

Votre état de santé nécessite la confection d'une stomie digestive (dérivation de l'intestin grêle –*iléostomie*– ou du colon –*colostomie*), temporaire ou définitive. Vous trouverez sur cette fiche quelques renseignements susceptibles de vous aider à la prendre en charge.

La stomie n'est pas une plaie

La stomie n'est pas une plaie, c'est de la muqueuse intestinale abouchée à la peau. Elle n'est pas stérile et ne nécessite que des soins d'hygiène simples, courants.

Quand effectuer les soins ?

Choisir un moment « calme » pour changer l'appareillage : le matin à jeun ou à distance des repas car la stomie a un débit minimal à ces moments-là.

Comment nettoyer la stomie ?

- Réunir tout le matériel nécessaire : poche, mouchoirs en papier ou compresses non stériles, gant, sac en plastique ou poubelle...L'utilisation d'un savon neutre type savon de Marseille est possible uniquement si le rinçage est adéquat.
- Au préalable, se laver les mains
- Décoller la poche doucement en maintenant la peau avec un doigt
- Jeter la poche dans un sac poubelle
- Ne pas la frotter, la tamponner avec précautions
- Laver la stomie et la peau péristomiale à l'eau du robinet et éventuellement au savon de Marseille
- Rincer
- Bien sécher la peau péristomiale en tamponnant avec des compresses, mouchoirs en papier ou gant réservé à cet usage.
- Ne jamais utiliser de produits agressifs pour la peau (antiseptiques, éther, alcool, parfum...) qui assèchent la peau et qui risquent d'entraîner une irritation ou une allergie.
- Coupez les poils autour de la stomie si besoin mais ne les rasez pas.
- Appliquer la nouvelle poche (cf chapitre ci-après)
- Après le soin, se laver les mains

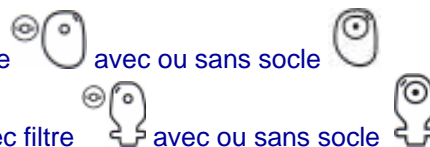
Pouvez-vous prendre une douche ?

Vous pouvez prendre un bain ou une douche avec (l'appareillage est étanche) ou sans poche de recueil. Rien ne garantit que la stomie ne fonctionnera pas à ce moment là mais, une fois que vous aurez trouvé votre rythme, vous verrez à quel moment de la journée vous pourrez vous doucher en toute sécurité sans votre poche. Evitez d'utiliser des sels de bain ou des crèmes qui pourraient empêcher la poche d'adhérer à la peau.

Comment vous appareiller ?

Les poches comportent un protecteur cutané qui, pour être efficace, doit être en contact direct avec la peau. L'appareillage est un élément essentiel de votre confort et de votre bien-être, il faut donc choisir une poche adaptée au type de stomie.

Colostomie gauche→selles moulées→poche fermée avec filtre



Iléostomie→selles liquides (irritantes)→poche vidangeable avec filtre

- Lors des premiers appareillages, repérez le diamètre de la stomie sur le support ou gardez le « patron » de découpe ce qui facilitera les appareillages suivants
- Dans les premières semaines qui suivent l'intervention, la taille de votre stomie évolue et il est nécessaire de réadapter la découpe du support protecteur
- Utilisez une poche dont la découpe est adaptée à la taille et à la forme de la stomie (le diamètre de la découpe doit être supérieure à 3 et 5 mm au diamètre de la stomie)
- Si vous utilisez une poche vidangeable, vérifiez la bonne fermeture du clamp
- Vous pouvez craquer une allumette avant et après avoir éliminé les effluents lorsque vous faites votre soin, c'est un désodorisant très efficace
- Une fois appareillé, n'oubliez pas de vérifier que la poche tient bien en place en la tirant légèrement vers le bas.

Quand et comment utiliser la pâte protectrice ?

La pâte assure la protection de la peau autour de la stomie. Elle joue le rôle d'un joint étanche entre l'appareillage et la stomie. Elle est à employer à chaque fois que les selles sont irritantes : en cas de diarrhées, de plis cutanés importants et systématiquement en cas d'iléostomie.

