



Guide des soins pour stomie

51.016N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •

Fonctionnement du système digestif

Tout ce dont notre organisme a besoin pour fonctionner est issu de notre alimentation. La digestion, l'absorption de substances nutritives dans les vaisseaux sanguins et l'élimination des selles s'effectuent dans le tractus gastro-intestinal.

- La digestion débute dans la bouche, par la mastication et le mélange des aliments avec la salive.
- La nourriture atterrit ensuite dans l'estomac par l'œsophage.
- La digestion débute dans l'estomac, mais elle est minime. L'estomac débouche dans le canal intestinal où la digestion se poursuit.
- Le canal intestinal est long et sinueux (7 à 8 mètres) et se compose principalement de 2 grands éléments, à savoir l'intestin grêle et le gros intestin (ou côlon).
 - La digestion à proprement parler et l'absorption des substances nutritives s'effectuent dans l'intestin grêle.
 - Le côlon extrait principalement le liquide afin d'épaissir les selles.
- Les selles sont stockées dans le rectum, avant d'être expulsées de l'organisme via l'anus.



Qu'est-ce qu'une stomie ?

« Stomie » est à l'origine un mot grec qui signifie « bouche » ou « ouverture ». Une stomie est une liaison artificielle entre un organe et la surface du corps. Chez les porteurs de stomie, l'urine ou les selles ne sont donc plus éliminées de l'organisme par la voie naturelle. Une stomie peut être temporaire ou permanente.

Il existe différents types de stomies en fonction de l'organe impliqué. Les stomies les plus fréquentes sont les suivantes :

- Colostomie (liaison entre le gros intestin et l'épiderme)
- Iléostomie (liaison entre l'intestin grêle et l'épiderme)
- Urostomie (liaison entre les voies urinaires et l'épiderme)

Soins de la stomie

Le remplacement de la poche de collecte s'effectue une à deux fois par jour, en fonction de la quantité de selles. En cas de fuite, de douleur et/ou de démangeaisons, la poche ou la plaque doit être renouvelée. Au début, un(e) infirmier/infirmière à domicile vous rendra visite, il/elle vous aidera à réaliser vos soins, à renouveler la poche et même à la vidanger. Après un certain temps, vous serez capable de réaliser vous-même les soins requis par votre stomie. Pour ce faire, nous vous expliquons quelques principes de soins.

Matériel nécessaire

- Compresses de gaze humides et sèches (ou papier toilette)
- Gant de toilette
- Serviette
- Savon neutre
- Petit sac-poubelle
- Carte de mesure pour stomie
- Nouvelle poche ou plaque pour stomie
- Rasoir à tête ronde
- Miroir
- Le cas échéant, un rasoir électrique

Les soins

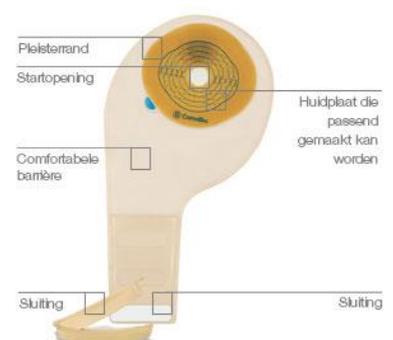
- Choisissez un moment calme de la journée et un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé(e). La salle de bain est le lieu idéal, car l'eau est à portée de main et elle dispose souvent d'une toilette.
- Lavez-vous les mains avant chaque soin.
- Au préalable, préparez tout le matériel nécessaire.
- Coupez la plaque ou la poche à la taille adéquate : 1 mm de plus que la stomie.

Marche à suivre

À l'hôpital, nous commençons avec un système à deux pièces, mais vous pouvez passer si vous le souhaitez à un système à une pièce.

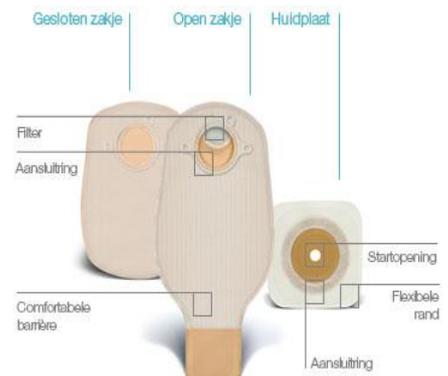
Système de collecte à une pièce

- Veillez à protéger vos vêtements.
- Éliminez prudemment l'ancienne poche : débutez par le haut, tout en maintenant la peau d'une main.
- Déposez le matériel souillé dans le petit sac-poubelle et nouez-le pour le fermer.
- Éliminez les résidus de matières fécales à l'aide de compresses.
- Lavez la stomie et la peau à l'eau tiède et, si nécessaire, à l'aide d'un savon neutre.
- Éliminez le savon à l'aide d'un gant de toilette humide.
- Séchez convenablement la peau en tamponnant à l'aide d'une serviette.
- Laissez la peau aérer un instant.
- Faites pénétrer un peu d'air dans la poche en écartant les parois l'une de l'autre ou en soufflant à l'intérieur.
- Éliminez la protection en papier et appliquez soigneusement la poche. Commencez par le bas et appuyez progressivement vers le haut. Utilisez éventuellement un miroir. Massez la plaque collante : la chaleur de votre main favorise l'adhésion.
- Lavez-vous les mains après chaque soin.



