



Formation



Types  
d'appareillages



Conseils au  
quotidien

# CE À QUOI S'ATTENDRE ——après—— UNE OPÉRATION POUR CRÉER UNE UROSTOMIE

# APPRENDRE À VIVRE AVEC UNE UROSTOMIE

Il est normal de vous inquiéter de la vie qu'il vous sera possible de mener avec une stomie. Mais sachez que vous n'êtes pas seul. Au moins 1,7 million de personnes dans le monde mènent une vie active et productive avec une stomie<sup>1</sup>.

Ce livret vous guidera dans les aspects importants de la vie avec une stomie et vous aidera à vous préparer pour reprendre vos activités après l'intervention chirurgicale. Savoir ce à quoi s'attendre peut aussi vous aider à vous sentir plus à l'aise au fil du temps.



**Nous comprenons VOS préoccupations  
et nous sommes là pour vous aider.**

ConvaTec est un chef de file reconnu en conception, en fabrication et en distribution de produits pour stomies et en services pour soutenir les professionnels de soins de santé et les personnes vivant avec une stomie partout dans le monde. Depuis plus de 30 ans, nous créons des solutions innovatrices conçues pour aider à améliorer la vie des personnes vivant avec une stomie.

Il est normal d'avoir des questions au début de votre vie avec une stomie. Nous avons donc créé, en plus de ce livret, le volet **Réponses me+**, une plateforme d'outils en ligne utiles et bien pensés qui sont constamment mis à jour. Ce volet est conçu pour vous communiquer, dans une seule ressource et lorsque vous en avez besoin, toutes les mises à jour et les nouvelles idées qui vous aideront à acquérir de la confiance et à vivre de plus en plus à l'aise avec votre stomie. Les personnes qui vous aident à prendre soin de votre stomie à la maison y trouveront également des idées et de l'information.

**C'est facile d'obtenir tous les avantages du programme me+.**  
**Il suffit d'appeler au 1-800-465-6302 ou de visiter [www.convatec.ca](http://www.convatec.ca)**



« Je ne laisserai pas ma stomie m'empêcher  
de pratiquer mes activités préférées. »

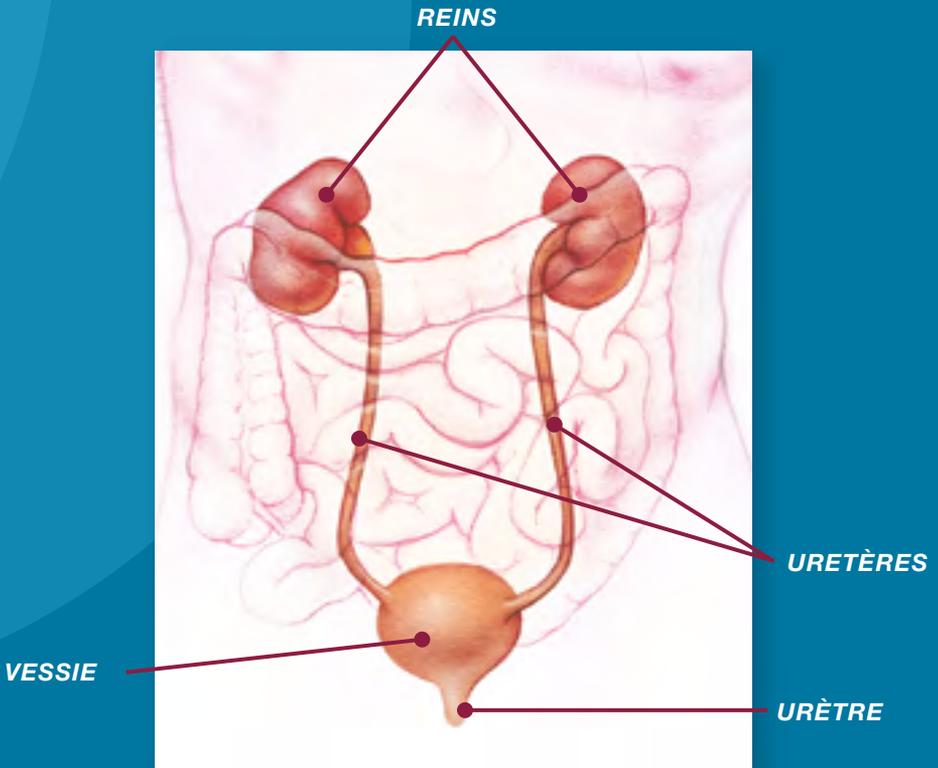
Mary

# VOTRE **APPAREIL URINAIRE**

L'intervention chirurgicale pour créer une urostomie est généralement pratiquée afin de faire dévier l'urine d'une vessie non fonctionnelle ou qui ne fonctionne pas adéquatement.

# Le FONCTIONNEMENT de l'appareil

- urinaire :**
- Le tractus urinaire est constitué de vos reins, de votre vessie, de vos uretères (qui relient les reins à la vessie) et de votre urètre.
  - Vos reins filtrent l'eau et les déchets du sang, et produisent de l'urine.
  - L'urine se déplace ensuite dans de petits tubes appelés uretères, des reins vers la vessie où elle est emmagasinée jusqu'à ce que vous ressentiez l'envie d'aller aux toilettes.
  - L'urine passe alors à l'extérieur de votre corps par l'urètre.



## QU'EST-CE QU'UNE UROSTOMIE?

Si votre vessie n'est plus fonctionnelle ou malade, il faudra peut-être la retirer. Une urostomie est une intervention chirurgicale qui fait dévier l'urine de la vessie.

