



Groupe Hospitalier
Bretagne Sud

Livret d'accompagnement de la personne stomisée



Groupe Hospitalier
Bretagne Sud
Unité Transversale
d'Éducation Thérapeutique
UTET

GHBS-DOC-505 V01

Date d'application: 30/08/2022

Validé par S. PENSEC, Cadre de santé plateaux de consultations

Informations utiles	p 3
La stomie	p 4
- Définition	
- Schéma de l'appareil digestif	
Les différents types de stomies	p 4 - 5
La réalisation des soins	p 5 - 6
- À quel moment ?	
- À quelle fréquence ?	
- Le matériel	
- Déroulé du soin	
- La toilette de la stomie	
Matériels et produits interdits	p 6
Ce que je dois surveiller	p 7
Ce qui doit m'alerter et comment réagir	p 7
Vivre avec sa stomie	p 8 - 9
- Alimentation	
- Activités et loisirs	
Trucs et astuces	p 9
Mémo stomie	p 10
Conseils diététiques	p 11
Numéros utiles	p 12

Vous venez d'être opéré et vous êtes porteur d'une stomie digestive

- Nom Prénom / date de naissance :
- Date d'intervention :
- Votre chirurgien :
- IDE stomathérapeute : 02 97 06 97 49
Mail : stomathérapie@ghbs.bzh
- Pharmacie ou prestataire :

- Type de stomie :

1

- Colostomie
- Iléostomie

2

- Temporaire
- Définitive

3

- Latérale
- Terminale

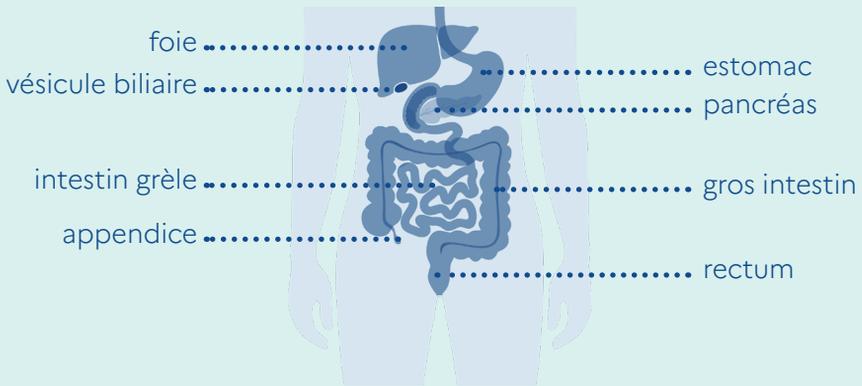
LA STOMIE

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.

La stomie n'est pas une plaie, n'est pas douloureuse

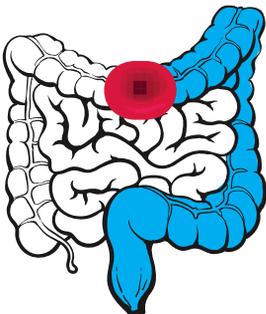
Le soin de stomie est un soin d'hygiène simple

Schéma de L'APPAREIL DIGESTIF

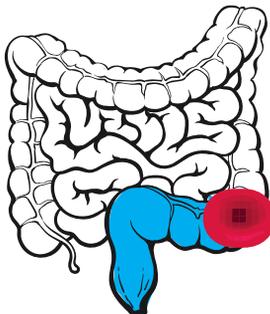


LES DIFFÉRENTS TYPES DE STOMIES

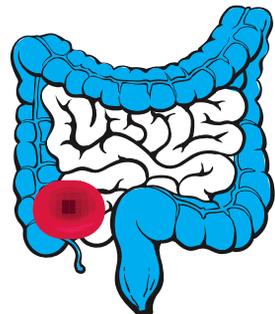
Terminale



Colostomie transverse



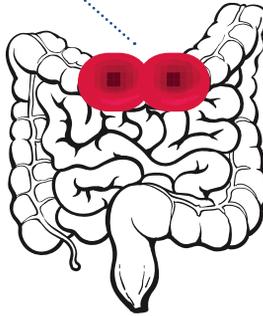
Colostomie gauche



Iléostomie

Latérale

Le colon ou l'intestin est ouvert à la peau



Stomie latérale

LA RÉALISATION DES SOINS

À quel moment ?

