



Vivre avec une urostomie

Les soins de stomie Hollister: les réponses à vos questions



Stomathérapie

Tout commence par une peau saine.

Sommaire

Introduction	3
Qu'est-ce qu'une urostomie?	4
Le système urinaire	4
Qu'est-ce qu'une urostomie?	6
Raisons pouvant motiver une urostomie	6
La création d'une urostomie	7
Avant l'opération	8
Votre urostomie	8
Urine provenant d'une urostomie	9
La taille et forme d'une stomie	9
Les soins	10
Qui s'occupe des soins?	10
A quoi faire attention?	10
Les poches	11
Quoi savoir par rapport à l'appareillage?	12
Quelques conseils	14
Les soins, étape par étape	15
Complications éventuelles	18
Quelques conseils afin de prévenir les complications	18
Irritation cutanée	19
Peau humide chronique	20
Allergie	20
Infection fongique	21
Inflammation du follicule pileux	21
Mucus dans les urines	22
Hernie (péristomiale)	22
Sténose (rétrécissement)	22
Stomie rétractée (sous le niveau de la peau)	23
Prolapsus de la stomie	23
Infection urinaire	24
Les cristaux urinaires	25
Vivre avec une stomie	26
Régime	26
Odeurs	26
Hygiène	27
Habillement	27
Reprise du travail	28
Activités, exercice et sport	28
Relations personnelles et intimes	29
Voyages	30

Introduction

Une opération chirurgicale telle que la création d'une stomie est plus qu'une intervention parfois vitale: c'est aussi une intervention bouleversante.

Il est fort probable que vous vous sentirez mieux très vite et que vous allez de nouveau participer à la vie active. Il est donc normal que les questions et craintes ne viennent que petit à petit.

Même si aujourd'hui vous vous sentez peut-être seul(e), il est important de savoir que vous ne l'êtes pas du tout: chaque année, des milliers de personnes subissent la même intervention chirurgicale.

Certaines personnes ont partagé leurs expériences, afin de pouvoir vous aider à atteindre l'indépendance et d'avoir plus de confiance en soi. Ce livret contient des suggestions et conseils d'infirmières stomathérapeutes et associations de patients.

Notre objectif est non-pas seulement de vous offrir une réponse à vos questions, mais aussi le soutien nécessaire pour que vous puissiez mener la vie qui vous convient.

**Nous vous souhaitons un bon rétablissement
et une bonne santé.**



Qu'est-ce qu'une urostomie?

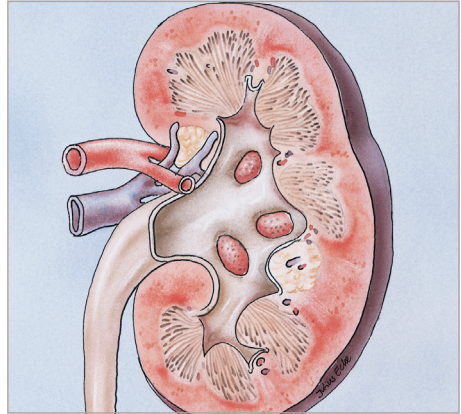
Le système urinaire

L'urine produite par les reins est dirigée dans la vessie par les uretères. L'urine est éliminée hors du corps par un conduit appelé urètre.

Les **reins** sont deux organes en forme de haricot situés dans la région dorsale juste au-dessus de la taille.

Les fonctions des reins sont multiples:

- élimination des déchets toxiques (p.e. des muscles) transportés par le sang
- maintien de l'équilibre hydrique: au total, les entrées (boissons) et les sorties (transpiration) journalières d'eau s'équilibrent
- production des hormones (joue donc un rôle de messenger dans l'organisme):
 - la rénine (régulation de la tension artérielle)
 - l'érythropoïétine (= EPO, stimulation de la production des globules rouges)
- participation à la production de vitamine D active. La vitamine D joue un rôle important dans la minéralisation de l'os et le maintien d'un taux sanguin normal



Rein

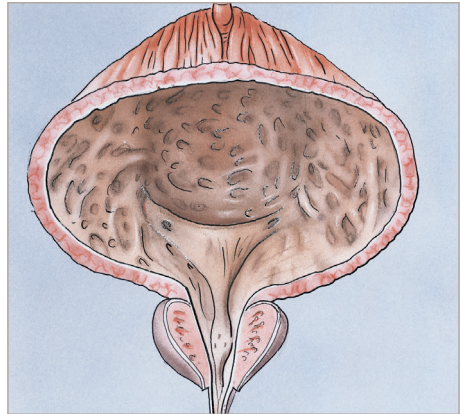
L'urine est formée en grande partie d'eau et de déchets.

Chaque jour, les reins filtrent environ 180 litres de sang mais ne rejettent toutefois que +/- 1,5 litres d'urine.

Les deux **uretères** ont une longueur d'environ 30cm et un diamètre de 3 à 4mm. Ils sont animés de mouvements péristaltiques (mouvements musculaires) permettant à l'urine filtrée de progresser uniformément depuis le pelvis rénal jusqu'à la vessie.

La **vessie** a deux fonctions principales: le stockage et l'évacuation de l'urine.

La vessie peut en général contenir jusqu'à 800ml, mais dès qu'elle contient 200 à 500ml d'urine, les nerfs de la vessie vont dire au cerveau que la vessie est pleine et qu'il est temps d'aller aux toilettes pour la vider.