Après l'ablation de votre vessie, une section de votre intestin grêle (iléon) est séparée du reste de l'intestin. Cette section sert de conduit pour diriger l'urine à l'extérieur de votre corps. Les uretères sont rattachés à ce nouveau conduit et l'un d'eux est ramené dans une ouverture pratiquée sur votre abdomen appelée stomie. L'autre uretère est fermé par sutures.

Dorénavant, l'urine part des reins, passe dans les uretères, puis à l'extérieur du corps par la stomie. (Nous aborderons votre stomie plus en détail dans la prochaine section de ce livret.) Vous porterez un appareillage sur votre stomie pour recueillir l'urine à mesure qu'elle sort de votre corps.

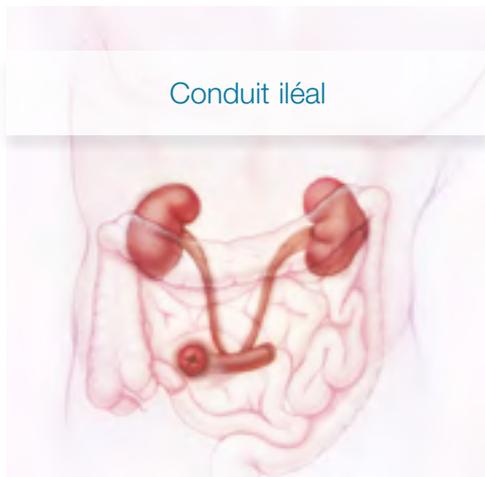
Votre stomothérapeute, une spécialiste en soins des patients vivant avec une stomie depuis peu ou depuis longtemps, vous aidera à comprendre votre opération et ce que vous aurez à faire pour prendre soin de vous par la suite.

### Voici quelques points supplémentaires que vous devez connaître :

- L'urine s'écoulera continuellement de votre stomie. Il vous est impossible de contrôler l'écoulement d'urine ni de l'empêcher de sortir de votre corps.
- L'urine pourrait parfois avoir un aspect trouble. Un peu d'opacité est normal. Puisqu'une section de votre intestin a été utilisée pour servir de conduit à l'urine pour qu'elle puisse sortir de votre corps, le mucus normalement présent dans cette section peut donner un aspect trouble à l'urine. L'urine peut aussi ressembler à des filaments de mucus.

## TYPES D'UROSTOMIES

Conduit iléal



Urétérostomie (pas très courant)



Consultez nos ressources en ligne pour  
obtenir plus d'informations.

Visitez [www.fr.convatec.ca/stomie](http://www.fr.convatec.ca/stomie)

## VOTRE STOMIE :

Si vous avez une urostomie, l'urine ne sort plus de votre corps par l'urètre, mais par la stomie (voir les explications ci-dessus). Comprendre comment fonctionne votre stomie et comment en prendre soin sont des aspects importants de votre nouvelle vie.

### Voici certains points que vous devez savoir :

- Chaque stomie est aussi individuelle que la personne elle-même. Les dimensions, la forme et la hauteur varient d'une stomie à une autre. En règle générale, la stomie est placée du côté droit de votre abdomen, sous votre nombril.
- Après l'opération, votre stomie sera enflée. À mesure que l'enflure diminuera, les dimensions et peut-être la forme de votre stomie changeront. Il est donc important de mesurer votre stomie chaque fois que vous changez votre d'appareillage pendant les huit premières semaines, et ensuite périodiquement, pour vous assurer qu'il est de la taille appropriée.
- En raison de l'enflure initiale après l'intervention chirurgicale, deux petits tubes sortent souvent de la stomie. Ce sont des endoprothèses (stent) qui aident l'urine à s'écouler sans entrave de la stomie jusqu'à ce que celle-ci désenfle. Alors, votre médecin les retirera ou elles pourraient tomber d'elles-mêmes.
- Votre stomie doit être luisante, humide et rouge, d'un aspect semblable à l'intérieur de votre bouche. Votre stomie est dépourvue de terminaisons nerveuses, donc vous ne ressentirez aucune douleur au toucher. Elle peut toutefois saigner si elle est irritée ou frottée. Ce léger saignement est normal. Si le saignement persiste ou s'il y a saignement à partir de l'intérieur de la stomie, rendez-vous au service des urgences de votre hôpital local ou communiquez avec votre professionnel des soins de santé.
- Lorsque vous changez votre appareillage, nettoyez et asséchez la peau péristomiale, puis vérifiez si elle est intacte.
- Si vous avez du poil sur l'abdomen, il sera peut-être nécessaire de vous raser (utilisez seulement un rasoir électrique) autour de votre stomie (ne pas utiliser de crèmes épilatoires, de cire, d'électrolyse, etc.). Le rasage permettra une meilleure adhérence.
- Nous avons déjà indiqué l'importance de mesurer régulièrement votre stomie (surtout pendant les huit premières semaines) et de nettoyer la peau autour de celle-ci lorsque vous changez de type d'appareillage, ce qui vous aidera à vous assurer que votre appareillage est de la bonne taille et que la peau autour de la stomie demeure saine.
- Si vous constatez que la peau autour de votre stomie est rouge, irritée, douloureuse ou vous démange, communiquez avec votre stomothérapeute.



«Karen a toujours été  
là pour moi, pendant  
les hauts et les bas.»

James



# TYPES D'APPAREILLAGES

Les appareillages sont conçus pour être fiables et vous permettre de mener une vie active. Par exemple, vous pouvez prendre un bain ou une douche, faire de l'exercice ou faire de la natation avec votre appareillage<sup>2</sup> en place.

Un appareillage comprend une **BARRIÈRE CUTANÉE** et un **SAC**; il peut être constitué d'une seule pièce ou de deux pièces.