Système de collecte à deux pièces

- Remplacez la plaque au plus tard après trois jours.
- Si la plaque autour de la stomie commence à se colorer, ou si vous ressentez une sensation de brûlure ou sentez une odeur, il est préférable de remplacer la plaque protectrice. Dans le cas contraire, les selles risquent d'endommager votre peau.



Remplacement de la plaque protectrice

Suivez la marche à suivre décrite pour le système à une pièce.

Remplacement de la poche

- Veillez à protéger vos vêtements.
- Détachez la poche de l'anneau en plastique :
 - a) commencez par le haut de la poche (Hollister)
 - b) ou détachez la poche de l'anneau adhésif (B. Braun).
- Déposez le matériel souillé dans le petit sac-poubelle et nouez-le pour le fermer.
- Glissez correctement la plaque protectrice dans l'anneau avec les compresses et contrôlez si la plaque est encore en ordre.
- Faites pénétrer un peu d'air dans la poche et appuyez sur l'anneau en plastique : commencez par le bas et appuyez progressivement vers le haut. Un léger déclic indique que la poche est parfaitement fixée à l'anneau et vous pouvez la verrouiller (Hollister).
- Appliquez la poche au bas dans la fixation, commencez du bas vers le haut sur l'anneau adhésif (B. Braun).
- Contrôlez si la poche est correctement fixée en la tirant légèrement vers le bas.
- Lavez-vous les mains après chaque soin.

Conseils

- La stomie ne présente sa forme définitive que deux mois après l'intervention. Il est dès lors indispensable de mesurer la stomie deux fois par semaine. Au début, elle est encore gonflée.
- Coupez la plaque à la taille adéquate, soit 1 mm de plus que la stomie.
- Vous pouvez placer une compresse de gaze, un tampon de dentiste ou un morceau de papier toilette dans la stomie durant l'application de la plaque de stomie.
- Si la plaque ou la poche ne colle pas bien ou si votre peau est irritée, vous pouvez la protéger à l'aide d'un spray barrière ou de linges contenant du silicone.
- Vous ne pouvez pas porter le matériel de collecte trop longtemps, 3 jours maximum.
- La peau entourant la stomie doit rester bien sèche.
- En cas de douleur et/ou de démangeaisons, remplacez toujours la poche. C'est généralement un signe de présence de selles sous la plaque.

Points importants

- Si des poils poussent autour de la stomie, coupez-les ou éliminez-les au rasoir. N'utilisez pas de lame de rasoir et certainement jamais de crème dépilatoire : vous risquez une irritation.
- N'utilisez jamais d'alcool, d'éther, d'eau de Cologne, de savons désinfectants ou parfumés.
- Si la peau entourant la stomie demeure humide, rouge ou douloureuse, des soins supplémentaires sont nécessaires. À cet effet, contactez votre infirmier/infirmière à domicile ou l'infirmier/infirmière en stomie.
- En cas de problèmes cutanés, consultez votre médecin généraliste, votre médecin traitant ou un infirmier/infirmière en stomie.
- En cas de fuite, aussi petite soit-elle, vous devez renouveler la poche de stomie ou la plaque adhésive, afin de prévenir les irritations.
- Si vous rencontrez régulièrement des problèmes de fuite au niveau du pli de la peau, l'application d'une pâte à cet endroit est recommandée.
- Ne percez pas une poche qui gonfle. Cela signifie que le filtre est saturé et que la poche doit être remplacée.
- Si les selles demeurent collées : versez quelques gouttes d'huile alimentaire dans la poche avant de l'appliquer.
- En cas de diarrhée, vous pouvez temporairement utiliser une poche réutilisable, afin de ne pas devoir retirer la poche après chaque défécation.

Commandez à temps votre nouveau matériel de stomie dans votre pharmacie ou bandagisterie. À votre sortie de l'hôpital, vous recevrez un carnet du patient contenant la prescription pour votre matériel de stomie et un livret de suivi.

Service social:
Chennay Naert
057 35 66 67

En fonction de cette prescription, vous avez droit à certaines interventions. À cet égard, il est préférable de demander conseil au service social de l'hôpital ou de votre mutuelle.

Alimentation

Votre stomie ne nécessite aucun régime alimentaire particulier, sauf si vous suiviez déjà un régime auparavant.