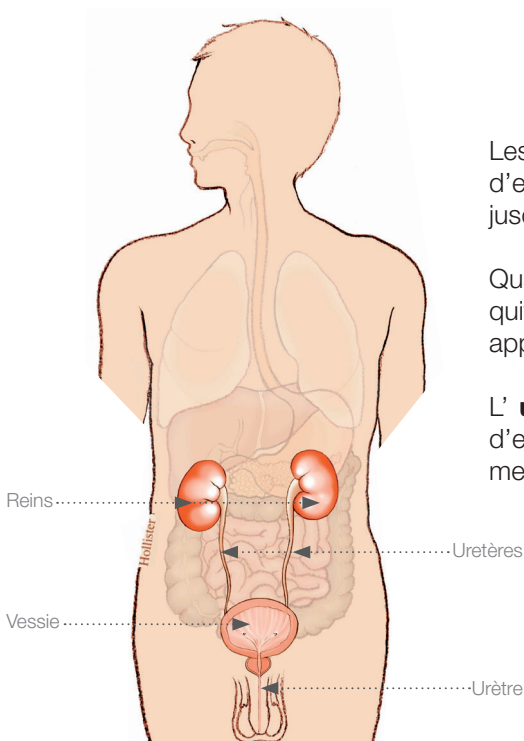


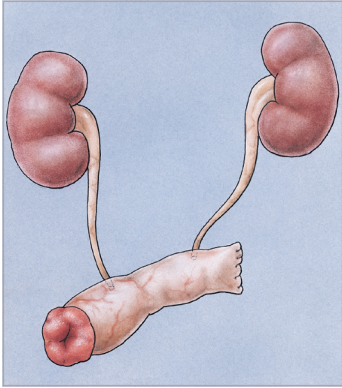
Vessie avec sphincter

Les muscles du sphincter permettent d'empêcher l'urine de s'écouler jusqu'au moment de la miction.

Quand ces muscles se relâchent, l'urine quitte la vessie à travers le conduit appelé urètre.

L' **urètre** de l'homme a une longueur d'environ 25cm; celui de la femme mesure +/- 5cm.





Qu'est-ce qu'une urostomie?

Une urostomie est une opération chirurgicale qui consiste à créer une ouverture à travers de l'abdomen afin de permettre à l'urine d'être évacuée après ablation de la vessie. L'urine n'est donc plus éliminée par l'urètre.

Elle ne possède pas de sphincter, ce qui veut dire que vous n'avez plus de contrôle volontaire sur le moment d'uriner. Dès lors, vous portez une poche afin de collecter l'urine.

Raisons pouvant motiver une urostomie

Une urostomie est pratiquée lorsqu'une partie ou la totalité des voies urinaires doit être enlevée.

Votre médecin vous expliquera la raison et les conséquences de l'intervention. Certaines raisons médicales ne laissent pas de choix.

Une urostomie doit en général être pratiquée pour des raisons telles qu'un cancer de la vessie, de l'utérus ou du rectum, ou bien suite à une maladie neurologique.

La création d'une urostomie

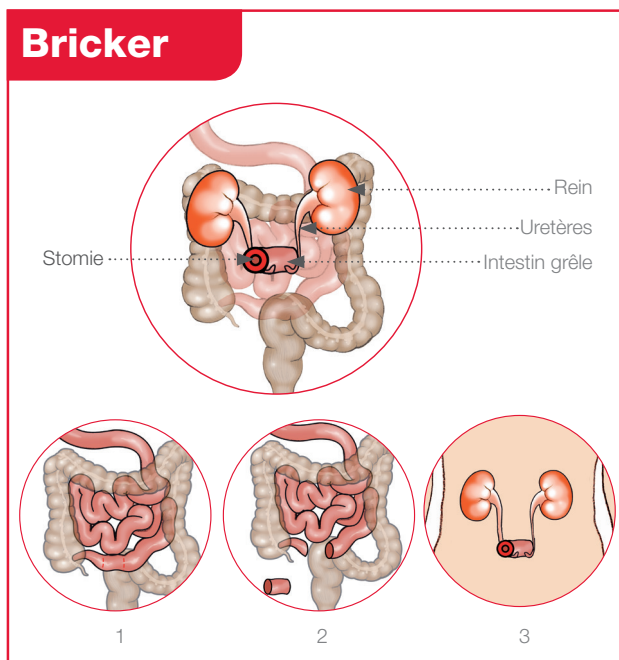
La méthode la plus courante s'appelle l'intervention de Bricker.

Pour créer un «Bricker», le chirurgien enlève la vessie. Chez l'homme, la prostate est également enlevée; chez la femme on enlève l'utérus et les ovaires.

Ensuite, il prélève un petit segment de l'intestin grêle (10 à 20cm) qui servira de conduit afin de permettre l'évacuation de l'urine.

Les quelques centimètres utilisés pour la création de la stomie n'ont aucune influence sur le fonctionnement de l'intestin grêle.

Ensuite, les uretères sont implantés dans le segment isolé de l'intestin grêle, qui est fermé à une extrémité. L'extrémité ouverte de la dérivation de Bricker est abouchée à la peau pour former la stomie.



Avant l'opération

Avant l'intervention, la stomathérapeute et le chirurgien déterminent, si possible, l'emplacement optimal pour la stomie.

