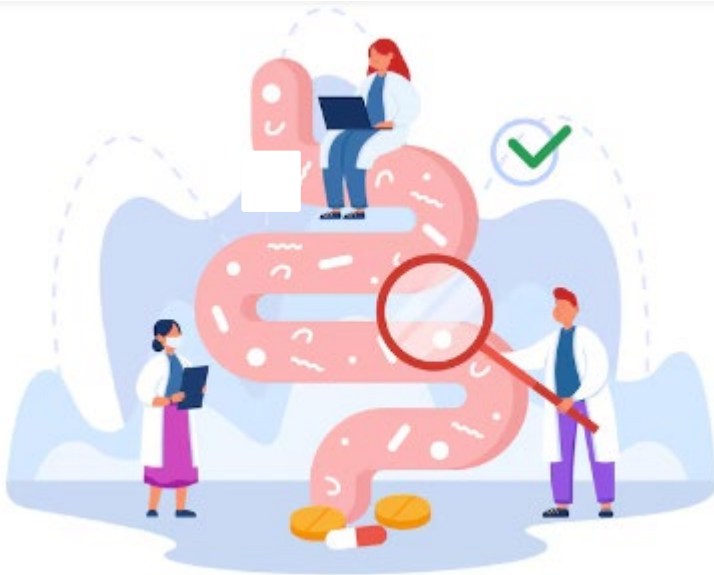


Livret d'information de la personne stomisée

Vous êtes porteur d'une stomie.



Qu'est ce que la stomie ?

- La stomie est l'abouchement d'une partie de l'intestin à la peau permettant la dérivation des selles.
- Elle peut être définitive ou temporaire.
- Elle implique des modifications sur le corps et sur la digestion.

Comment se réalise les soins ?

De préférence le matin à jeun à distance des repas.

Appareillage 1 pièce

Tous les jours

Appareillage 2 pièces

Poche : 1 à 2 fois / jour

Support : tous les 2 à 3 jours

Le matériel

- L'appareillage 1 pièce ou 2 pièces (support + 1 poche).
- Toutes les poches sont dotées d'un filtre qui rend les gaz inodores et peu bruyants
- Sac poubelle
- Des compresses non stériles ou de l'essuie-tout
- De l'eau ou des dosettes de sérum physiologique
- Des ciseaux à bouts ronds
- Accessoires prescrits

Déroulé du soin

Privilégiez des conditions adéquates pour la réalisation du soin : moment choisi et en position confortable, point d'eau, miroir, lavage des mains. Préparez votre matériel en amont.

1. Vidangez la poche

2. Ôtez l'appareillage du haut vers le bas à l'aide du spray pour faciliter le retrait

3. Ôtez le plus gros des selles à l'aide de l'essuie-tout, de compresses ou d'un gant. Lavez la peau autour de la stomie, puis la stomie à l'eau tiède, délicatement pour ne pas la faire saigner

4. Séchez en tamponnant

5. Appliquez les accessoires (anneau protecteur, pâte, poudre...) selon prescription

6. Appliquez le nouvel appareillage calibré et découpé, sans faire de pli

7. Observez l'état du support (zone de fuites, gomme délitée...) et de la peau autour de la stomie (absence de rougeur...)

8. Respectez le rythme de changement d'appareillage préconisé

Matériels et produits interdits



- Antiseptiques, crèmes, éosine, savons
- Rasoir, si besoin utiliser des ciseaux ou une tondeuse pour éliminer les poils autour de la stomie

Ce que je dois surveiller



- L'état de ma peau autour de la stomie
- Ma stomie (aspect, taille, couleur...)
- Mon transit (gaz, consistance et régularité des selles, débit de la stomie.)

signes de la déshydratation : soif intense, urines rares et foncées, perte de poids, sécheresse cutanée

- L'absence de selles pendant plus de 3 jours
- Une peau irritée ou brûlée
- Un inconfort
- Des fuites à répétition
- Une douleur brutale
- La non tenue du matériel. Attention : si le matériel se décolle, changez-le !!!
- Ne pas renforcer, colmater avec du sparadrap ou des renforts
- Changement d'aspect de la stomie

Pour tout problème rencontré, il est nécessaire d'alerter son infirmière(e) à domicile, son médecin traitant ou de prendre contact avec les infirmier.e.s stomathérapeute.s

L'alimentation

- Aucun aliment n'est interdit, sauf tolérance personnelle mais le transit reste généralement perturbé dans les semaines qui suivent l'intervention chirurgicale
- Il est conseillé d'adapter son alimentation à son transit. Le rajout de régulateurs de transit peut vous aider. Il se fait sur prescription médicale
- Nous mettons à votre disposition des conseils alimentaires en fonction de votre transit
- Si vous êtes porteurs d'une iléostomie ou d'une colostomie droite, il est conseillé de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour (privilégiez l'eau de Vichy et salez votre alimentation) pour compenser les pertes en eau et en minéraux. En cas de forte chaleur, de sport prolongé, de débit de selles augmenté, de diarrhées il est nécessaire de boire encore plus pour éviter la déshydratation
- Un rendez-vous avec le.a diététicien.ne peut vous être proposé

Conseils diététiques

Aliments formant des odeurs désagréables

chou, asperge, oignon, champignon, viande en sauce,
gibier, abat, poisson préparé frit ou gras : anchois, hareng,
maquereau, sardine...

Aliments diminuant les odeurs

épinards, salade verte, persil, aïrelles, yaourt, fromage blanc...

Aliments qui forment des gaz et gonflent la poche

légumineuses, fève, petits-pois, son, pain complet, oignon,
salsifis, poireau, champignon, navet, artichaut, ail, choux,
bière, boissons gazeuses, gommes à mâcher

Aliments diminuant les gaz

épinards, salade verte, persil, aïrelles, yaourt, fromage blanc...

Aliments aux propriétés laxatives qui augmentent le volume de la poche

fruit et légume crus, aubergine, courge, courgette, potiron,
poivron, piment, haricot, betterave, figue, mûre, prune, rhubarbe,
raisin, orange, olive, son, pain complet, épices, sucre, lait cru,
aliments gras, café, alcool, coca-cola

Aliments aux propriétés anti-diarrhéiques

carotte cuite, thés noir et vert, riz, pâtes, maïs,
pain blanc, pommes de terre, poisson et viande cuites, chocolat,
noix, vin rouge

Aliments obstruant l'entrée de la poche

fruits à noyau et pépin, peau des fruits,
légumes filandreux (poireau)

Activités et loisirs

- Une reprise de l'activité est souhaitable.
- Tous les sports sont autorisés sauf les sports violents
- Évitez le port de charges supérieures à 15 kg favorisant éventration, prolapsus...
- Tous les appareillages sont imperméables donc les douches et bains sont autorisés (piscine, mer), mais pensez à obstruer le filtre à charbon avant les bains (gommettes fournies avec le filtre). Par précaution il est cependant conseillé de changer son appareillage à la suite des bains. Veillez à ne pas porter des vêtements qui compriment la stomie et la poche

Dans votre démarche, vous rencontrerez l'équipe pluri-professionnelle :

- Un médecin nutritionniste
- Un(e) IDE
- Un(e) diététicien(ne)
- Un(e) psychologue



Coordinateur : Mme Stéphanie BLIN, IDE stomathérapeute

En lien avec votre médecin traitant.

Numéros utiles et contacts

04.68.42.XX XX

Le programme se déroule
au Centre Hospitalier de Narbonne

XXXXX

Bd Dr Lacroix - 11100 Narbonne