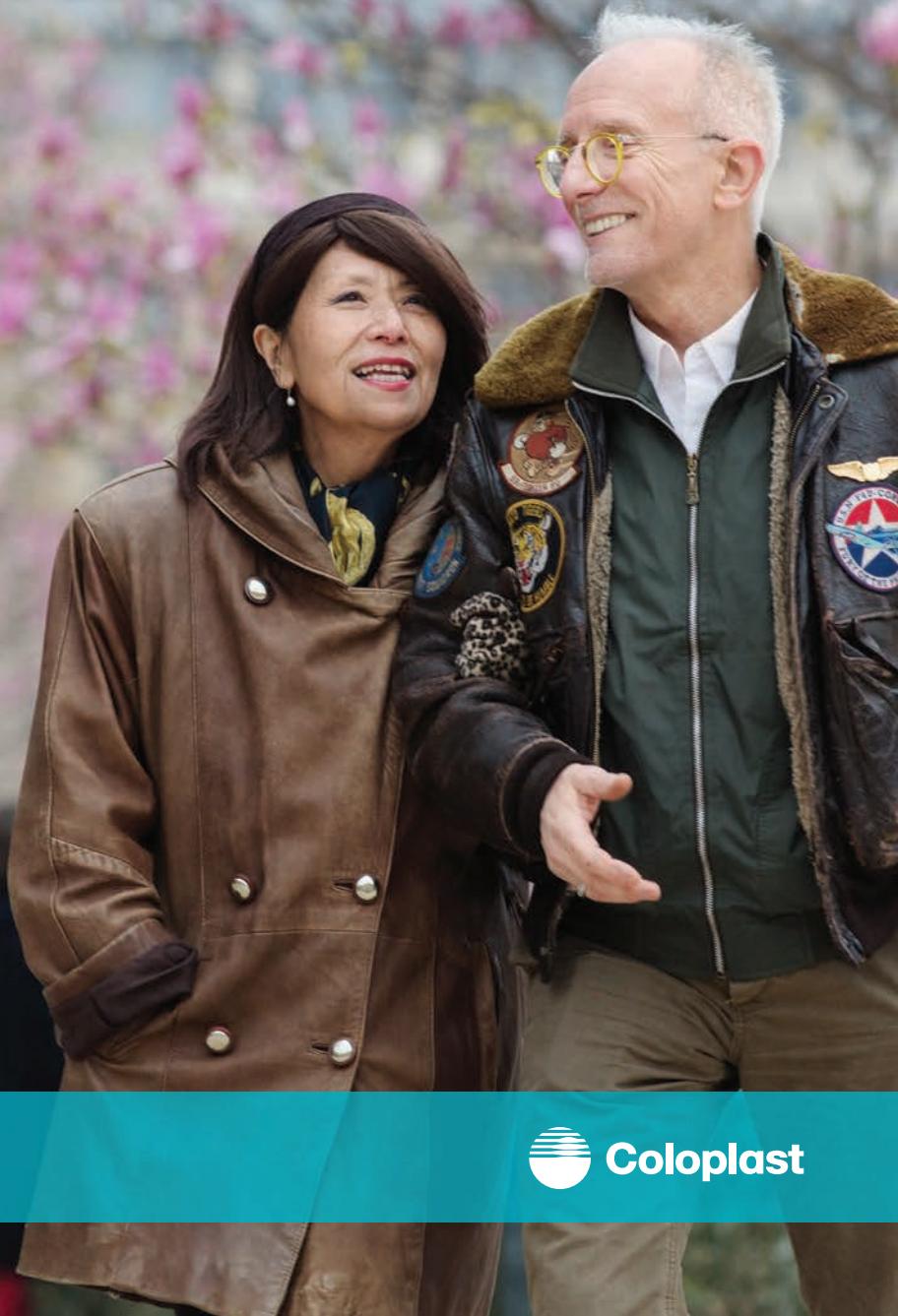


La vie après une colostomie



Coloplast



Table des matières

Introduction	3
Fonction digestive normale	4
Qu'est-ce qu'une colostomie ?	5-6
Après l'opération / systèmes collecteurs	7
Quel type de sac devrais-je choisir ?	8-9
Vidage du sac	10
Apprendre à prendre soin de votre stomie	11
Changer le système collecteur	12-15
Retour à la maison	16-19
Soins continus	20-21
Coloplast® Care	22