Idéalement, la stomie doit être placée sur une surface de peau lisse. Vous devez également pouvoir la voir et l'appareiller facilement.

En général, une urostomie est située sur l'abdomen dans ce que l'on appelle le quadrant inférieur droit. C'est une zone située juste en dessous de la taille, à droite de votre nombril.

Votre urostomie

Chaque stomie présente une taille et une forme spécifiques: votre stomie est unique.

Une stomie est toujours rouge et humide, un peu comme l'intérieur des lèvres, mais ne possède pas de nerfs et n'est donc pas douloureuse lorsqu'on la touche.

Elle peut saigner facilement en raison de la présence de nombreux petits vaisseaux sanguins près de la surface. Ce type de saignement mineur et temporaire est normal. Si le saignement persiste ou en cas de présence de sang dans les urines, prenez contact avec votre médecin ou votre stomathérapeute.

Deux petites sondes peuvent avoir été insérées pendant la chirurgie. Celles-ci seront enlevées quelques semaines après l'intervention par votre infirmière stomathérapeute ou médecin.

La peau autour de la stomie porte le nom de peau péristomiale. Elle ne peut être ni rouge ni irritée. Il est essentiel d'utiliser un appareillage qui respecte votre peau et morphologie afin de diminuer le risque de fuites.

Immédiatement après l'intervention, il se peut que la stomie soit enflée. Plusieurs semaines peuvent s'écouler avant que la stomie désenfle pour atteindre sa taille permanente.

Urine provenant d'une urostomie

L'urine commencera à s'écouler par votre stomie immédiatement après l'intervention.

Au début, l'urine aura peut-être une légère coloration rosée. Toutefois, après quelques jours, l'urine reprendra sa couleur normale.

Dans le cas d'un Bricker, vous verrez du mucus dans les urines. Ce mucus provient du segment de l'intestin qui a été utilisé pour créer votre stomie (voir page 22).

La taille et forme d'une stomie

Au cours des 6 à 8 semaines qui suivent l'intervention, votre stomie peut retrécir. Il est donc important de la mesurer régulièrement jusqu'à ce qu'elle atteigne sa forme définitive. Pour ce faire, utilisez un stomimètre.

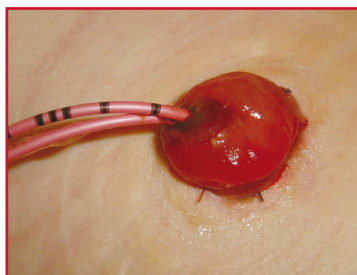
Si vous avez des fuites ou une irritation de la peau péristomiale, pensez à vérifier la taille.

Il est essentiel de respecter la forme et la taille de votre stomie lorsque vous découpez votre support, afin de garder la peau saine: l'appareillage doit s'adapter parfaitement à votre stomie.



Une urostomie

- n'est pas douloureuse
- toujours rouge et humide
- peut saigner facilement



Stomie avec sondes

Les soins

Qui s'occupe des soins?

Juste après l'intervention, c'est l'infirmière qui soigne votre stomie. N'hésitez pas à demander ce qu'elle fait, à regarder la stomie et à vous familiariser avec les soins.

Petit à petit l'infirmière vous montrera comment prendre soin de votre stomie pour que vous puissiez si possible être autonome lorsque vous rentrez chez vous. Cette indépendance vous donnera sans doute aussi plus de confiance en vous.

Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à en parler à votre infirmière stomathérapeute.

A quoi faire attention?

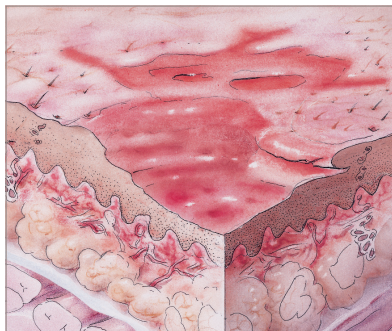
La peau péristomiale est très sensible et doit donc être bien surveillée. Il est essentiel qu'elle reste saine et ne soit pas irritée. Elle doit ressembler à la peau de votre abdomen.

Pour éviter toute irritation ou autre problème cutané, vous devez utiliser un support et une poche adaptés (voir page 9). N'utilisez pas des produits irritants (p.e. de l'éther, de l'alcool, lingettes pour bébés) ou qui masquent (p.e. de l'éosine) une irritation.

A chaque fois que vous retirez le support, inspectez la peau péristomiale.

Un gonflement de la peau, une rougeur ou une éruption peuvent être le signe d'une possible irritation. Parfois, pas toujours, les irritations peuvent être douloureuses.

Si le problème persiste ou s'aggrave, prenez contact avec votre stomathérapeute.



Les poches

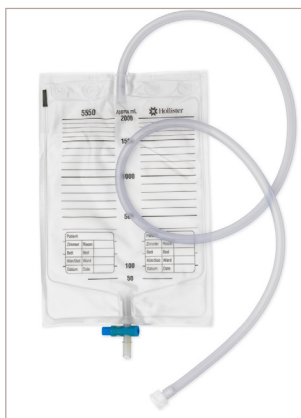


Etant donné qu'une urostomie ne possède pas de sphincter, elle ne vous permet pas de contrôler le moment d'uriner. L'urine doit donc être collectée dans une poche pour urostomie.

Les poches, disponibles en version transparente ou beige, présentent un robinet intégré, qui permet d'effectuer la vidange de la poche de façon facile, rapide et hygiénique.

