

## Mes sorties, mes activités


 Je pense à prendre tout le matériel nécessaire en cas de besoin et selon l'environnement

 Je peux continuer à pratiquer mes activités habituelles

 **J'adapte** mes vêtements ou mes chaussures

 **Je poursuis** une activité physique compatible

## Pour joindre une infirmière stomathérapeute

 **Aux horaires de 9h à 17h du lundi au vendredi je contacte**

Le secrétariat de chirurgie viscérale : **02 97 06 99 06**

 **En dehors des horaires de consultations, je contacte**

Le service de chirurgie viscérale : **02 97 06 95 14**

 **stomatherapie@ghbs.bzh**



## Éducation thérapeutique de l'adulte

Plan d'action :  
J'ai une stomie

### Objectifs

- Savoir vider ma poche
- Savoir changer ma poche
- Savoir surveiller ma stomie
- Vivre avec ma stomie au quotidien

Appartient à : \_\_\_\_\_

Médecin traitant : \_\_\_\_\_

Chirurgien viscéral : \_\_\_\_\_

## Attention !

### C'est le matériel prescrit qui doit être utilisé !

- ✓ **J'anticipe** sur la commande de matériel pour ne pas être en rupture (Si moins de 10 poches en stock => je commande, soit en pharmacie, soit auprès du prestataire)
- ✓ **Diététique** : pas de régime spécifique sauf prescription médicale
- ✓ **Quotidien** : je peux me doucher, j'évite les bains, je pratique mes activités quotidiennes et physiques habituelles

### Les soins sont des soins non stériles !

- ✓ **Je vide ma poche** quand elle est remplie à la moitié, ne pas attendre qu'elle soit pleine

Ou

- ✓ **Je change ma poche**



**Je prépare** mon matériel : eau, sac poubelle, nouveau matériel, patron de découpe, accessoires

**Je découpe** le support ou poche en utilisant le patron (la découpe doit être à la taille +/- 1mm et à la forme de la stomie)



**J'enlève** la poche, du haut vers le bas

**Je nettoie** à l'eau du robinet avec des compresses non stériles ou du papier absorbant doux : pas de gant de toilette, ni de lingette, pas d'éosine, pas de pommade, pas d'antiseptique



Retrouvez les vidéos des soins sur [www.ghbs.bzh](http://www.ghbs.bzh) (rubrique «En images»)

### Le rythme des soins



#### Le support

Changement **tous les jours** pour un **système 1 pièce**  
Changement **tous les 3 jours** au maximum pour un **système 2 pièces**



#### La poche

Changement tous les jours  
Vidange aussi souvent que nécessaire, plusieurs fois par jour

### Ce que je dois surveiller



Douleur, irritation



Rougeur



Brûlure



Matériel qui se décolle



Fuite



Modification de la stomie



### Pour les iléostomies (stomie sur l'intestin grêle)



#### Je suis déshydraté

Je reconnais les signes : sécheresse de la bouche, soif, fatigue, vertiges



#### J'augmente ma consommation d'eau

en plus des 1,5 l d'eau par jour si les selles sont très liquides (> 1 l/j)



#### J'ajoute de la Vichy Saint-Yorre

au moins 500 ml/jour et j'adapte les ralentisseurs de transit (Smecta, Lopéramide)