**Appareillage à une pièce pour urostomie:**

La barrière cutanée et le sac sont fabriqués ensemble comme un seul système pour urostomie. Ils ne peuvent pas être séparés et doivent être appliqués et retirés comme une seule pièce.



**Appareillage à deux pièces pour urostomie:**

La barrière cutanée et le sac pour urostomie sont fabriqués séparément et peuvent être appliqués sur votre corps individuellement ou ensemble. Cet appareillage permet de changer ou de vider le sac sans retirer la barrière cutanée.



## TYPES D'APPAREILLAGES : BARRIÈRES CUTANÉES

La barrière cutanée est la pièce de l'appareillage qui est collée sur la peau. Elle maintient le sac en place et doit protéger la peau autour de votre stomie contre l'urine.

### La barrière cutanée :

- est la partie adhésive de votre barrière cutanée et vous permet de coller votre appareillage sur votre peau.
- Elle est conçue pour épouser étroitement votre stomie.
- Elle est dotée d'une ouverture que vous devez ajuster à la taille de votre stomie, sauf si vous utilisez une barrière cutanée prédécoupée.
- Elle devrait être spécifiquement conçue pour protéger la peau contre les selles et prévenir l'irritation cutanée.

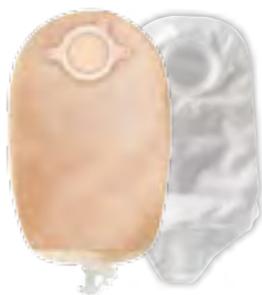
#### Trois formats sont offerts :

- une barrière cutanée malléable qui permet de façonner l'ouverture avec les doigts à la taille et à la forme exacte de votre stomie
  - une barrière cutanée à découper à l'aide de ciseaux pour découper l'ouverture à la taille et à la forme de votre stomie que vous aurez d'abord mesurée
  - une barrière cutanée prédécoupée dont ni la taille ni la forme ne peuvent être modifiées
- Avec une barrière cutanée à découper ou prédécoupée, ne pas prévoir une ouverture autour de la stomie de plus de 3 mm (1/8 po). Elle est offerte en version convexe. Les barrières cutanées convexes peuvent mieux convenir aux stomies à ras de peau (plate ou au niveau de la peau autour de la stomie) ou rétractées (sous le niveau de la peau). Une barrière cutanée peut s'avérer une bonne option dans le cas d'une stomie présentant un creux ou un enfoncement tout autour. La forme de la barrière cutanée convexe fait en sorte qu'à l'application, elle appuie sur la peau autour de la stomie. Ainsi, votre stomie sortira plus de votre corps, ce qui peut aider à prévenir les fuites autour de la stomie.

# TYPES D'APPAREILLAGES

## SACS POUR UROSTOMIES

Le sac se fixe à la barrière cutanée pour recueillir l'urine qui s'écoule de votre stomie.



### Le sac :

- est offert en versions transparente et opaque (couleur beige) et est anti-odeurs
- est doté d'une valve à l'extrémité qui permet de le vider
- est doté d'un dispositif antireflux intégré pour empêcher l'urine de remonter vers la stomie. Ce dispositif aide aussi à prévenir les infections.
- doit être vidé lorsqu'il est rempli au tiers ou à la moitié. Ne laissez pas votre sac se remplir complètement. Un sac rempli au maximum de sa capacité risque de se détacher de la barrière cutanée ou de la peau en raison de son surplus de poids, et risque aussi de faire un renflement sous vos vêtements.
- Peut être raccordé à un sac pour drainage nocturne. Cette option vous permet de dormir toute la nuit sans avoir à vous lever pour vider votre sac pour urostomie. Les trousse de drainage nocturne comportent une grande bouteille ou grand sac de collecte d'urine avec des tubes qui sont raccordés à votre sac pendant que vous dormez. Le dispositif de collecte doit être vidé, rincé avec de l'eau chaude et du vinaigre et laissé à sécher chaque matin.

# SOINS DE LA STOMIE AU QUOTIDIEN

Nous l'avons déjà mentionné : prendre soin de votre stomie constituera une partie importante de votre nouvelle vie. Toutefois, ces soins ne doivent pas devenir le centre de votre vie. À mesure que vous en apprendrez davantage sur votre stomie, vivre avec une stomie deviendra plus facile et, avec le temps, deviendra une routine.

## Voici quelques lignes directrices de base :

- Garder votre stomie et la peau qui l'entoure propres. Protéger la peau autour de votre stomie en évitant qu'elle entre en contact avec l'urine.
- Nettoyer la peau autour de votre stomie avec de l'eau tiède. Utiliser un savon (si vous le souhaitez) sans crèmes, ni huiles, ni agents hydratants.
- Couper ou raser les poils autour de la stomie aussi souvent que nécessaire (généralement deux fois par mois ou aux deux changements d'appareillage).
- Éviter les huiles, les crèmes, les lingettes pour bébés et les agents hydratants, car ils risquent d'irriter votre stomie et la peau qui l'entoure. (Si cette peau péristomiale est irritée, l'appareillage collera plus difficilement à votre corps.)
- Des accessoires pour soins de la peau, notamment des lingettes et des solvants pour adhésifs, peuvent vous aider beaucoup dans votre routine quotidienne. Consulter votre stomothérapeute pour déterminer les accessoires qui vous conviennent le mieux.
- Après l'avoir nettoyée, assécher la peau péristomiale par tapotements. Ne pas oublier que la stomie peut saigner un peu, ce qui est normal.
- Après le retrait de la barrière cutanée, il est normal que la peau péristomiale soit légèrement rouge. Toute rougeur devrait disparaître rapidement et votre peau, reprendre sa couleur normale.
- Si vous éprouvez des sensations de brûlure, des démangeaisons, ou si de l'urine fuit sous votre barrière cutanée, n'essayez pas de colmater la fuite en ajoutant du ruban adhésif sur votre barrière cutanée. Retirez plutôt celle-ci, nettoyez toute la zone et remplacez l'ancienne barrière cutanée par une nouvelle.
- Si les sensations de brûlure, les démangeaisons ou les fuites persistent, ou si votre stomie devient irritée, communiquez avec votre médecin ou votre stomothérapeute.
- Les aliments et les médicaments peuvent changer la couleur et l'odeur de votre urine. Si vous constatez des changements, communiquez avec votre médecin ou votre stomothérapeute.
- Comment changer d'appareillage et à quelle fréquence sera déterminé par le type d'appareillage utilisé. Votre stomothérapeute pourra vous fournir un guide détaillé.



