

# Vivre avec une stomie

Pendant votre séjour à l'hôpital, votre chirurgien a réalisé une stomie pour aider votre corps à fonctionner correctement. Si vous avez une colostomie ou une iléostomie, vous devrez porter un sac pour contenir vos selles.

## Systeme de sac

Il existe différents types de système pour répondre à vos besoins : Systèmes avec une ou deux pièces, sacs vidangeables ou sacs fermés avec différentes tailles, formes et matériaux.

À l'HGH, nous utilisons les produits Hollister, mais votre équipe de soins vous aidera à choisir le système qui vous convient le mieux.

## À savoir

- Les sacs sont conçus pour retenir les odeurs, même lorsqu'ils sont pleins.
- Le sac est discret et ne se voit pas sous les vêtements.
- Une fois rétabli(e) après votre chirurgie, vous pourrez reprendre vos activités habituelles.
- Il est normal d'essayer plusieurs types de sacs avant de trouver celui qui vous convient le mieux.



L'adaptation à la vie avec une stomie demande du temps. Toutefois, avec un soutien approprié et du matériel adéquat, la majorité des personnes parviennent à reprendre leurs activités quotidiennes et leur mode de vie habituel.



## Nettoyer la peau autour de la stomie (peau peristomiale)

- Nettoyer avec de l'eau tiède et un linge doux.
- Pas de savon, d'alcool ou de lingettes, ces produits peuvent irriter la peau et nuire à l'adhérence du sac.



## Douche et bain

Après votre convalescence postopératoire, et selon les recommandations de votre chirurgien, vous pouvez vous laver avec ou sans votre système.

- L'eau chaude peut stimuler l'activité intestinale.
- Elle peut également réduire la durée de vie de votre barrière cutanée.
- L'eau du bain ou de la douche n'endommage pas le système.
- Le système ne tombera pas s'il est mouillé. Il n'est donc pas nécessaire de le couvrir.

## Après le bain ou la douche

- Rincer soigneusement tout résidu de savon
- Sécher la peau à l'aide d'une serviette ou d'un séchoir réglé à l'air froid ou à basse température.



## S'adapter au quotidien

- Discutez avec votre équipe de soins de toute question ou préoccupation concernant le retour à votre vie quotidienne après une chirurgie de stomie.
  - Votre équipe de soins peut vous aider à vous adapter et à prendre en charge votre stomie dans le cadre de vos activités habituelles.

## Avant votre départ de l'hôpital, vous apprendrez à

- Participer à vos soins de stomie
- Ouvrir et fermer la pince ou le bec du sac
- Vider le sac et savoir à quel moment le faire

## Compétences poursuivies après le congé (avec le soutien des soins à domicile)

- Mesurer votre stomie
- Retirer et appliquer l'équipement de stomie
- Obtenir du soutien pour choisir l'équipement de stomie le plus approprié pour vous

Votre équipe de soins et l'infirmière à domicile vous accompagneront dans votre apprentissage, à votre rythme, afin de vous aider à gagner en confiance dans la gestion de votre stomie.

## Fournitures au congé

- Avant votre départ de l'hôpital, votre infirmière responsable vous remettra un sac de fournitures contenant des produits de stomie (Hollister).
- Vous recevrez au minimum trois sacs et trois barrières cutanées, soit les mêmes produits utilisés durant votre séjour à l'hôpital, ainsi que des accessoires appropriés afin d'assurer une bonne étanchéité de l'équipement.
- Ces fournitures visent à répondre à vos besoins immédiats, jusqu'à ce que les services de soins à domicile puissent assurer le suivi, le soutien et l'approvisionnement.
- Un ensemble de départ Hollister vous sera également remis durant votre admission.

## Références et ressources

Toutes les entreprises offrent des ressources éducatives et du soutien aux patients stomisés. Ce soutien comprend des conseils sur les produits de stomie, les soins quotidiens et le bien-être général. Vous pouvez accéder à ces services de soutien même si vous n'achetez pas de produits auprès de cette entreprise spécifique.

De plus, la **Société canadienne de stomie** offre du soutien par les pairs, des groupes de soutien, des webinaires et des ressources éducatives pour aider les personnes et les familles à s'adapter à la vie avec une stomie.