Cette poche doit être vidée plusieurs fois par jour, et remplacée tous les 1,5 jours.

La poche peut être raccordée à un collecteur de nuit (à accrocher au lit à l'aide d'un crochet) ou de jour (à fixer à la jambe) pour vous permettre une plus grande autonomie. Ces poches peuvent être remplacées tous les 4,5 jours.



Exemple d'un collecteur de nuit

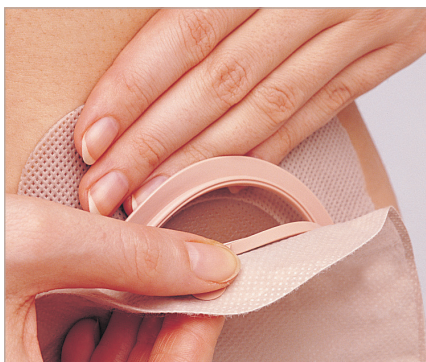


Exemple d'un collecteur de jour

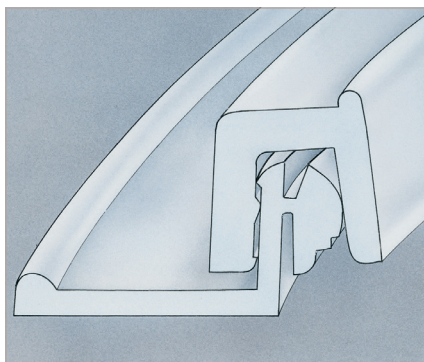
Quoi savoir par rapport à l'appareillage?

Vous avez le choix entre deux types de systèmes:

- Le système **1-pièce**, où le support est fixé directement à la poche. Il s'agit d'un système très souple et moins visible sous les vêtements. Ce système doit être changé tous les 1,5 jours.
- Le système **2-pièces** où le support et la poche sont deux éléments distincts. Le support vient se fixer à la poche par un système d'emboîtement. Il est important de s'assurer que le support et la poche sont du même diamètre. Ce système doit être changé tous les 2 jours.



Système 2-pièces Hollister Conform 2, avec «anneau flottant», afin de vous apporter confort et flexibilité



Le système d'emboîtement Hollister Conform 2: sécurisant et souple

Il existe deux types de supports:

- les supports **plats**, sans aucun bombement. Ils sont en général utilisés lorsque la stomie sort bien et que l'abdomen est régulier.
- les supports **convexes** avec certain degré de protubérance du côté collant. Ils sont souvent utilisés lors d'une stomie rétractée.

L'infirmière stomathérapeute va déterminer le matériel qui vous convient le mieux, en tenant compte de:

- la situation et la forme de la stomie
- votre abdomen
- la condition de la peau péristomiale
- des soucis éventuels tels que le rhumatisme, la goutte ou l'arthrose
- la sensibilité à la pression sur le ventre
- vos habitudes vestimentaires
- vos préférences par rapport à la couleur (beige ou transparente) de la poche
- ...

Si nécessaire, elle vous conseillera l'utilisation des produits complémentaires tels que la pâte, les anneaux, la poudre ou la ceinture. Il est important de bien suivre les conseils donnés.

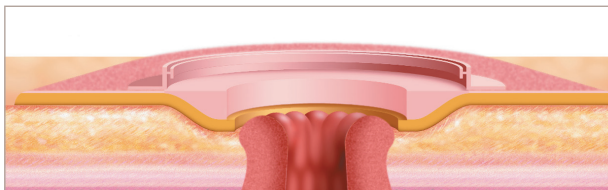
Ne soyez pas découragé si le premier produit testé ne vous convient pas. Faites confiance à votre stomathérapeute et/ou bandagiste dans la recherche du matériel adéquat.



Support plat



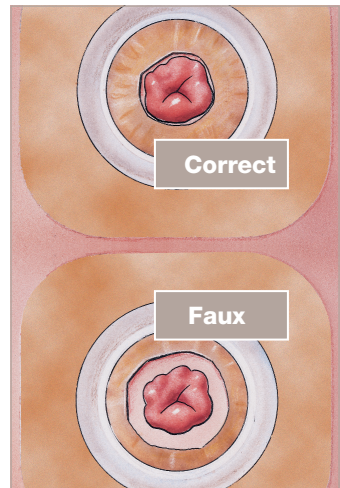
Support convexe



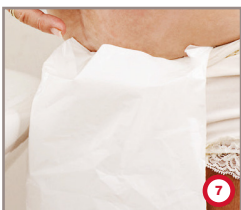
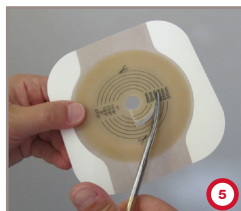
Exemple d'un support convexe