« Mes amis sont comme une famille. Leur soutien pendant cette période de transition a été une véritable bénédiction. »

Paul





## UTILISATION D'UN APPAREILLAGE AVEC UN SAC POUR UROSTOMIE

Voici un guide de base pour la vidange et le remplacement d'un sac pour urostomie. N'oubliez pas que les étapes nécessaires seront déterminées par le type d'appareillage que vous utilisez (à une pièce ou à deux pièces).

Si vous utilisez un appareillage pour urostomie à une pièce, vous pouvez vider votre sac lorsque c'est nécessaire et, au besoin, remplacer l'appareillage au complet (y compris la barrière cutanée) par un nouvel appareillage. Si vous utilisez un appareillage pour urostomie à deux pièces, vous pouvez choisir de garder la barrière cutanée que vous portez, de réutiliser le sac que vous viderez ou de remplacer celui-ci par un nouveau sac. Il est recommandé de remplacer l'appareillage au complet tous les 5 à 7 jours.

### Voici les ÉTAPES à suivre : 1,2,3...

Décidez d'abord de ce que vous voulez faire (selon le type d'appareillage que vous portez) : Vider le sac? Le remplacer? Remplacer la barrière cutanée? Remplacer tout l'appareillage?

#### Vider le sac :

1. Pour vider votre sac dans la toilette, ouvrir la valve située à l'extrémité de votre sac. Vous pouvez vous asseoir sur la cuvette de la toilette ou rester debout pour vider votre sac. Le contenu du sac peut aussi être vidé dans un autre contenant, que vous viderez ensuite dans la toilette.
2. Essuyer la valve avec un papier hygiénique, puis la refermer selon les instructions fournies.

#### Fermer le sac :

Fermer la valve située à l'extrémité de votre sac.

## Préparer vos fournitures pour remplacer un appareillage :

Rassembler vos fournitures, qui peuvent comprendre :

- Essuie-tout ou débarbouillette
- Ciseaux (pour une barrière cutanée à découper)
- Eau tiède et savon (si vous le souhaitez) sans huiles, ni crèmes, ni agents hydratants
- Guide de mesure
- Nouvel appareillage à une pièce ou nouvelle barrière cutanée pour un appareillage à deux pièces (remplacer le sac est optionnel) et accessoires au besoin.

## Remplacer un appareillage pour urostomie à une pièce :

1. Retirer l'appareillage en place sur votre abdomen. Soulever d'abord la bordure supérieure de la barrière cutanée, puis le décoller en la tirant lentement et délicatement vers le bas. Appuyer les autres doigts sur la peau pendant que vous décollez la barrière cutanée. Vous pouvez aussi utiliser un solvant pour adhésifs pour retirer plus facilement la barrière cutanée et aider à prévenir les lésions cutanées. (Si vous utilisez un solvant, la peau doit être lavée avec du savon et bien rincée à l'eau. Sinon, vous pourriez compromettre l'adhésion de votre prochain appareillage.)
2. Jeter l'appareillage à une pièce usagé dans un sac en plastique se fermant hermétiquement. Ne jeter aucun produit usagé dans la toilette.
3. Essuyer la peau péristomiale avec du papier hygiénique. La nettoyer ensuite délicatement avec de l'eau tiède et du savon (si vous le souhaitez) sans huiles, ni crèmes, ni agents hydratants, puis rincez à l'eau tiède.
4. Assécher la peau autour de votre stomie délicatement par tapotements au moyen d'une serviette ou d'une débarbouillette. Ne pas oublier qu'après le retrait de la barrière cutanée, une rougeur peut apparaître, mais elle devrait se résorber.
5. Mesurer de nouveau votre stomie pour vérifier si sa taille a changé.
6. Fixer un nouvel appareillage.



MC Communiquez avec nous dès que vous avez besoin de solutions, d'idées ou simplement d'une oreille attentive. 1-800-465-6302 (L-V, 8 h – 18 h HNE) | [Convatec.Canada@convatec.com](mailto:Convatec.Canada@convatec.com)



