérapeutique du Patient (Utep) par le groupe de travail « ETP Stomie » composé de professionnels de l'ICM (stomathérapie : M-A. Cros, J. Georgerens, C. Van Cutsen, chirurgie, soins externes, Unité Transversale en Nutrition, soins de support, communication), avec l'aimable participation de : D^r F. Iborra et M-N. Bernassau (CHRU Montpellier), M^r E. Balez et M^r M. Libérateur (Association François Aupetit), M^{me} M-C. Vuillaume (Association des stomisés, ILCO 66) et de la Fédération des Stomisés de France (www.fsf.asso.fr).

ICM - Institut régional du Cancer de Montpellier

208, rue des Apothicaires
Parc Euromédecine
34298 Montpellier Cedex 5

Tél : 04 67 61 31 00
www.icm.unicancer.fr