Quelques conseils

- Videz la poche lorsqu'elle est remplie au tiers.
- Utilisez de l'eau tiède ou du savon neutre. Si vous utilisez du savon, veillez à ce qu'il ne contienne pas d'huile ou de lotion qui peut réduire le pouvoir adhésif du support.
- Lors du soin, la stomie peut saigner occasionnellement si vous l'accrochez. Ce type de saignement mineur est normal et s'arrêtera en appuyant légèrement. Si le saignement persiste ou en cas de présence de sang dans les selles, prenez contact avec votre médecin ou votre stomathérapeute.
- Faites attention à ce que le support suive bien les pourtours de votre stomie.
- Ne jetez pas votre poche utilisée dans les toilettes, pour éviter de les boucher. Videz la poche puis emballez-la dans un sac pour la jeter dans une poubelle.
- Vérifiez régulièrement si vous avez assez de matériel de réserve. Sinon contactez votre bandagiste: c'est la personne qui vous fournit (en moyenne tous les trois mois).
- Pensez à prendre des produits de réserve avec vous, dans un kit de secours, contenant un support, une poche et des produits complémentaires éventuels.
- Si vous utilisez des produits complémentaires et il restent des traces de la colle et/ou de la pâte, ne frottez pas trop fort. Elles partiront probablement automatiquement lors du prochain retrait. De l'eau tiède ou un dissolvant médical facilitent la suppression.
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec votre matériel ou vous pouvez l'enlever. L'eau n'entrera pas dans la stomie et ne l'irritera pas. Vérifiez que le support reste bien en place.
- Si votre peau est rouge et irritée ou si la poche ne reste pas en place, consultez votre stomathérapeute.



1. Rassemblez le matériel.
2. Il est important de régulièrement observer l'apparence de votre stomie, éventuellement à l'aide d'un miroir.
3. Mesurez éventuellement votre stomie et adaptez le modèle si nécessaire.
4. Transférez le modèle sur le nouveau support.
5. Découpez votre support à la bonne taille.
6. Préchauffez le support sous votre bras, sur votre ventre ou à l'aide d'un sèche-cheveux,....
7. Protégez vos vêtements.
8. Videz la poche.
9. Maintenez la peau et retirez délicatement le support en commençant par le haut.
10. Rincez la peau à l'eau tiède. Si vous souhaitez utiliser un savon, utilisez du savon neutre (non-gras), qui ne laisse pas de traces, et rincez bien après.
11. Séchez bien la peau avant d'appliquer un nouveau support.
Attention:
 - l'urine peut couler pendant vos soins. Vous pouvez limiter l'évacuation en utilisant un tampon dentaire ou une compresse pliée;
 - des petits poils éventuels en dessous du support peuvent être coupés courts à l'aide de ciseaux.
12. Utilisez si nécessaire des produits complémentaires tels que la pâte, les anneaux, la poudre,...
13. Appliquez le matériel de stomie.
 - A. Enlevez le film protecteur du support.
 - B. Appliquez le support en commençant par le bas. Massez le support du bout des doigts pour faciliter son adhérence.
 - C. Fixez la poche sur l'anneau du support (si système 2-pièces).
14. Vérifiez si le support et la poche tiennent bien en tirant doucement sur la poche.



Complications éventuelles

N'ayez pas peur de lire ce chapitre: il est important de garder ces informations en tête afin de prévenir les complications éventuelles ou, si une complication se présente, de réagir au plus vite.

Quelques conseils afin de prévenir les complications

- N'utilisez jamais des produits qui peuvent irriter la peau.
- Assurez-vous que le matériel suit bien le pourtour de la stomie. Faites attention à ne pas trop serrer l'appareillage.
- Lorsqu'il fait chaud, ou lors d'efforts physiques, l'utilisation d'un film support peut augmenter l'adhérence du matériel. Soyez prudent si vous avez la peau irritée.
- Comblez les irrégularités avec de la pâte ou un anneau.
- Il est parfois conseillé d'utiliser un appareillage convexe. Une ceinture peut offrir une pression supplémentaire. Votre stomathérapeute peut vous conseiller.
- La désadhérence a plusieurs raisons. Si vous avez des fuites intermittentes, contactez une stomathérapeute.
- Afin d'éviter l'arrachage des poils vous pouvez utiliser un dissolvant médical. Pensez à couper vos poils aux ciseaux.
- Ne dormez pas sur votre stomie, mais sur l'autre côté. Si vous avez l'habitude de dormir sur le ventre, glissez un oreiller en dessous de votre ventre.

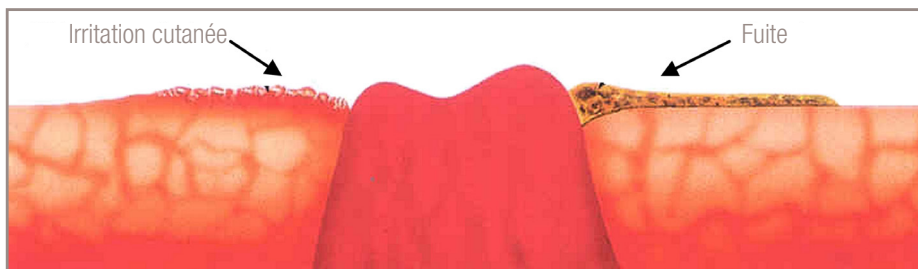
Irritation cutanée

L'adhésif, le retrait fréquent ou une découpe maladaptée peuvent être à la source d'une peau rouge ou suintante.



Conseils

- Si vous avez une peau sensible, il est conseillé d'utiliser un support très doux pour la peau.
- Suivez bien les conseils de soin et soyez surtout prudent lors du retrait du support.
- N'utilisez en aucun cas des produits agressifs.
- Faites attention à ce que le support suive bien les pourtours de votre stomie.
- Votre stomie peut retrécir dans les semaines qui suivent l'intervention. Il est donc important de la mesurer régulièrement afin de découper le support à la bonne taille.
- Lors d'une peau suintante, l'utilisation de la poudre est conseillée (temporairement). La poudre absorbe l'humidité et augmente l'adhésivité du protecteur cutané. Éliminez toujours les excès de poudre.