## Changer ou remplacer un appareillage pour urostomie à deux pièces :

1. Si vous remplacez la barrière cutanée ou l'appareillage au complet, retirer d'abord la barrière cutanée déjà en place sur votre abdomen. Soulever la bordure supérieure de la barrière cutanée, puis la décoller en tirant lentement et délicatement vers le bas. Appuyer sur la peau avec les autres doigts pendant que vous décollez la barrière cutanée. Vous pouvez aussi utiliser un solvant pour adhésifs pour retirer plus facilement la barrière cutanée et aider à prévenir les lésions cutanées. (Si vous utilisez un solvant, la peau doit être lavée avec du savon et bien rincée à l'eau. Sinon, vous pourriez compromettre l'adhérence de votre prochain appareillage.)
2. Jeter la barrière cutanée usagée et le sac (si vous remplacez les deux pièces) dans un sac en plastique se fermant hermétiquement. Ne jeter aucun produit usagé dans la toilette.
3. Pendant que vous changez votre sac ou votre appareillage, placer une serviette en papier ou une gaze sur l'ouverture de votre stomie pour imbiber l'urine qui pourrait en sortir. Remplacer la serviette de papier ou la gaze au besoin pour garder la zone sèche.
4. Essuyer la peau péristomiale avec du papier hygiénique. La nettoyer ensuite délicatement avec de l'eau tiède et du savon (si vous le souhaitez) sans huiles, ni crèmes, ni agents hydratants, puis rincer à l'eau tiède.
5. Assécher la peau autour de votre stomie délicatement par tapotements au moyen d'une serviette ou d'une débarbouillette. Ne pas oublier qu'après le retrait de la barrière cutanée, une légère rougeur peut apparaître, mais elle devrait se résorber.
6. Mesurer de nouveau votre stomie pour vérifier si sa taille a changé.
7. Fixer une nouvelle barrière cutanée et votre sac ou un nouveau sac.



« Promener Ramsey au parc pour chiens est le moment préféré de ma journée. »



Rick



## AU QUOTIDIEN : **CONSEILS**

Vous pouvez mener une vie très active après votre intervention pour créer une urostomie. En fait, vous devriez pouvoir pratiquer toutes les activités que vous pratiquiez avant votre opération. Reprendre le même rythme qu'auparavant peut nécessiter un peu de temps, et vous aurez à faire quelques ajustements, mais vous pouvez prévoir une reprise de vos activités quotidiennes, comme manger au restaurant, voyager, travailler et participer à toutes les activités de loisir que vous aimiez .

## Voici certains points à garder à l'esprit à mesure que vous reprenez les activités de VOTRE VIE QUOTIDIENNE.

### **Obtenir et stocker vos produits pour stomie :**

À votre sortie de l'hôpital, votre stomothérapeute passera en revue avec vous où et comment vous procurer vos fournitures pour stomie. Vous recevrez une liste de fournitures, avec le nom des produits, des fabricants et les codes de produits.

Rangez vos produits pour stomie à l'abri de la lumière directe du soleil et de la chaleur qui peuvent nuire aux produits et risquent de diminuer leur efficacité. Cherchez un endroit frais, sec et à température ambiante pour ranger vos fournitures.

### **Qui doit être au courant de ma stomie?**

Subir une opération pour créer une stomie est une expérience éminemment personnelle et c'est à vous de choisir à qui vous en parlez. Cependant, quelques personnes pourraient trouver utile de le savoir (et vous tirerez profit aussi du fait qu'elles sont au courant).

Ces personnes peuvent comprendre :

- **Votre famille**
- **Votre médecin** — y compris votre médecin de famille
- **Votre pharmacien** – après l'opération, la façon dont votre corps digère et absorbe les médicaments peut changer, et les médicaments peuvent aussi modifier votre urine.



« C'est amusant d'essayer de nouvelles recettes et ça me permet de varier mon alimentation. »

Jonathan

## AU QUOTIDIEN CONSEILS : **L'ALIMENTATION**<sup>2,3</sup>

Après l'intervention chirurgicale pour créer une urostomie, il est important d'adopter une saine alimentation. Il est vrai que les aliments peuvent modifier certains aspects de votre urine, mais votre urostomie ne vous oblige pas à suivre un régime spécial. Toutefois, il est important de boire beaucoup de liquides, de l'eau de préférence - de six à huit verres de 8 onces par jour afin de demeurer hydraté et de prévenir les infections urinaires.

## Voici quelques directives spécifiques

### à votre urostomie :

Certains aliments et certains médicaments peuvent changer la couleur ou l'odeur de votre urine.



#### **Aliments qui peuvent changer la couleur de l'urine :**

- Betteraves
- Tout aliment contenant des colorants alimentaires

#### **Aliments qui peuvent causer des odeurs :**

- Asperges
- Poissons et fruits de mer
- Ail
- Oignons

#### **Aliments qui peuvent réduire les odeurs :**

- Beaucoup d'eau et boissons sans caféine
- Jus de canneberges (consultez votre médecin avant d'en consommer)

Il est très important de prévenir les infections urinaires si vous vivez avec une urostomie. Ces infections peuvent entraîner des troubles rénaux. Les liquides, et surtout l'eau, purgent l'organisme et aident à prévenir la prolifération des bactéries.

#### **Si vous constatez l'un ou plusieurs des symptômes suivants, communiquez immédiatement avec votre médecin : une infection urinaire pourrait être en cause.**

- Urine foncée et trouble
- Urine dégageant une forte odeur
- Fièvre
- Mal de dos dans la région des reins
- Nausées et vomissements
- Fatigue

Si vous vivez avec une urostomie, vous devez maintenir une urine acide, à moins d'indication contraire de votre médecin. Une urine acide réduit les risques d'infections urinaires et de formation de cristaux autour de la stomie. Le cas échéant, communiquez avec votre médecin ou votre infirmière spécialiste en soins des stomies et de la continence. Pour maintenir une urine acide, buvez beaucoup d'eau pendant la journée. Limitez votre consommation de jus d'agrumes (orange, pamplemousse et citron) qui diminuent l'acidité dans l'urine (alcaline). Buvez du jus de canneberges (consultez votre médecin avant d'en consommer), prenez de la vitamine C (consultez votre médecin avant d'en prendre). Consommez plus d'aliments qui acidifient l'urine (p. ex., la plupart des viandes, pains et céréales, fromage, maïs, œufs, pâtes alimentaires, riz, noix, prunes, pruneaux, poisson et volaille).