Introduction

L'histoire de Coloplast débute il y a plus de 50 ans alors qu'une infirmière, Elise Sørensen, a une idée toute simple dont les conséquences ont une portée considérable : le premier sac de stomie jetable doté d'un anneau adhésif. Avant les sacs jetables, les gens utilisaient des capsules métalliques ou de verre, des ceintures en tissu ou des sacs en caoutchouc. L'idée d'Elise allait donner à sa sœur, qui vivait avec une stomie, de même qu'à des milliers d'autres personnes comme elle à travers le monde, la chance de vivre à nouveau une vie normale.

Depuis, Coloplast a pris de l'expansion afin d'inclure les divisions de soins de la peau et des plaies, de continence et d'urologie. Bien que de nombreux changements se soient produits au fil des années, nous poursuivons nos opérations dans le même esprit qu'Elise et nos fondateurs : nous écoutons, nous apprenons et nous répondons. Notre mission consiste à simplifier la vie des personnes ayant des besoins de santé intimes. Cette brochure a été conçue à cette fin, de manière à répondre à certaines des questions les plus fréquemment posées à propos des soins de stomie.

S'habituer à la vie après une chirurgie de stomie peut représenter un défi. Chez Coloplast, nous aspirons à être une ressource précieuse pour vous, et nous vous offrirons le soutien et le matériel éducatif pour vous aider tout au long de votre cheminement.

Cette brochure constitue un excellent point de départ pour vous aider à traverser votre opération et à maintenir votre style de vie actuel. Il s'agit de directives générales destinées à vous aider à répondre aux questions les plus fréquentes. Ces renseignements ne visent pas à se substituer à des soins médicaux; consultez toujours votre médecin ou votre fournisseur de soins approprié.

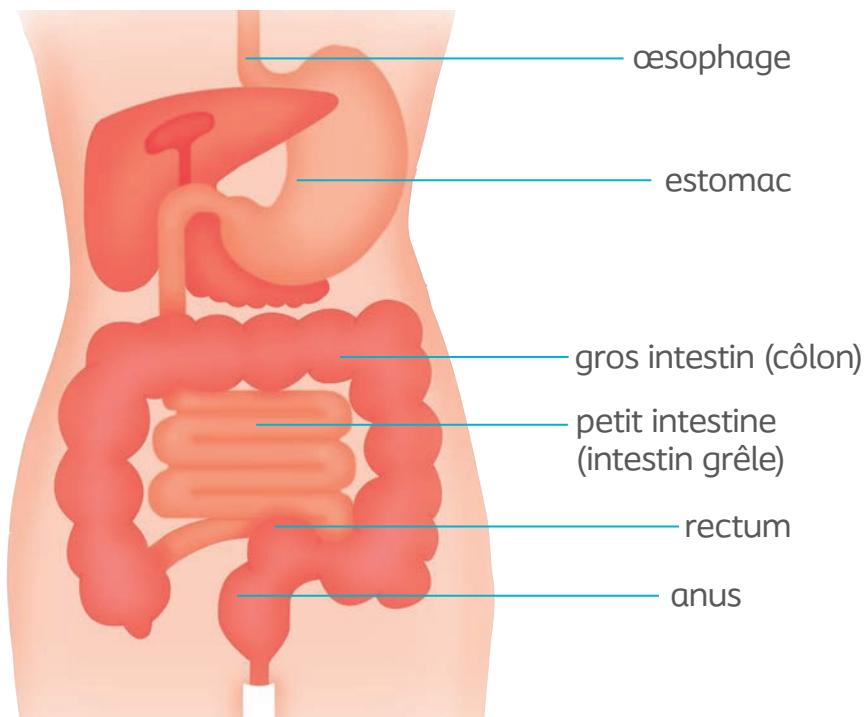
Cordialement,

Coloplast Canada Corp.

Fonction digestive normale

En observant le parcours de la nourriture que vous ingérez, vous comprendrez mieux les différentes implications de votre intervention chirurgicale.