Peau humide chronique

Si votre support ne suit pas bien les pourtours de votre stomie, la peau peut être affectée par l'humidité et l'urine. La peau peut alors avoir un aspect similaire à celui de la peau après un bain long. Ce phénomène peut également se produire lors que vous ne changez pas assez souvent votre matériel.

Il est important d'agir avant que l'état de la peau s'aggrave et que des granulomes (peau «sauvage») se produisent.



Conséquences d'une peau affectée
par l'humidité



Conseils

- Adaptez la découpe de votre support.
- Adaptez -si nécessaire- la durée de port de votre matériel.
- Portez éventuellement une ceinture combinée avec un support convexe, afin d'exercer de la pression sur la peau péristomiale.
- Comblez les irrégularités de la peau (p.e. des plis cutanés) en utilisant de la pâte ou un anneau. Ceci prévient les fuites.

Allergie

Suite à une hypersensibilité, une allergie peut se produire, même après des années. Ceci n'est pas courant et une rougeur est souvent signe d'une autre affection.

Une rougeur, des boutons, des ampoules et taches humides sont typiques d'une allergie. L'allergie se produit en dessous du produit pour lequel vous êtes allergique et suit les contours. Ceci va souvent de pair avec des démangeaisons, des douleurs ou une sensation de brûlure. Un dermatologue peut vous conseiller.

Infection fongique

Une mauvaise hygiène lors que vous rincez la stomie (p.e. gant de toilette contaminé) peut favoriser la croissance de bactéries et champignons. Une autre cause peut être l'affaiblissement du système immunitaire ou un effet secondaire de la prise d'antibiotiques.

L'apparition de petits boutons rouges est typique pour cette infection. Si l'infection n'est pas traitée, la phase suivante est marquée par des grosses tâches rouges, des démangeaisons, des douleurs ou une sensation de brûlure.

Conseils

- Lavez votre gant de toilette régulièrement ou utilisez des compresses.
- Bien sécher la peau après le nettoyage.
- Faites attention à ce que le support suive bien les pourtours de votre stomie.
- Si vous estimez avoir une infection fongique, contactez votre infirmière stomathérapeute ou votre médecin.
- Si un fongicide est nécessaire, ceci doit se faire par voie orale. Pommades ou poudres ont un mauvais impact sur l'adhésivité du matériel.

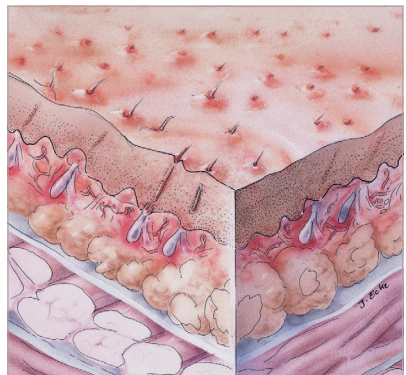
Inflammation du follicule pileux

Une folliculite est l'irritation de la racine du poil, ce qui provoque une inflammation du follicule pileux.

L'apparition des petits boutons rouges est typique pour cette inflammation.

Conseils

- Coupez les poils à l'aide de ciseaux.
- Soyez prudent avec un rasoir. Il peut abîmer la peau.
- N'utilisez pas de crème à raser.



Mucus dans les urines

Dans le cas d'un Bricker, il est normal de voir du mucus dans l'urine. Ce mucus provient du segment de l'intestin utilisé pour créer votre stomie et qui produit du mucus afin de transporter des déchets de l'appareil digestif. La production de mucus continue dans cette section. En général, elle diminue avec le temps, mais la chimio peut la réactiver.

Hernie (péristomiale)

Des zones plus faibles peuvent se former dans la paroi abdominale, suite à l'intervention chirurgicale. Ces zones peuvent bomber et créer une hernie péristomiale.

Une hernie se présente par une enflure du ventre, située à proximité de la stomie. La prévention d'une hernie n'est pas toujours possible, mais vous pouvez suivre les conseils.

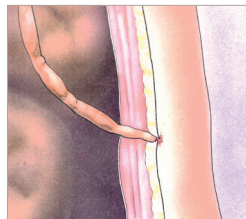
Conseils

- Entraînez et renforcez vos muscles abdominaux, ceci après l'accord de votre stomathérapeute. Vous ne pouvez pas le faire dans les premiers mois après l'intervention.
- Portez un bandage abdominal avec une ouverture prévue pour votre matériel de stomie.

Sténose (rétrécissement)

Lors d'une sténose, l'ouverture de la peau ou du segment de l'intestin grêle se rétrécit. Une prise de poids ou la cicatrisation en sont souvent la cause.

Une sténose peut être douloureuse. Il est important de consulter un médecin si vous estimez avoir une sténose.



Conseils

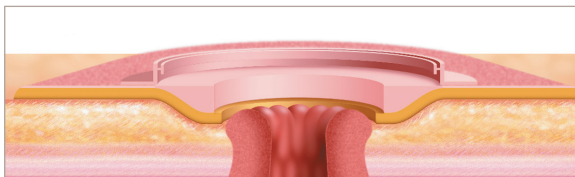
- Attention au poids: essayez de stabiliser votre poids.
- Évitez des infections cutanées récurrentes.
- Utilisez éventuellement un support convexe ou un anneau, afin d'éviter que l'urine s'infiltre sous le support.