#### **réponses**

Obtenez les conseils nutritionnels dont vous avez besoin pour mener une vie saine.

# AU QUOTIDIEN CONSEILS : **LE TRAVAIL, L'EXERCICE ET LE SPORT**

Prenez le temps de vous rétablir complètement après votre opération. Quand vous vous en sentirez capable, vous pourrez commencer à faire des exercices légers comme la marche, qui est idéale. Puis, vous pouvez augmenter la distance graduellement. Les types d'activités que vous pratiquerez après l'opération seront en grande partie déterminés par les activités que vous pratiquiez avant l'opération. Mais avant de commencer un programme d'exercices, de participer à des sports de contact ou même de reprendre le travail, consultez votre médecin. Ceci est d'autant plus important si vous êtes atteint d'autres maladies telles que l'asthme ou l'hypertension.

## **Lignes directrices générales**

- Votre médecin vous indiquera à quel moment vous pouvez reprendre le travail, faire du sport et pratiquer toute autre activité physique particulière.
- Vous pouvez acheter de petits sacs convenant particulièrement aux sports et à l'exercice.
- Videz votre sac avant de commencer une activité.
- Sachez que la durée de port de votre sac risque de diminuer lorsque vous pratiquez des sports ou faites de l'exercice. Il existe des dispositifs qui protègent la stomie si vous craignez les blessures. Vous pouvez en discuter avec votre stomothérapeute.
- Si vous utilisez un spa, sachez que la durée de port de votre sac risque de diminuer en raison de la température de l'eau.

L'eau n'endommagera pas votre stomie et n'y entrera pas : vous pouvez prendre un bain, une douche ou faire de la natation avec votre appareillage. Vérifiez d'abord si le sac est bien fixé. Des bandelettes adhésives imperméables peuvent être utiles si vous restez dans l'eau pendant une période de temps prolongée.

Ne portez pas un appareillage mouillé ou imprégné de sueur pendant de longues périodes, car vous risquez alors des lésions cutanées associées à l'humidité (LCAH)<sup>2</sup>. Des recouvrements pour sacs et les sous-vêtements peuvent aider à absorber l'humidité.

Vous pouvez également prendre un bain sans votre appareillage.



« Je peux reprendre mon jogging matinal. »



« Diriger une entreprise est un travail de tous les instants, mais c'est ma passion. »

« J'adore jouer au tennis. Ce sport m'aide à évacuer le stress après une longue journée. »



## CONSEILS QUOTIDIENS : LES RELATIONS INTIMES

Absolument rien ne vous empêche de continuer à avoir (ou de commencer) des relations sexuelles. Gardez simplement à l'esprit que la communication et la confiance sont d'une grande importance. Il est normal de se préoccuper des changements que subit votre corps. Partagez vos sentiments avec la personne aimée, et répondez aussi à ses préoccupations. Expliquez à votre partenaire que les relations sexuelles ne blesseront pas votre stomie.

Avec le temps, la compréhension et une attitude positive, les relations sexuelles peuvent être satisfaisantes pour tous les deux. Plus vous parlerez de votre stomie et des émotions qu'elle suscite chez vous et plus vous vous sentirez près de votre partenaire. N'oubliez jamais que l'image que vous avez de vous-même influence celle que les autres ont de vous. Si vous acceptez votre corps après votre opération, votre partenaire l'acceptera probablement lui aussi.

### Pour les femmes

Après l'intervention chirurgicale, certaines femmes pourraient constater une sécheresse vaginale. Essayez l'un des nombreux lubrifiants en vente libre ou demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser une crème hormonale ou un suppositoire vaginal. Les contraceptifs oraux (si vous en prenez) pourraient ne pas représenter le meilleur choix, car il se peut que votre corps ne les absorbe pas. Discutez avec votre médecin des moyens de contraception qui vous conviendraient.

### Pour les hommes

Sachez que vous n'aurez peut-être pas d'orgasme lors de votre première relation sexuelle après l'opération. Si vous éprouvez des difficultés à avoir ou à maintenir une érection et que ces problèmes persistent, consultez votre médecin ou votre stomothérapeute. Pas de panique! Il existe très probablement une solution.

### Lignes directrices générales

- Videz votre sac avant toute relation sexuelle.
- Portez un petit sac. Vous pouvez essayer des minisacs fermés conçus pour être plus petits et moins encombrants.
- Si le fait que votre partenaire voit votre stomie vous rend mal à l'aise, couvrez celle-ci avec des sous-vêtements, d'un article de lingerie ou d'un couvre-stomie spécialement conçus.
- Si une position sexuelle vous cause de l'inconfort, essayez-en une autre.
- N'insérez rien dans votre stomie pendant une relation sexuelle.

« Ma stomie n'est pas un obstacle  
à ma relation ».

Vanessa



## CONSEILS QUOTIDIENS : LES VÊTEMENTS

Si votre abdomen est enflé après l'opération, il peut s'avérer préférable de porter d'abord des vêtements non ajustés, et aussi à votre retour à la maison.

À mesure que vous vous rétablirez et reprendrez votre mode de vie habituel, vous pourrez remettre les vêtements que vous portiez auparavant. Il se peut que vous ayez à ajuster un peu certains vêtements à la taille, mais puisque les appareillages sont conçus pour reposer le plus possible à plat sur votre corps, ces ajustements devraient être mineurs. Vous pouvez, au choix, porter votre sac à l'intérieur ou à l'extérieur de votre sous-vêtement.

Vous pouvez porter des vêtements serrés tels que des bas-culottes (pour femmes) et des vêtements de maintien pourvu qu'ils soient doux et extensibles. Cependant, soyez prudent et évitez qu'un vêtement serré ou une ceinture ne frottent sur votre stomie — surtout si celle-ci est située au niveau ou près de la taille. Il existe aussi des sous-vêtements dotés d'une pochette intérieure pour soutenir votre appareillage et le garder plat sous vos vêtements.