- Se mouiller le doigt
- Prendre une noisette de pâte sur le bout du doigt
- L'étaler en dessinant une virgule juste au bord de la stomie
- Se remouiller le doigt et recommencer jusqu'à ce que vous ayez fait le tour de la stomie
- Reboucher soigneusement le tube après usage
- Ne pas s'étonner de la sensation de picotement à l'application de la pâte (pendant 30 secondes) liée à l'excipient alcoolique qu'elle contient

En quoi consiste l'irrigation colique (uniquement indiquée en cas d'une colostomie gauche)

Les porteurs de colostomie gauche ont la possibilité de réaliser une irrigation colique si leur chirurgien est d'accord. Le principe repose sur l'administration régulière d'un lavement d'eau tiède du robinet par la stomie. Ce lavement (« irrigation ») permet d'évacuer la totalité du contenu colique, et ainsi, la stomie n'a aucun débit entre deux irrigations.

L'irrigation se réalise tous les 2 à 3 jours. Ce contrôle permet donc de ne pas porter de poche de recueil, seul un petit pansement protecteur est appliqué sur la stomie entre 2 irrigations.

Conseils alimentaires

A la sortie de l'hôpital, il faudra poursuivre un régime pauvre en fibres pendant environ un mois mais la table est un plaisir et vous pourrez réintroduire progressivement certains aliments. Ajoutez par exemple un aliment nouveau chaque jour afin de repérer ceux que vous tolérez mal.

Suivez quelques règles d'hygiène simples :

- Mangez lentement et dans le calme
- Mastiquez bien les aliments
- Buvez régulièrement au cours de la journée
- Ne prenez pas de médicaments influant sur le transit intestinal (laxatifs, constipants) sans prescription médicale

Il vaut mieux consommer avec modération :

- Les aliments gras, les épinards, les mets trop épicés, les boissons gazeuses et chaudes, les glaces qui ont tendance à accélérer le transit.
- Les légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets), les choux, les navets, les artichauts, les salsifis et les champignons qui ont tendance à donner des gaz.
- Les fromages fermentés, les viandes faisandées et la charcuterie sont des aliments qui donnent des odeurs aux selles. Enfin le boudin noir, les épinards, les médicaments à base de fer colorent les selles en noir (ce qui est sans conséquence).

En cas de constipation, augmentez la ration de légumes verts et fruits, buvez beaucoup (eau, tisane, bouillon) pour hydrater les selles.

En cas de diarrhée, augmentez les boissons pour compenser les pertes liquidiennes. Supprimez pendant 48 heures les produits laitiers et les légumes (sauf les carottes), consommez du riz, des pâtes, ou de la semoule.

Comment s'habiller ?

Les appareillages modernes sont discrets, vous devez pouvoir continuer à vous habiller avec la plus grande liberté à condition que le vêtement ou la ceinture ne comprime pas la stomie ou la poche.

Vous ne devez pas hésiter à aller à la plage ou à la piscine : les appareillages sont faciles à dissimuler dans un maillot de bain et ils supportent l'eau salée ou chlorée. Vous pouvez porter une poche plus petite quand vous allez à la plage ou à la piscine

Vos activités

La durée de votre convalescence est fonction de divers éléments : type de chirurgie, traitements complémentaires etc. L'existence de votre stomie ne contre-indique pas la reprise de votre activité professionnelle. Seuls les travaux de force peuvent poser un problème. Rarement, il est nécessaire d'envisager une reconversion ou un aménagement de poste.

Les déplacements habituels ne posent aucun problème particulier notamment en voiture. Comme les autres automobilistes vous devrez mettre votre ceinture en veillant à ne pas comprimer la stomie.

Qu'ils soient individuels ou collectifs, vous pouvez pratiquer tous les sports sauf ceux qui comportent des contacts physiques brutaux (boxe, karaté, lutte, voltige...). En cas d'efforts prolongés, prenez des boissons et du sel (eau de Vichy) surtout si vous êtes iléostomisé.