Stomie rétractée (sous le niveau de la peau)

Avec le temps, il est possible que la stomie se rétracte de plus en plus. Ceci peut par exemple être provoqué par une prise de poids. Il est important de contacter une infirmière stomathérapeute afin de constater la raison et de trouver la solution.

Conseils

- Utilisez un support convexe, sécurisé avec une ceinture, afin d'exercer un peu plus de pression autour de la stomie, ce qui la fait sortir. Il peut être utilisé en combinaison avec de la pâte ou un anneau.



Prolapsus de la stomie



Dès que la stomie sort de 3cm, on peut parler d'un prolapsus (attention, une stomie normale sort de 1 à 2cm). Si vous constatez ce prolapsus, veuillez contacter votre stomathérapeute qui déterminera, en collaboration avec le médecin, le traitement.

Conseils

- Evitez de soulever des choses lourdes.
- Utilisez éventuellement un bandage avec rabat lors d'un prolapsus grave.

Infection urinaire

Les personnes urostomisées peuvent développer des infections urinaires qui peuvent conduire à des problèmes rénaux. Les signes avant coureurs d'infections urinaires sont:

- urine foncée et trouble
- odeur tenace
- douleurs dorsales (au niveau de vos reins)
- fièvre
- perte d'appétit
- nausées
- vomissements

Il est conseillé de faire un test d'infection urinaire: les protéines, bactéries et le pH alcalin peuvent être détectables.

Causes et facteurs de risque:

- un apport d'eau insuffisant
- une manque d'hygiène
- la fréquence de changements de poche non-adaptée (pas assez souvent)
- des soucis avec le système anti-reflux de la poche
- des urines alcalins (pH > 7,0)
- un système immunitaire affaibli

Vous pouvez vous-même surveiller ce pH à l'aide de bandelettes test. Il est conseillé de laisser couler l'urine, sortant de la stomie, directement sur le strip. N'utilisez en aucun cas l'urine collectée dans la poche.



Conseils

- Changez d'appareillage comme conseillé par votre stomathérapeute.
- En buvant de l'eau vous «rincez» le système urinaire.
- Contactez votre médecin traitant: il vous conseillera sur le traitement adéquat.
- Vous pouvez utiliser les bandelettes test de façon hebdomadaire. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière stomathérapeute.

Les cristaux urinaires

L'urine alcaline et des infections urinaires répétitives peuvent être source de la formation de cristaux urinaires. Ces cristaux tranchants peuvent être très douloureux et risquent de bloquer le flux d'urine. La peau comme la muqueuse peuvent présenter des petites coupures. Si les cristaux bloquent l'ouverture de la stomie, il est important de contacter le chirurgien!

Conseils

- Une alimentation adaptée et la prise de certains médicaments peuvent aider à la prévention de la formation de cristaux urinaires.
- Appliquez tout autour de la stomie des compresses imbibées de vinaigre (5% de vinaigre) pendant quelques minutes. Une coloration blanche de la muqueuse est normale. Veuillez à bien rincer la peau avant l'application de l'appareillage.



Vivre avec une stomie

Régime

Une urostomie ne demande pas de modification du régime alimentaire. Pour préserver la fonction rénale et prévenir les infections urinaires, vous devez boire beaucoup d'eau chaque jour.

Pour toute question concernant votre alimentation, consultez votre médecin, votre stomathérapeute ou un diététicien.

Conseils

- Buvez beaucoup d'eau chaque jour.
- La consommation de betteraves donnera à votre urine une couleur rosée. Ce phénomène est temporaire et n'est pas inquiétant.
- Les asperges et fruits de mer peuvent renforcer l'odeur de l'urine
- Des boissons alcoolisées peuvent augmenter la production d'urine.
- Certains aliments peuvent influencer le taux de pH:

Acidification de l'urine	Alcalisation de l'urine
Thé noir, café (Jus de) canneberge (Jus de) baies Alimentation (d'origine) animale	Jus de fruit (pomme, poire) Alimentation végétale Jus d'agrumes (jus d'orange, pamplemousse, citron)

Odeurs

Si l'appareillage est bien adapté, il ne devrait pas y avoir d'odeur, sauf temporairement lorsque vous videz votre poche.

Conseils

- Videz la poche régulièrement pour prévenir le risque de fuites. Cette opération permet également d'éviter que la poche ne gonfle si elle est trop remplie.
- Certains aliments, compléments alimentaires et médicaments peuvent modifier l'odeur de l'urine.

Hygiène

L'urostomie ne vous empêche pas de prendre une douche ou un bain (à condition que les fils de la suture soient ôtés). Utilisez de l'eau claire ou le savon neutre (non-gras) pour nettoyer le pourtour de la stomie.

Le savon et l'eau n'entrent pas dans la stomie et ne l'irritent pas. Vous ne devez pas enlever la poche pour vous laver, mais pensez à la vider avant la douche ou le bain.

Après la douche ou le bain, vérifiez que le support reste bien en place. Parfois, les résidus de savon peuvent diminuer l'adhésivité du support. Optez donc pour de l'eau claire ou un savon neutre et assurez-vous qu'il ne reste pas de résidus.