Gardez à l'esprit que vous serez probablement la personne la plus critique de votre apparence, puisque vous êtes conscient de l'existence du sac. Mais les personnes qui l'ignorent ne chercheront pas à le détecter.



« Je voyage beaucoup  
pour affaires. Me  
préparer me permet  
d'aller où je dois me  
rendre sans problèmes. »

Glen



# CONSEILS QUOTIDIENS : LES VOYAGES

**Votre urostomie ne doit pas limiter vos déplacements. Voici quelques conseils utiles pour les voyages à l'intérieur du pays comme à l'étranger.**

- Si vous utilisez des barrières cutanées à découper, découpez-en quelques-unes avant votre départ. Vous pourrez ainsi laisser vos ciseaux dans vos bagages enregistrés pour vous conformer à la réglementation en matière de sécurité dans les aéroports.
- Envisagez d'utiliser des barrières cutanées malléables afin d'éviter tout problème que peut causer la présence de ciseaux dans vos bagages.
- Apportez vos fournitures pour stomie dans votre bagage de cabine.
- Apportez des fournitures supplémentaires au cas où vous ne pourriez pas vous en procurer à votre destination. Si vous voyagez dans un pays chaud, il serait prudent d'apporter plus de fournitures que vous utilisez habituellement pour une même période, car vous pourriez transpirer davantage et devoir changer votre appareillage plus souvent.
- Apportez une fiche de voyage (fournie par ConvaTec, la Société canadienne des personnes stomisées ou l'AQPS au Québec). Cette carte confirme que vous avez besoin de fournitures pour stomie. Vous pouvez la présenter aux agents de sécurité qui poseront des questions sur vos fournitures ou sur votre stomie. Vous pourriez quand même faire l'objet d'une inspection avec cette carte, mais elle indique que vous avez une stomie et agit comme incitatif afin que les agents fassent preuve de discrétion.
- Toute inspection dans les aéroports doit être menée avec courtoisie, dignité et respect. Vous pouvez demander à ce que toute inspection de votre personne soit menée dans un lieu non public.
- Si vous voyagez à l'étranger, apportez toute information importante sur les soins de votre stomie et la liste de vos fournitures traduites dans la langue du pays que vous visitez. Prêtez aussi une attention particulière aux consignes relatives à l'eau potable. Il est toujours plus sûr de ne boire que de l'eau embouteillée.





produit



soutien



formation

## AIDE ET SOUTIEN

En plus de produits d'exception, le programme me+ vous fournit des outils et vous prodigue des conseils pour vous aider à prendre complètement en mains votre vie avec une stomie.

Au début, vous pouvez craindre que la présence d'une stomie change complètement votre vie. Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions et de se poser des questions. Mais sachez que vous n'êtes pas seul. Avec le programme me+, vous êtes bien entouré : vous recevez le soutien, l'inspiration, les solutions et les idées qu'il vous faut pour vivre votre vie avec une stomie à votre façon. En effet, nous croyons que ce sont vos centres d'intérêt, vos passe-temps, vos amis et tout ce qui vous rend unique qui vous définissent, et non pas votre stomie. Et nous sommes là pour vous aider à reprendre toutes les activités qui font de vous tout ce que vous êtes.

**Vous pouvez vous inscrire au programme me+ par téléphone ou courriel, dans la langue de votre choix.**

Appelez-nous au 1-800-465-6302 (L-V, 8 h – 18 h HNE) ou envoyez un courriel à [Convatec.Canada@convatec.com](mailto:Convatec.Canada@convatec.com)

## Ce que vous obtenez en vous inscrivant au programme **me+**



**me+ soins** : Produits, fournitures et conseils pour les premières semaines de retour à la maison.

**me+ soutien** : Spécialistes en chair et en os au bout du fil ou du clavier pour répondre à toutes vos questions.

**me+ réponses** : Une ressource exhaustive en ligne traitant de tous les aspects de la vie avec une stomie.

**me+ communauté** : Des idées et des récits inspirants d'autres personnes qui vivent avec une stomie.

## Soutien additionnel :

- Vous pouvez parler à une infirmière au Centre des relations avec la clientèle de ConvaTec si vous avez des questions sur votre urostomie, vos produits pour stomie ou si vous souhaitez plus d'aide et de soutien. Vous n'avez qu'à nous appeler au 1-800-465-6302.
- Vous pouvez commander vos échantillons gratuits et toute information dont vous aurez besoin pendant que vous apprenez à prendre soin de votre stomie en nous appelant au 1-800-465-6302.

« Je ne pensais jamais pouvoir refaire autant d'activités.  
Mais maintenant, je sais que ma stomie n'est qu'une partie  
de moi et non pas ce que je suis. »

Sarina

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS

### **Nurses Specialized in Wound, Ostomy & Continence Canada (NSWOCC) - Anciennement CAET**

Votre médecin et le personnel infirmier de votre hôpital sont vos premières ressources. Si aucun stomothérapeute ne fait partie de ce personnel, vous pourriez en chercher dans votre région en vous adressant à l'Association canadienne des stomothérapeutes.