D'une manière générale si la poche est susceptible de bouger, maintenez-la avec un adhésif micro poreux.

Les stomisés peuvent bien entendu voyager en prenant cependant quelques précautions sur les habitudes alimentaires du pays et en se munissant de tout l'appareillage nécessaire afin de faire face aux différentes situations. Conservez les poches dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur. En voyage, emportez le nécessaire dans un bagage à main plutôt que dans une valise qui risque d'être égarée et conservez également une copie de votre ordonnance ainsi que les références précises de votre appareillage que vous présenterez à votre médecin lors du renouvellement de votre ordonnance.

Votre vie sociale

Comme vous avez pu le constater, le choix de l'appareillage n'est pas définitif : vous en changerez en fonction de vos activités, de l'évolution de votre stomie ou des innovations des fabricants. De nombreuses associations de stomisés et des infirmières stomathérapeutes peuvent vous aider à répondre à vos interrogations

Les laboratoires

Quatre laboratoires commercialisent le matériel nécessaire à l'appareillage. Vous pouvez obtenir de leur part des échantillons afin de tester leur gamme de produit.

B BRAUN	n° vert 0 800 51 98 67	COLOPLAST	n° vert 0 800 48 95 69
CONVATEC	n° vert 0 800 35 84 80	HOLLISTER	n° vert 0 800 17 92 67

Partout en France la délivrance de produits peut s'effectuer à votre domicile (tiers payant) par différents prestataires livrant gratuitement :

- société **AMS-SUNCARE** Mme FOULON 06 77 96 84 73 / 01 45 16 89 14
- société **DIADOM** 0 800 235 237 Mlle CHEVAL 06 08 62 36 77
- société **ESFORD** 01 42 00 23 32 ou 01 42 00 03 83

Les associations

Des associations de stomisés aident les personnes ayant subi une dérivation digestive. Leur but est d'informer les stomisés ainsi que leur famille.

URILCO Paris	01 45 27 13 70
ILCO Essonne	01 69 26 30 00
ILCO Val d'Oise	01 39 61 27 87
ILCO Seine Saint Denis	01 48 61 51 50

Vos démarches administratives

Les appareillages et articles nécessaires aux soins de stomie sont remboursés par votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) sur la base d'un tarif forfaitaire appelé T.I.P.S (tarif interministériel des prestations sanitaires).

Si la demande en a été faite avec l'aide de votre médecin auprès de votre CPAM, vous pouvez être remboursé à 100 % du TIPS si votre stomie est la conséquence de l'une des 30 maladies donnant lieu à l'exonération du ticket modérateur.

Il est à noter que le prix de vente de certains appareillages peut être plus élevé que le prix du TIPS. La différence restant à votre charge, peut être remboursée par votre mutuelle ou votre assurance complémentaire, en fonction du contrat souscrit auprès d'elle. Certains produits dits « de confort » ne sont pas inscrits au TIPS (gélules désodorisantes, couvre-poche...). Dans le cas de difficultés financières graves, certains recours peuvent être tentés auprès de votre CPAM, il existe un service médical qui peut vous aider à résoudre vos problèmes administratifs.

Si votre stomie est définitive, vous pouvez dans certains cas obtenir une carte d'invalidité. Vous devez vous adresser à votre mairie muni d'un certificat médical de votre chirurgien mentionnant que votre stomie est définitive.

CONTACTS

Le service de chirurgie digestive est à votre disposition pour répondre à vos questions.

Une infirmière stomathérapeute, Mme ANDRE, peut vous conseiller et vous recevoir en consultation après votre hospitalisation si besoin : contactez le service au **01 44 64 16 57** afin de connaître ses disponibilités.

Sabrina GUARNIERI, cadre supérieur de santé
Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon
Date de création : 1998 Mise à jour : Décembre 2007
www.hopital-dcss.org