La nourriture que vous avalez passe par un long tube étroit (l'œsophage) jusqu'à l'estomac. Dans l'estomac, les sucs digestifs assurent la dégradation des aliments avant leur entrée dans l'intestin grêle. C'est au niveau de l'intestin grêle que sont absorbés les nutriments de la nourriture dont votre corps a besoin. Quelques heures plus tard, la « nourriture » passe dans le gros intestin (ou côlon), où les selles sont stockées après être passées de l'état liquide à l'état solide par absorption de l'eau. Les selles sont ensuite poussées par le côlon vers le rectum et quittent le corps par l'anus.



Qu'est-ce qu'une colostomie ?

Lors de la création d'une colostomie, l'extrémité inférieure ou une partie du côlon est insérée dans une ouverture à la surface de l'abdomen (ventre). La partie visible de votre intestin dans l'ouverture de l'abdomen s'appelle la **stomie**. La stomie peut être située du côté droit (colostomie ascendante), au centre (colostomie transverse) ou du côté gauche (colostomie descendante ou sigmoïde) de votre abdomen. L'emplacement de la stomie dépend de la raison de votre colostomie. C'est par la stomie que les selles seront désormais évacuées de votre corps. Elle peut sortir ou non de votre abdomen.

Une stomie saine est de couleur rouge ou rosée et humide. Comme il n'y a pas de terminaisons nerveuses au niveau de la stomie, le contact avec celle-ci ne cause aucune douleur. Il est normal que la stomie soit grosse et enflée après la chirurgie; elle diminuera de volume en quelques mois. Votre stomie bougera légèrement, un phénomène normal lorsque les selles progressent dans le côlon.

Tout comme vos gencives peuvent saigner lorsque vous vous brossez les dents, votre stomie peut parfois saigner légèrement. Cependant, s'il y a du sang dans vos selles ou si vous saignez constamment, consultez votre médecin. Comme la colostomie ne possède aucun sphincter, vous ne pourrez pas contrôler la sortie de vos selles. Vous devrez porter un sac pour recueillir les selles.

L'emplacement de votre colostomie influencera sur la consistance de vos selles:

- Si elle est située au niveau du **côlon transverse**, les selles seront normalement pâteuses.
- Si elle est située au niveau du **côlon sigmoïde**, les selles seront comme des selles normales.

Qu'est-ce qu'une colostomie ? (suite)

La nature et la fréquence des évacuations dépendent de la nourriture et de l'apport de liquide ainsi que de certains médicaments et traitements prescrits par votre médecin.

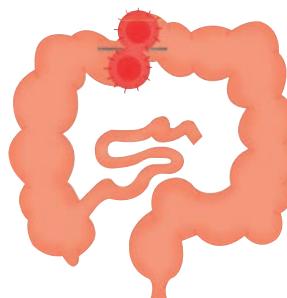
- **Colostomie temporaire** – le médecin peut raccorder les deux parties du colon et fermer la stomie.
- **Colostomie permanente** – les deux parties du colon ne peuvent pas être raccordées.

Certaines chirurgies de stomie permanente nécessitent l'ablation du côlon et du rectum, mais la sensation du besoin d'aller à la selle pourrait toujours être présente. C'est un phénomène normal qui devrait se résoudre avec le temps. Si vous avez toujours votre rectum, du mucus peut s'accumuler et s'écouler du rectum tout comme si vous alliez à la selle. Le mucus est produit pour faciliter le passage des selles (même si les selles ne passent plus par le rectum).

Votre chirurgien ou votre infirmière ST vous expliquera votre type de chirurgie.



Colostomie
sigmoïde terminale
située au niveau
du côlon sigmoïde



Colostomie
transverse cintrée
située au niveau
du côlon transverse

Après l'opération

Lorsque vous vous réveillerez après l'intervention chirurgicale, vous porterez votre premier sac pour stomie. Le sac sera peut-être transparent pour permettre aux médecins et aux infirmières de surveiller votre stomie.

Un tube intraveineux (i.v.) injectera un liquide dans vos veines. Vous pourriez également avoir un tube qui passe de votre nez jusqu'au bas de votre estomac pour s'assurer qu'il reste vide. La présence de tubes de drainage autour du site d'incision est également fréquente.