### Organismes de soutien et d'information

- **Société canadienne des personnes stomisées**
  - Ressources éducatives, groupes de soutien, webinaires et information sur le remboursement des fournitures de stomie
  - <https://www.ostomycanada.ca>
- **Société canadienne du cancer**
  - Information générale sur le cancer, les traitements, la chirurgie et le soutien aux patients et aux proches
  - <https://cancer.ca>

### Fabricants de produits de stomie

- **Hollister** – Ressources éducatives et soutien aux personnes vivant avec une stomie
  - <https://www.hollister.ca>
- **Coloplast** – Information, soutien aux patients et accompagnement
  - <https://www.coloplast.ca>
- **ConvaTec** – Programmes de soutien et ressources éducatives pour les personnes stomisées
  - <https://www.convatec.com>

## Vêtements

- Les sacs sont conçus pour être plats et discrets. Cela vous permet généralement de porter les mêmes vêtements qu'avant la chirurgie.
- + Il est aussi possible de choisir des vêtements spécialement conçus pour les personnes stomisées, comme les sous-vêtements et maillots de bain.

## Activité physique

- Éviter de soulever des charges lourdes pendant les **3 mois** suivant la chirurgie pour assurer une guérison optimale des muscles abdominaux et de l'incision chirurgicale.
- Un physiothérapeute peut vous aider à renforcer vos muscles abdominaux de façon graduelle et sécuritaire afin de vous aider à reprendre vos activités habituelles.

## Travail

- Vous pouvez habituellement retourner au travail une fois la période de récupération terminée.
- Toutefois, certaines personnes pourraient ne pas être en mesure de lever des charges lourdes.

Discutez avec votre équipe de soins si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le retour au travail après la chirurgie.

## Voyage

- Il est recommandé de partir avec deux fois plus d'équipement qu'à l'habitude et de garder ses équipements de stomie dans ses bagage de cabine.

## Activité sexuelle et intimité

- Il est possible de maintenir des relations intimes après une chirurgie de stomie.
- Plusieurs trouvent utile de :
  - Prendre une douche, vider ou changer l'appareillage de stomie avant le moment intime
  - Porter une ceinture de stomie pour limiter les mouvements.
  - Choisir des positions confortables.
  - Communiquer ouvertement avec leur partenaire.
- Si vous ou votre partenaire avez des questions ou des préoccupations concernant l'intimité ou la sexualité, discutez-en avec votre équipe de soins ou un professionnel.



## Santé mentale

- Les personnes vivant avec une stomie doivent s'adapter à des changements physiques et émotionnels.
- Il peut être difficile d'en parler et cela peut vous donner l'impression d'être seul.
- **Vous n'êtes pas seul.** Il existe de nombreuses personnes qui vivent avec une stomie au Canada et pour plusieurs, ce n'est aucunement visible.
- Consulter les ressources partagées si vous avez besoin de parler de votre chirurgie ou de votre nouvelle réalité.



Communiquer avec l'équipe de soins pour toute question ou préoccupation concernant le retour à la vie normale après une chirurgie de stomie 613-632-1111, poste 52113.

S'il s'agit d'une urgence, immédiatement composer le 9-1-1 ou se rendre à l'Urgence le plus près.

Plusieurs fabricants offrent des produits de stomie au Canada, notamment **Hollister**, **Coloplast** et **ConvaTec**. Le choix du bon produit dépend des besoins individuels et d'une évaluation clinique.

Ils offrent tous des ressources éducatives et du soutien (conseils sur les produits, soins quotidiens et bien-être général) accessible via ces codes QR. Vous n'avez pas besoin d'acheter leurs produits pour y accéder.

### HOLLISTER CANADA

Ressources numériques  
[www.hollister.ca/fr-ca](http://www.hollister.ca/fr-ca)



### SOINS COLOPLAST

Ressources de soutien  
[www.coloplastcare.com/fr-CA/](http://www.coloplastcare.com/fr-CA/)



### CONVATEC

Programme de soutien me+  
[www.convatec.com/fr-ca](http://www.convatec.com/fr-ca)



### SOCIÉTÉ CANADIENNE DE STOMIE

Trouver les réponses à vos questions  
[www.ostomycanada.ca](http://www.ostomycanada.ca)



## GUIDE DE REMBOURSEMENT

### PATIENT

de l'Ontario et du Québec  
[www.ostomycanada.ca/](http://www.ostomycanada.ca/)



### COLOPLAST

Remboursement de soins de stomie  
[www.coloplast.ca/fr-CA](http://www.coloplast.ca/fr-CA)