**NSWOCC Office**  
**66 Leopolds Drive**  
**Ottawa, ON K1V 7E3**  
**Tél : 1-888-739-5072**  
**Télé. : (613) 523-1378**  
**Courriel : office@caet.ca**  
**www.caet.ca**

### **Société canadienne des personnes stomisées**

Il s'agit d'un groupe de soutien pour les personnes vivant avec une stomie. Pour savoir s'il existe un chapitre dans votre région, écrire ou appeler :

**5800 Ambler Dr., bureau 210,**  
**Mississauga, ON L4W 4J4**  
**Tél. : (905) 212-7111**  
**Tél. sans frais : 1-888-969-9698**  
**Télé. : (905) 212-9002**  
**Courriel : info1@ostomycanada.ca**  
**www.ostomycanada.ca**

### **Société canadienne du cancer**

**55 St. Clair Avenue West, bureau 300**  
**Toronto, ON M4V 2Y7**  
**Tél. : (416) 961-7223**  
**Tél. sans frais : 1-888-939-3333**  
**Télé. : (416) 961-4189**  
**Courriel : ccs@cancer.ca**  
**www.cancer.ca**

# INFORMATIONS **SUCCINCTES**

## **Commander des fournitures et remboursement des assurances**

- Les produits pour stomies sont des produits spéciaux et ne sont peut-être pas vendus dans votre pharmacie locale.
- Communiquez avec votre assureur pour savoir quelles fournitures sont couvertes par votre assurance, et les endroits qui les vendent (généralement par l'entremise d'un fournisseur ou d'un détaillant).
- Les infirmières de ConvaTec peuvent vous aider à trouver un détaillant local ou en ligne. Appelez au 1-800-465-6302.

## SOINS CONTINUS :

Voici une façon pratique de classer vos  
données importantes :

Nom de votre stomothérapeute :

---

---

Nom du médecin :

---

---

Hôpital :

---

---

Type d'intervention chirurgicale :

---

---

Type de stomie :

---

---

# DANS QUELLES CIRCONSTANCES DEVEZ-VOUS **APPELER LE MÉDECIN?**

## Déshydratation

- **Signes et symptômes** : bouche sèche, soif excessive, urine de couleur foncée ou de volume réduit.

## Infections urinaires<sup>5,6</sup>

- **Signes et symptômes** : fièvre, frissons, douleurs abdominales ou au flanc. Urine de volume réduit, trouble, avec du sang, de couleur foncée ou dégageant une forte odeur. Nausées ou vomissements. Fatigue.
- Pour aider à prévenir les infections urinaires, évitez de consommer de la caféine et buvez beaucoup d'autres liquides. Si vous soupçonnez la présence d'une infection urinaire, communiquez immédiatement avec un médecin.

## Cristaux urinaires

- **Signes et symptômes** : présence de cristaux sur la stomie ou la peau environnante. Ce phénomène survient lorsque l'urine est trop alcaline.
- Du jus de canneberges et de la vitamine C aident à acidifier l'urine. Consultez votre médecin avant de les ajouter à votre alimentation, surtout si vous prenez un anticoagulant.

## Complications de la stomie<sup>6</sup>

### Nécrose

- **Signes et symptômes** : la stomie doit être humide et rouge. Communiquez avec un médecin si la stomie devient mauve, grise ou noire, ou encore si elle est sèche en surface.

### Saignement

- **Signes et symptômes** : Un léger saignement est normal. Mais en cas de saignement excessif qui ne cesse pas, de saignement de l'intérieur de la stomie ou présence de sang dans l'urine, rendez-vous dans un service des urgences ou communiquez avec un médecin.

### Irritation cutanée autour de la stomie

- **Signes et symptômes** : peau rouge ou irritée, éruption cutanée, démangeaison ou peau atteinte.

### Hernie

- **Signes et symptômes** : saillie ou enflure sous la peau derrière la stomie.

### Prolapsus

- **Signes et symptômes** : stomie s'allonge et peut paraître télescopée; elle peut aussi changer de couleur.



«Chaque soir, je note trois événements positifs de ma journée. C'est une excellente façon de la terminer.»

Michelle

### Codes de produits pour commander :

---

---

### Autres médicaments :

---

---

### Allergies :

---

---

### Personne à joindre en cas d'urgence :

---

---

#### Références:

1. Un aperçu du marché des produits pour stomies et le modèle d'affaires de ConvaTec. Global Business Intelligence Analysis 2009, décembre 2009, données de ConvaTec.
2. M. Goldberg, « Patient Education Following Urinary/Fecal Diversion », J. Carmel, J. Colwell et M. Goldberg, éd., Wound Ostomy and Continence Nurses Society Core Curriculum Ostomy Management, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer;2016: 131-139.
3. J. Carmel, « Specific Patient Management Issues », J. Carmel, J. Colwell et M. Goldberg, éd., Wound Ostomy and Continence Nurses Society Core Curriculum Ostomy Management, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2016: 140-147.
4. M. Gray, J. Colwell, D. Doughty et coll., « Peristomal Moisture-Associated Skin Damage in Adults with Fecal Ostomies », J Wound Ostomy Continence Nurs, 2013; 40(4):389-399.
5. J. Carmel, J. Colwell et M. Goldberg, éd., « Core Curriculum: Ostomy Management », Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2016.
6. A. Prinz, J. Colwell, H. Cross, J. Mantel, J. Perkins et C. Walker (2015). Discharge Planning for a Patient with a New Ostomy: Best Practice for Clinicians. J Wound Ostomy Continence Nurs.42 (1); 79-82.









**C'est facile d'obtenir tous  
les avantages du programme me+  
Il suffit d'appeler au 1-800-465-6302**

Nous aimerions remercier **Deborah Abner**, M.Sc.Inf., ISC(C) et **JoElla Klassen** IA, B.Sc.Inf, ISC pour les révisions effectuées dans l'édition 2018 de ce livret.

Les photos d'individus dans cette brochure sont des mannequins, pour des besoins d'illustration seulement.

Toutes les marques de commerce et les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

©2018 ConvaTec Inc. AP-018637-CA V1443