Votre stomie sera fonctionnelle deux à quatre jours après la chirurgie. Les premiers écoulements seront surtout constitués de gaz ou de selles liquides. Au cours des semaines suivantes, les selles deviendront plus épaisses lorsque vous recommencerez à manger plus d'aliments. Votre stomie pourrait émettre beaucoup de gaz au début, mais ce phénomène devrait diminuer avec le temps.

Durant les premiers jours, vous observerez une diète liquide. Les aliments solides seront graduellement intégrés à votre régime alimentaire avec le retour à la normale de votre fonction intestinale.

Comme la colostomie est une opération majeure, il est normal que vous vous sentiez faible pendant un certain temps. Vous éprouverez peut-être des douleurs à la suite de l'intervention, et votre médecin pourra vous prescrire des médicaments pour vous aider à vous sentir mieux.

Types de systèmes collecteurs

1 pièce



Protecteur cutané et sac combinés

2 pièces
couplage mécanique



Protecteur cutané et sac séparés

2 pièces
couplage adhésif



Protecteur cutané et sac séparés



Quel type de sac devrais-je choisir ?

Les sacs pour stomie sont offerts en de nombreux styles. Votre infirmière ST vous aidera à choisir celui qui vous convient le mieux. Vous voudrez peut-être remplacer le sac transparent (utilisé après l'opération) avec un sac opaque qui ne permet pas de voir à l'intérieur.

Les sacs sont à l'épreuve des odeurs et faits d'un film de polyuréthane beige ou transparent avec un revêtement en tissu. Ils se fixent à la peau grâce à un protecteur cutané adhésif (autocollant). Ils sont légers et non apparents sous les vêtements. Certains sacs comprennent un filtre qui désodorise les gaz qui passent à travers la membrane du sac.

Les deux principaux types de sac sont:

- le système une pièce
- le système deux pièces

Le **système une pièce** est un système dans lequel le sac et le protecteur cutané ne font qu'un.

Dans le **système deux pièces**, le sac et le protecteur cutané sont deux éléments séparés (les deux pièces se fixent l'une à l'autre.) Avec un système deux pièces, vous avez l'option de changer de sac sans changer le protecteur cutané. Vous pouvez également retirer le sac pour le vider et le nettoyer.

Certaines personnes ayant une colostomie choisissent d'irriguer leur stomie pour réguler leur transit intestinal. Cela s'apparente à vous donner un lavement par votre colostomie. Votre infirmière ST vous indiquera si l'irrigation est une possibilité.

Des sacs vidables et des sacs fermés sont également disponibles. Un sac vidable vous permet d'évacuer régulièrement vos selles durant la journée. Vous préférerez peut-être un sac fermé que vous n'avez qu'à jeter une fois plein.

Les deux systèmes sont doux pour la peau, légers et à l'épreuve des fuites et des odeurs. Ils sont également confortables et discrets.

Votre infirmière ST peut vous aider à choisir le bon système et répondre à vos questions sur les soins de votre stomie. Vous pouvez être sûr que vos questions et vos préoccupations ont déjà été soulevées par d'autres patients.

Vidage du sac

Vous devriez vider le sac lorsqu'il est plein du tiers à la demie (ou au besoin ou au choix). Un sac plein peut être lourd et se décoller de la peau. De plus, il est plus difficile de vider un sac trop plein.

Il est facile de vider le sac si vous suivez les instructions suivantes :

- Asseyez-vous le plus loin possible vers l'arrière du siège de toilette et placez l'embouchure du sac entre vos jambes ou restez debout et penchez-vous au-dessus de la toilette pour vider le sac.
- Mettez un peu de papier dans la toilette ou activer la chasse d'eau en vidant le sac pour éviter les éclaboussures.
- Tenez l'embouchure du sac vers le haut avant de retirer la pince ou d'ouvrir le fermoir en Velcro®.
- Videz le contenu du sac (si les selles sont trop épaisses, vous pouvez ajouter un peu d'eau du robinet dans le sac pour les amollir).
- Essuyez l'embouchure du sac avec un chiffon. Assurez-vous de bien essuyer les selles de l'embouchure du sac afin d'éviter les odeurs. Remettez la pince sur l'embouchure du sac ou repliez le fermoir en Velcro®.
- Il n'est pas nécessaire de rincer le sac après l'avoir vidé. Dès que le sac est refermé, il est de nouveau à l'épreuve des odeurs.