De préférence le matin à jeun à distance des repas.

À quelle fréquence ?

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.

Effectuer la toilette de la stomie.....

- 1 Vidangez la poche
- 2 Ôtez l'appareillage du haut vers le bas à l'aide du spray pour faciliter le retrait
- 3 Observez l'état du support (zone de fuites, gomme délitée...) et de la peau autour de la stomie (absence de rougeur...)
- 4 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
- 5 Séchez en tamponnant
- 6 Appliquez les accessoires (anneau protecteur, pâte, poudre...) selon prescription
- 7 Appliquez le nouvel appareillage calibré et découpé, sans faire de pli
- 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.)

CE QUI DOIT M'ALERTER ET COMMENT RÉAGIR

- Des **quantités de selles** supérieures à 1 litre par jour dans la poche car dans ce cas il y a un risque de déshydratation. **Les 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**

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

TRUCS ET ASTUCES

- Réchauffez la gomme des supports, anneaux modelables entre ses mains avant la pose pour une meilleure adhérence
- Restez quelques minutes les mains posées sur l'appareillage avant la reprise d'activité
- Réalisez si possible le soin à distance des repas pour éviter une abondance de selles pendant le soin
- Réajustez régulièrement la taille de la découpe de l'appareillage de façon à être au plus près de la stomie (2-3 mm). La taille de la stomie évolue et n'est définitive qu'après environ 2 mois
- Il existe des mini-poches, ou des obturateurs pour une baignade plus confortable en toute discrétion (demander conseils aux stomathérapeutes)
- Pour vos déplacements, vos voyages, vos consultations il est conseillé d'avoir toujours avec vous :
 - une trousse avec le matériel nécessaire au changement de l'appareillage
 - votre ordonnance de matériel et de soins
 - la quantité de matériel nécessaire pour la durée du séjour
- En cas de voyage à l'étranger, demandez au préalable un certificat de voyage international à votre médecin traitant ou prestataire

POUDRE

Indications : traiter une peau irritée, suintante et favoriser la cicatrisation.

Mode d'emploi : appliquer la poudre, épousseter le surplus avec une compresse.

PÂTE

Indications : effectuer un joint d'étanchéité, combler un pli

Mode d'emploi : pour lisser la pâte, humidifier son doigt avec de l'eau

SPRAY DE RETRAIT

Indications : faciliter le retrait du support et des adhésifs

Mode d'emploi : pulvériser sur le pourtour du support et attendre quelques secondes avant de la retirer.

ANNEAU PROTECTEUR

Indications : protéger la peau et réaliser un joint d'étanchéité

À METTRE EN SYSTEMATIQUE POUR LES ILEOSTOMIES ET UROSTOMIES

Mode d'emploi : réchauffer l'anneau entre ses mains et l'étirer, le modeler à la forme de la stomie

FILM PROTECTEUR

Indications : créer une barrière protectrice pour protéger la peau péristomiale.
Non systématique.

Mode d'emploi : pulvériser sur la peau et laisser sécher quelques secondes avant de poser le support.

RENFORTS ADHESIFS

Indications : augmenter la surface d'adhésion du support

Mode d'emploi : se pose sur la partie extérieure du support et sur la peau

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, aïelles, 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, aïelles, 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)

NUMÉROS UTILES

Accueil GHBS :

02 97 06 90 90

Secrétariat de chirurgie viscérale : 02 97 06 99 06

IDE stomathérapeute :

02 97 06 97 49 - stomathérapie@ghbs.bzh

Association des Stomisés de Haute-Bretagne (ASHB) :

02 97 56 01 93

La ligue contre le cancer :

Espace ligue de Lorient : 02 97 89 76 96

Espace ligue de Quimperlé : 02 98 96 61 80

CAP autonomie santé : 02 97 30 00 00

Association François Aupetit (AFA) :

02 97 37 37 30

Union Nationale de familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapés physiques (UNAFAM) :

06 47 47 47 67

Ont collaboré à la réalisation de ce livret :

- Les IDE stomathérapeutes,
- L'équipe soignante, chirurgicale et l'encadrement de chirurgie viscérale,
- L'équipe du plateau des consultations
- L'équipe diététique,
- L'Unité Transversale d'Éducation Thérapeutique (UTET)