Après mise en place d'une stomie, il est préférable de réintroduire progressivement votre schéma alimentaire normal. Vous devez toutefois tenir compte du fait que certains aliments sont moins bien digérés qu'avant l'opération. Dès lors, essayez chaque jour un nouvel aliment afin de déterminer s'il vous occasionne une gêne. Si c'est le cas, essayez à nouveau d'introduire cet aliment après quelques semaines. Lorsque vous commencez à vous alimenter, il est préférable de tenir compte de certains aliments à éviter durant les premières semaines. Ces 5 aliments sont nommés les « 5 piliers » :

Pas de crudités — Pas de pain gris — Pas de champignons — Pas de poivrons — Pas d'asperges

Les directives alimentaires sont destinées à prévenir ou à soulager les désagréments, mais aussi à normaliser le nombre de défécations ainsi que leur composition.

Généralités

- Mangez lentement et mâchez bien.
- Ne sautez aucun repas.
- Le soir, évitez les repas copieux, afin de limiter les selles nocturnes.

- Buvez suffisamment : environ 2 litres par jour (en particulier en cas d'iléostomie afin de compenser la déshydratation).
- Pratiquez chaque jour une activité physique suffisante.
- En cas d'iléostomie : consommez plus de sel, par exemple en mangeant des biscuits salés TUC, des chips, en buvant une soupe déshydratée.

Vous pouvez consommer ces aliments, mais tenez compte du fait qu'ils...

Contrent les mauvaises odeurs :

- Herbes : persil, sauge, fenouil, coriandre, aneth, menthe
- Yaourt et lait

Causedes selles noires :

- Betterave rouge
- Épinards
- Préparations à base de fer

Épaississent les selles :

- Banane
- Raisins
- Noix
- Carotte cuite
- Asperges
- Légumineuses
- Fromage
- Pâtes, riz
- Pain blanc
- Tous les aliments riches en amidon
- Ne pas mâcher suffisamment
- Biscuits secs

Liquéfient les selles :

- Fruits crus, en particulier le kiwi
- Légumes crus
- Plats fortement épicés
- Sauces et fritures
- Pain complet
- Crème glacée
- Jus de fruits frais
- Boissons très froides
- Café et thé forts
- Boire beaucoup d'eau

Provoquent des odeurs gênantes :

- Melon
- Noix
- Asperges
- Choux
- Légumineuses
- Poireau, poivron
- Champignons
- Oignon, ail
- Œufs cuits durs
- Poisson
- Fromage vieux

Favorisent la formation de gaz :

- Raisins, prunes
- Noix
- Asperges
- Choux
- Légumineuses
- Poireau
- Épinards
- Oignon, ail
- Champignons
- Chewing-gum
- Boissons gazeuses
- Bière

Conseils

Généralités

- Mangez sain et varié
- Préférez une alimentation riche en fibres.
- Mangez régulièrement un yaourt nature pour favoriser une bonne flore intestinale.

Conseils pour éviter d'avaler de l'air

- Mâchez la bouche fermée.
- Parlez aussi peu que possible durant le repas.
- Soyez attentif/attentive à votre hygiène buccale.
- Ne mâchez pas de chewing-gum.

Conseils pour prévenir la constipation et les problèmes d'évacuation

- Pelez les fruits et éliminez les pépins.
- Pressez les fruits fibreux, par exemple une orange.
- Mixez les légumes fibreux, par exemple les épinards.

Remboursement

en fonction du type de stomie, un certain montant vous sera alloué pour le remboursement de votre matériel. Dans certaines situations, cette allocation peut être majorée. En principe, ce montant suffit à couvrir l'achat du matériel nécessaire.

Chirurgiens

- Dr Dedrye
- De Fierens
- Dr Sohier

Stomie – conseil

L'infirmier en stomie de l'hôpital assurent, en concertation avec les médecins traitants, un accompagnement spécialisé pendant et après votre hospitalisation.
Hans Terryn: 057 35 63 50

N'hésitez pas à contacter les infirmiers/infirmières en stomie !

Coffret de sortie

Lors de votre sortie, vous recevez un coffret

- Plaques
- Sachets
- Ciseaux
- Pâte
- Brochure

Marques que nous utilisons à l'hôpital

- B. Braun
- Hollister (vous pouvez commander un coffret d'essai sur leur site Web !)

Adresses utiles pour le matériel

Thuiszorgwinkel GOED Ypres et Poperinge.

- Ils sont reconnus par toutes les mutuelles.
- Ils livrent gratuitement à domicile.
- Ypres:
Dehemlaan 8
057/22.10.60
- Poperinge:
Vlamingstraat 23
057/33.56.72

**Demandez:
Veronique
Vanlauwe
0472 31 07 50**

Bandagisteries

- Huvape nv
Westlaan 286 — 288
8800 Roeselare/Roulers — Belgique
051 24 69 60
huvape@huvape.be
- Alphac Médiphar
Avenue de l'Énergie 8
4432 Alleur
04/342 76 18
- Tanguy D'Haene
0495 51 98 02

Bond Moyson

- Pres Kennedypark 2
8500 Kortrijk/Courtrai

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

- Diksmuidestraat 26
8900 Ieper/Ypres

Mutualité Libérale/ Onafhankelijk Ziekenfonds

- Maarschalck Haiglaan 29
8900 Ieper/Ypres
078 15 30 91