Référez-vous au mode d'emploi de votre système collecteur

Apprendre à prendre soin de votre stomie



Votre infirmière ST vous montrera comment prendre soin de votre stomie et changer votre sac. Il est important de prendre bien soin de la peau autour de votre stomie (péristomiale). Si le protecteur cutané n'est pas bien fixé autour de la stomie ou si les selles s'infiltrent sous le protecteur cutané, la peau peut devenir rouge et irritée. La peau péristomiale peut également devenir rouge et irritée si le protecteur cutané est retiré trop rudement ou changé trop souvent, ou si des savons forts sont utilisés sur la peau.



Changer le système collecteur

La durée de port d'un sac dépend de votre corps, de votre niveau d'activité, de la quantité de selles et du type de sac utilisé. Si vous éprouvez des sensations de brûlure ou des démangeaisons sous le sac ou le protecteur cutané, vous devriez changer de sac et vérifiez votre peau.

Au cours des quatre à six premières semaines qui suivront la chirurgie, vous devrez mesurer votre stomie une fois par semaine (car la stomie diminuera de taille après l'opération). Vous devrez par la suite mesurer votre stomie une fois par mois pour vous assurer du bon ajustement de votre sac, ce qui permet d'éviter que les selles irritent la peau.

Le meilleur moment pour changer votre sac est lorsque la colostomie n'est pas active et ne présente pas d'écoulement. Le matin serait donc un bon moment (avant de manger ou de boire) puisque la stomie est alors inactive. Si le matin n'est pas un bon moment pour changer votre sac, attendez au moins deux heures après un repas. Cependant, si le sac présente une fuite, vous devez le changer le plus rapidement possible.

Suivez ces étapes au moment de changer de sac:

Veuillez vous référer à l'étiquetage du produit pour le mode d'emploi complet.

1. Assurez-vous d'avoir toutes les fournitures à portée de la main:

- essuie-tout doux ou débarbouillette
- guide de mesure
- ciseaux
- eau chaude
- sac à ordures
- crayon marqueur
- nouveau sac et protecteur cutané
- accessoires (si recommandés)

2. Retirez délicatement le vieux protecteur cutané en procédant

lentement de haut en bas. Appuyez sur la peau pendant que vous soulevez le protecteur cutané. Évitez d'arracher ou de déchirer le protecteur cutané puisque la peau peut devenir rouge ou sensible. Vous pouvez être en position debout ou assise pendant que vous remplacez votre sac. Si vous portez un sac jetable, retirez la pince du sac ou détachez la fermeture à Velcro® pour vider le contenu dans la toilette avant de retirer le sac. Placez ensuite le sac dans un sac à ordures, puis jetez le sac aux poubelles. Ne jetez pas le sac aux toilettes puisque cela pourrait bloquer la toilette.

Changer le système collecteur (suite)

- 3. Lavez et rincez la stomie et la peau qui l'entourent, puis asséchez soigneusement.** Certains savons, lotions et crèmes ont tendance à laisser un film qui peut provoquer des rougeurs ou des irritations, ou empêcher le protecteur cutané de bien coller. Utilisez un savon doux sans glycérine, sans huile ni désodorisant. Ne vous inquiétez pas si la stomie saigne un peu – c'est normal. (C'est semblable au saignement de vos gencives lorsque vous brossez vos dents ou que vous passez la soie dentaire.)
- 4. Surveillez votre peau afin d'identifier les rougeurs et les irritations.** Si vous avez des éruptions cutanées ou d'autres problèmes de peau, communiquez avec votre infirmière ST ou votre fournisseur de soins de santé.
- 5. Mesurez la stomie.** Découpez le protecteur cutané afin de vous assurer que la peau à proximité de la stomie est couverte.
- 6. Appliquez le nouveau protecteur cutané et le nouveau sac.** Assurez-vous que l'appareillage est bien fixé autour de la stomie. Essayez d'éviter les plis. Si votre stomie devient active pendant le changement de sac, essuyez les selles avec un mouchoir. Assurez-vous que la peau est propre et sèche avant de mettre le protecteur cutané et le sac. (Conseil: Réchauffez le protecteur cutané entre vos mains pendant une minute ou deux, pour qu'il prenne la température de votre peau. Ceci permet de prolonger le temps de port.)
- 7. Assurez-vous que le sac est bien fermé,** en vérifiant la pince ou le fermoir en Velcro®.

