



CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <http://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2017

ISBN 978-2-550-78068-7

CP-CHR-080

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Guide de soins et d'informations adaptés à la personne colostomisée

**Marjolaine Dugal, Inf. B. Sc.,
stomothérapeute**

Québec 

Guide de soins et d'informations adaptés à la personne colostomisée, 2^e édition revue et mise à jour 2017.

Collaboration à la rédaction

Anne Beaulieu, Inf. B. Sc., stomothérapeute

Hai Dao, diététiste professionnelle

Illustrations

Service des techniques audiovisuelles de l'HMR

La reproduction du schéma a été autorisée par la compagnie Coloplast

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN 978-2-550-78068-7

Tous droits réservés.

Il est strictement interdit de reproduire quelconque partie de ce document sans l'autorisation de l'éditeur.

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2017

CP-CHR-080

TABLE DES MATIÈRES

Informations générales	2
Quelle est la fonction du système gastro-intestinal ?	2
Appareil digestif	3
La description d'une colostomie	4
Qu'est-ce qu'une colostomie ?	4
Comment l'élimination se fait-elle avec une colostomie ?	4
Les soins de la peau, de la stomie et de l'appareil collecteur	5
La vidange du sac collecteur	5
L'entretien du sac collecteur	6
Le changement de l'appareil collecteur	6
Informations complémentaires	9
Les principaux problèmes et les moyens d'y remédier	10
L'alimentation et l'hydratation recommandées	11
La constipation	11
Les gaz et les odeurs	12
La reprise des activités	13
Le bain ou la douche	13
L'habillement	13
Les sports et les loisirs	14
Les voyages	14
La sexualité et la grossesse	15
Les médicaments	16
Les examens radiologiques	16
Les ressources professionnelles et les associations de bénévoles	17
Les ressources financières	18
Les ressources matérielles	19
Bibliographie	21
Qui joindre pour répondre à vos questions	23
Annexes	25
Associations de personnes stomisées du Québec et groupes d'entraide	A.1
Centres de distribution des produits de soins	B.1
Liste du matériel au départ	C.1

Mesure maximale de la découpe du champ protecteur	Collerettes port régulier Colostomie (5 par boîte)	Collerettes port prolongé Iléostomie (5 par boîte)	Sacs plastiques avec tissu (10 par boîte) + 1 fermoir
⊗ 1 ¼ pouce	<input type="checkbox"/> 1 ¾ po (44mm) #14202	<input type="checkbox"/> 1 ¾ po (44mm) #14602	<input type="checkbox"/> 1 ¾ po (44mm) #18122
⊗ 1 ¾ pouce	<input type="checkbox"/> 2 ¼ po (57 mm) #14203	<input type="checkbox"/> 2 ¼ po (57 mm) #14603	<input type="checkbox"/> 2 ¼ po (57 mm) #18123
⊗ 2 ¼ pouces	<input type="checkbox"/> 2 ¾ po (70mm) #14204	<input type="checkbox"/> 2 ¾ po (70 mm) #14604	<input type="checkbox"/> 2 ¾ po (70 mm) #18124
⊗ 3 ½ pouces	<input type="checkbox"/> 4 po (102 mm) #14206	<input type="checkbox"/> 4 po (102 mm) #14606	<input type="checkbox"/> 4 po (102 mm) #18176 (ultra clair)

SI AUTORISÉE PAR L'INFIRMIÈRE STOMOTHÉRAPEUTE

<input type="checkbox"/> Collerette NI convexe (port prolongé)	(⊗ < 1 po)	1 ¾ po (44 mm)	#14802
<input type="checkbox"/> Collerette NI convexe (port prolongé)	(⊗ < 1 ½ po)	2 ¼ po (57 mm)	#14803
<input type="checkbox"/> Collerette NI convexe (port prolongé)	(⊗ < 2 po)	2 ¾ po (70 mm)	#14804

****IMPORTANT :** NE PAS OUBLIER D'INDIQUER LE SAC COLLECTEUR NOUVELLE IMAGE/NEW IMAGE (NI) CORRESPONDANT À LA DIMENSION DE LA COLLERETTE, VOIR CI-HAUT.

Compagnies	Produits	Numéros

Veillez conserver cette liste pour vos prochains achats

Le guide qui vous est remis a été conçu pour vous servir d'aide-mémoire. Il reprend toutes les informations dont vous pouvez avoir besoin afin de vous aider à vous adapter à cette situation nouvelle. Vous y trouverez des informations pratiques et détaillées afin que vous puissiez assumer vous-même vos soins et continuer de jouir pleinement de la vie.

Une colostomie n'est pas une maladie, c'est un moyen de vous redonner la santé, d'éliminer ou de contrôler votre maladie et ainsi vous procurer une meilleure qualité de vie.

L'adaptation à une nouvelle condition se fait graduellement et selon un rythme qui est personnel à chacun. Toutefois, plus tôt vous vous impliquerez dans vos soins de stomie plus tôt vous aurez l'assurance nécessaire pour reprendre une vie active et satisfaisante.