Habillement

Après une urostomie, de nombreuses personnes craignent que la poche ne soit visible sous les vêtements. Certains pensent qu'ils ne pourront plus s'habiller avec des vêtements «normaux» et qu'ils seront condamnés à porter des vêtements amples.

Vous devez pouvoir porter les mêmes vêtements qu'avant. Les poches actuelles s'adaptent très bien au corps, donc personne remarquera que vous portez une poche, sauf si vous leur dites.

La poche peut-être portée à l'intérieur ou à l'extérieur des sous-vêtements, pour plus de confort. Les femmes peuvent continuer à porter des bas-collants ou des gaines. Pour le port de la gaine ou la ceinture, il faudra veiller à ce qu'elle ne comprime pas la stomie.

Reprise du travail

Comme pour n'importe quelle opération chirurgicale, un certain temps est nécessaire pour récupérer. Consultez votre médecin avant de reprendre le travail.

Une fois que vous êtes remis(e) de l'opération, votre urostomie ne vous gênera pas dans vos activités. Vous pourrez donc à nouveau travailler. Il existe très peu de métiers que vous ne sauriez plus exercer (à l'exception de métiers exigeants physiquement).

Vous n'êtes en aucun cas obligé d'informer vos collègues. Les matériaux sont d'une très bonne qualité, donc peu de chance que vos collègues remarquent que vous avez une stomie. Tenez malgré tout compte de la durée des soins que vous devez peut-être apporter pendant la journée, ça peut se faire remarquer.

Activités, exercice et sport

Sur décision médicale, vous pouvez reprendre vos activités. Une urostomie ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être actif(ve).

Vous pouvez reprendre les activités que vous meniez avant l'opération. Evitez toutefois les sports de contact très violents ou de soulever des poids très lourds.



Conseils

- Adaptez le timing d'une visite à la piscine éventuellement au timing du changement de matériel. De cette façon vous pouvez remplacer votre matériel après.
- Videz la poche avant de nager.
- Optez pour un maillot de bain à motifs plutôt que pour un maillot uni.
- Sachez que la chaleur et l'humidité (sauna, hammam,...) réduisent la durée pendant laquelle vous pouvez porter la poche. Il est donc conseillé de vérifier comment le support réagit à ces conditions.

Relations personnelles et intimes

Etant donné que l'urostomie modifie l'apparence, de nombreuses personnes se posent des questions quant aux relations sexuelles, à l'intimité et à la réaction de leur partenaire. Les personnes stomisées qui entament une relation amoureuse se demandent comment aborder le sujet de l'urostomie.

Soyez honnête vis à vis de votre partenaire en exprimant vos sentiments. Dites à votre partenaire que les relations sexuelles ne vous blesseront pas et n'affecteront pas votre stomie. Si vous avez des questions sur votre rétablissement affectif après l'intervention, parlez-en à votre stomathérapeute.

Les relations personnelles peuvent aider à se remettre d'une opération. La compréhension et la communication sont des facteurs essentiels à cet égard. L'urostomie affecte les deux partenaires et tous les deux doivent apprendre à l'accepter.

Conseils

- Videz la poche avant d'avoir des relations intimes.
- L'activité sexuelle n'affectera pas votre stomie.
- Une poche beige permet de masquer le contenu de celle-ci.
- Les sous-vêtements peuvent masquer la poche et l'empêcher de bouger.
- Il existe de la lingerie (sexy) adaptée à vos besoins.



Voyages

Une fois que vous êtes remis(e) de l'opération, votre stomie ne vous gênera pas dans vos activités. Vous pourrez à nouveau voyager où vous le souhaitez. En déplacement, emmenez le matériel avec vous. Prenez-en plus que nécessaire (dans votre bagage à main): le climat peut avoir une influence sur la durée de port.

Si vous devez acheter du matériel lorsque vous êtes en déplacement, n'hésitez pas à contacter le Customer Service du pays en question. Vous pouvez facilement trouver les données sur notre site web: www.hollister.be.



Conseils

- Si vous prenez l'avion, emmenez votre matériel pour stomie dans votre bagage à main.
- Certaines compagnies (pas toutes) vous permettront de prendre plus de matériel dans le bagage à main, moyennant une attestation médicale. Pour plus d'informations, consultez le site web de la compagnie en question.
- Coupez au préalable les produits afin de ne pas devoir emporter une paire de ciseaux dans votre bagage à main.
- Faites preuve de prévoyance: trouvez les coordonnées d'une stomathérapeute (locale) que vous pourrez contacter en cas de problème.
- Bouclez votre ceinture de sécurité au-dessus ou en dessous de votre stomie.
- Dans certains cas on peut bénéficier du droit à l'exemption du port de la ceinture de sécurité (voiture). Cette exemption passe par l'obtention d'une carte spécifique, via le SPF Mobilité. Mais attention, n'oubliez pas qu'une ceinture peut sauver votre vie.
- Stockez vos produits destinés à la stomie dans un endroit frais et sec.

Mon infirmière stomathérapeute:

Mon fournisseur:

Mon matériel:

Mes notes:

Hollister et son logo, Conform 2 et
Hollister Education sont des marques
déposées de Hollister Incorporated, USA.

© Novembre 2018 Hollister Incorporated.

OST18F51



Hollister Belgium

Chaussée des Collines 52
1300 Wavre

☎ 010 23 04 77

☎ 010 23 04 88

✉ hollistercontact@hollister.com

www.hollister.be