Points importants

- Prévoyez changer votre sac le matin, avant que votre stomie devienne active.
- Vous pouvez aller sous la douche avec ou sans votre sac.
- Si vous prenez un bain chaud ou que vous allez dans un sauna, la chaleur risque de faire décoller le protecteur cutané. Vérifiez toujours votre protecteur cutané pour vous assurer qu'il est bien hermétique.
- Assurez-vous que la peau est propre et bien sèche avant d'appliquer le système collecteur.
- Réchauffer le protecteur cutané entre vos mains avant de l'appliquer sur votre peau.
- Appliquez une légère pression sur le protecteur cutané après l'application.



Retour à la maison

Voici quelques conseils utiles pour votre retour à la maison:

Obtention de fournitures

Lorsque vous quittez l'hôpital, votre infirmière ST vous dira où et comment vous procurer vos fournitures. Votre médecin peut vous donner une ordonnance à l'intention de votre fournisseur de produits pour stomie, ainsi qu'une liste des fournitures dont vous aurez besoin.

Prenez soin de ne pas exposer les sacs à la lumière directe du soleil ou près d'une source de chaleur, ce qui pourrait endommager le protecteur cutané qui permet de fixer le sac à votre peau. Si vous conservez les sacs à basse température, laissez le protecteur cutané revenir à la température de la pièce avant de l'utiliser.

Régime alimentaire

À moins que votre docteur vous prescrive une diète particulière, vous ne devriez pas avoir à changer votre régime alimentaire. Avec le temps, vous apprendrez à déterminer les aliments qui produisent plus de gaz que d'autres. Ces aliments comprennent par exemple:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| • la bière | • le chou |
| • les haricots secs | • le concombre |
| • le brocoli | • les boissons gazeuses |

Vous pouvez acheter des produits pour réduire les gaz à la pharmacie ou à l'épicerie. Renseignez-vous toujours auprès de votre médecin avant de prendre des médicaments. Voici quelques moyens additionnels de réduire les gaz:

- | | |
|--|----------------------------|
| • manger lentement | • ne pas boire à la paille |
| • ne pas parler avec des aliments dans la bouche | • ne pas mâcher de gomme |

Odeur

Certains aliments peuvent accentuer l'odeur de vos selles.

Ces aliments comprennent:

- le poisson
- le fromage
- les œufs
- les haricots
- les légumes de la famille du chou (oignons, brocoli, chou de Bruxelles)

Voyez dans quelle mesure ces aliments vous affectent.

Les désodorisants liquides, comme O.A.D.[®] de Coloplast, peuvent être ajoutés à votre sac,

et vous pouvez également prendre des médicaments par voie orale pour prévenir les odeurs. Votre infirmière ST peut vous conseiller sur les différents produits disponibles.



Retour à la maison (suite)

Constipation et diarrhée

Vous pourrez souffrir de constipation ou de diarrhée, tout comme avant la chirurgie. Si vous êtes constipé, essayez de manger plus de fibres (fruits, légumes et céréales) et de boire plus d'eau. Vous pouvez prendre un laxative léger, mais vérifiez d'abord auprès de votre médecin. Si la constipation devient un problème, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière ST.

Si vous présentez une diarrhée, traitez-la comme vous l'auriez fait avant l'opération, et n'oubliez pas de boire beaucoup de liquide. Vous pouvez essayer de boire une boisson pour sportifs afin de remplacer les liquides et les électrolytes. Si votre diarrhée persiste,appelez votre médecin ou votre infirmière.

Bain et douche

Vous pouvez prendre un bain ou une douche avec ou sans votre sac. Si vous prenez une douche sans votre sac, choisissez un savon sans huile ni résidus. Ce type de savon ne nuira pas à l'adhérence de votre protecteur cutané.

Exercices et sports

L'exercice est bon pour tout le monde, y compris les personnes colostomisées. Dès que vous aurez repris vos forces, vous pourrez reprendre les activités que vous aviez avant l'opération. Consultez votre médecin avant de pratiquer des sports de contact. Des petits sacs spéciaux peuvent être utilisés pour la baignade et les sports, au choix.

Intimité

Parlez à votre chirurgien des effets que pourrait avoir la chirurgie sur votre fonction sexuelle. Votre stomie ne limite pas et n'empêche pas les relations sexuelles. L'intimité peut jouer un rôle important dans votre démarche pour reprendre la vie que vous meniez avant la chirurgie. Note: il existe un choix de produits et d'accessoires spéciaux qui sont offerts pour les moments d'intimité.

Voyages

Vous ne devez pas limiter vos déplacements en raison de votre colostomie. N'oubliez pas d'amener une bonne provision de fournitures pour le voyage afin d'être sûr d'en avoir suffisamment pour toute la durée du séjour. Conservez vos fournitures de manière à pouvoir y accéder facilement. Si vous prenez l'avion, amenez des fournitures dans un sac à main au cas où vous seriez séparé de vos bagages enregistrés.

Liste de contrôle

- Sacs
- Protecteur cutané (si vous utilisez un système deux pièces)
- Essuie-tout doux
- Lingettes, pâte, poudre et autres accessoires
- Ciseaux (pour système à découper)
- Guide pour stomie
- Sac de plastique (pour jeter le sac, au besoin)



Soins continus

Après l'opération, il est important que vous soyez capable de jouir de la vie le plus rapidement possible. Votre médecin ou votre infirmière ST est là pour vous aider et pour répondre à vos questions et préoccupations. Des organismes ont également été créés pour vous fournir de l'information et du soutien, ainsi qu'aux membres de votre famille. Demandez plus d'information à votre infirmière ST sur ces groupes dans votre région.

À remplir par l'infirmière ST:

Infirmière ST: _____

Téléphone: _____

Chirurgien: _____

Nom du patient: _____

Type de stomie: _____

Date de la chirurgie: _____

Taille de la stomie: _____

Produits de stomie Coloplast remis lors de l'obtention du congé:

Code de produit	Description

Cette information doit être utilisée pour obtenir des produits de votre fournisseur:

Fournisseur de produits pour stomies: _____

N° de téléphone: _____

Adresse: _____

Conseiller au service à la clientèle Coloplast 1-866-293-6349

Notes:

Coloplast® Care peut vous aider à faire plus de choses que vous aimez



La vie avec une stomie peut parfois poser des défis. Obtenez des conseils utiles et du soutien pour vivre avec une stomie.

Coloplast Care vous offre un soutien personnalisé qui vise à poursuivre l'aide et l'enseignement que vous recevez de votre fournisseur de soins de santé. Recevez des renseignements et un soutien inspirants et pertinents, afin que vous puissiez faire plus de choses que vous aimez. Care est offert lorsque vous en avez besoin, par l'entremise de nos articles éducatifs publiés en ligne, ou par téléphone, par l'intermédiaire de votre conseiller Care dévoué.

Avec Care, vous obtiendrez:

Soutien téléphonique

Des conseillers Care dévoués prêts à répondre à vos questions lors d'appels entrants ou planifiés

Soutien par courriel

Informations pertinentes et inspiration, directement dans votre courriel

Orientation produit

Accéder à des **échantillons de produit** sur demande, ou à de l'aide pour **trouver un détaillant** ou obtenir un **remboursement**

Il est facile de s'inscrire à Care



En ligne au www.coloplast.ca/careform



Appelez-nous au **1-866-293-6349**

Coloplast développe des produits et services qui simplifient la vie de personnes aux prises avec des problèmes médicaux intimes et très personnels. Travaillant en étroite collaboration avec les gens qui utilisent nos produits, nous créons des solutions qui répondent à leurs besoins particuliers. C'est ce que nous appelons les soins de santé intimes.

Nos affaires incluent les soins de stomie, les soins de continence, les soins de la peau et des plaies et les soins d'urologie. Nous œuvrons dans le monde entier et employons plus de 10 000 personnes.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast Canada Corporation, Oakville, ON

www.coloplast.ca Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S.

© 2017-02 Tous droits réservés, Coloplast A/S



F0153N