Des questions ? Des préoccupations ?

- Est-ce douloureux une colostomie ?
- Y aura-t-il des odeurs désagréables ?
- Est-ce que cela paraît ? Pourrais-je porter les mêmes vêtements ?
- Serais-je capable d'apprendre les soins ?
- Mon conjoint(e) pourra-t-il apprendre avec moi ?
- La colostomie sera-t-elle permanente ou temporaire ?
- Où sera la stomie sur mon ventre ?
- Où se procure-t-on le matériel ?
- Quel est le coût ? Aurais-je une aide financière ?

Il est possible que ces questions vous préoccupent. Vous trouverez des réponses à celles-ci au fur et à mesure que vous lirez ce guide d'informations et recevrez, de la part des infirmières, l'enseignement et le soutien adaptés à vos besoins. N'hésitez pas à nous communiquer tout ce qui vous inquiète, ainsi nous pourrons mieux vous guider et faciliter votre retour à la maison.

Informations générales

Au Canada, chaque année, de nombreuses personnes doivent être opérées pour une colostomie, une iléostomie ou une stomie urinaire. À l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont environ 175 personnes subissent ce type de chirurgie chaque année.

Plusieurs maladies peuvent nécessiter une chirurgie comme celle que vous devez subir : la maladie de Crohn, le cancer, un traumatisme à l'abdomen en sont quelques exemples.

Afin de favoriser une meilleure compréhension de votre chirurgie, voici quelques notions que vous devez connaître sur le fonctionnement de l'intestin.

Quelle est la fonction du système gastro-intestinal ?

Le système gastro-intestinal comprend : la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle (petit intestin), le côlon (gros intestin), le rectum et l'anus.

Les aliments sont principalement digérés, à l'aide des enzymes digestives, dans le petit intestin. Le petit intestin mesure environ 22 pieds (6 mètres).

Le contenu intestinal passe ensuite dans le côlon qui, à son tour, absorbera principalement l'eau. Le côlon mesure environ 6 pieds (1,85 mètres).

Liste du matériel au départ Personne porteuse d'une colostomie/iléostomie

Nom de l'utilisateur : _____

Complétée par l'infirmière : _____ Le ____ / ____ / ____
année mois jour

Crème hydratante

Crème barrière Brava (tube 60 ml) Cie Coloplast # 12000

Protecteurs cutanés liquides

Adapt **sans alcool** (sachet) Cie Hollister # 7917

Cavilon **sans alcool** (sachet) Cie 3 M # 3344E

Protecteurs cutanés solides

Pâte Stomahesive Cie ConvaTec # 183910

Pâte en bâton Cie Coloplast # 2655

Poudre Stomahesive Cie ConvaTec # 025510

HolliHesive (carré 4" x 4") Cie Hollister # 7700

Stomahesive (carré 4" x 4") Cie Convatec # 21712

Eakin Cohesive (petit anneau) Cie ConvaTec # 839002

Dissolvants d'adhésif

Tampons Adapt **sans alcool** (sachet) Cie Hollister # 7760

Lingettes Niltac **sans alcool** (sachet) Cie ConvaTec # 420788

Accessoires

Diachylon Micropore blanc 1 pouce 2 pouces Cie 3 M

Diachylon Mefix 5 cm x 10 m Cie Mölnlycke # 310500

Fermeture Cie Hollister # 8770

Ceinture moyenne # 7300 grande # 7299 Cie Hollister

Éliminateurs d'odeurs M9

• Gouttes 1 oz # 7715 8 oz # 7717 Cie Hollister

• Vaporisateur 2 oz # 7732 8 oz # 7733 Cie Hollister

Ailleurs au Québec

Uniprix Nicolas Blanchette et Patrice Grenier
126, rue Hériot
Drummondville (Québec) J2C 1J8
819 472-1121

Centre de stomie du Québec Inc.
1624, 1^{re} avenue
Québec (Québec) G1L 3L6
418 522-1268 ou 1 800 463-5318

Centre d'équipement Orthopédiques et de stomisés de Sorel
265, boul. Fiset
Sorel-Tracy (Québec) J3P 3P9
450 780-2825

Médi-Santé
867, boul. Saint-René Ouest
Gatineau (Québec) J8T 7X7
819 243-1717 ou 1 888 243-1718

Pharmacie Jean Coutu
114, rue St-Germain Ouest
Rimouski (Québec) G5L 4B5
418 723-2459

Centre de stomie de la Mauricie
226, boul. Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 6Y1
819 378-4204

Les entreprises médicales de l'Outaouais
131, boul. Gréber
Gatineau (Québec) J8T 3R1
819 205-9111 ou 1 800 363-3498

Pharmacie Proxim
Côté & Goulet & Savard
45, avenue Principale
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 4P1
819 762-0818

Ergo Santé
179, boul. St-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 3X2
819 776-5363 ou 1 877 239-5363

Médecus Oxybec
981, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1S3
819 566-8711 ou 1 800 361-9911

Service à la clientèle des compagnies :

Coloplast
1 888 880-8605
www.coloplast.com

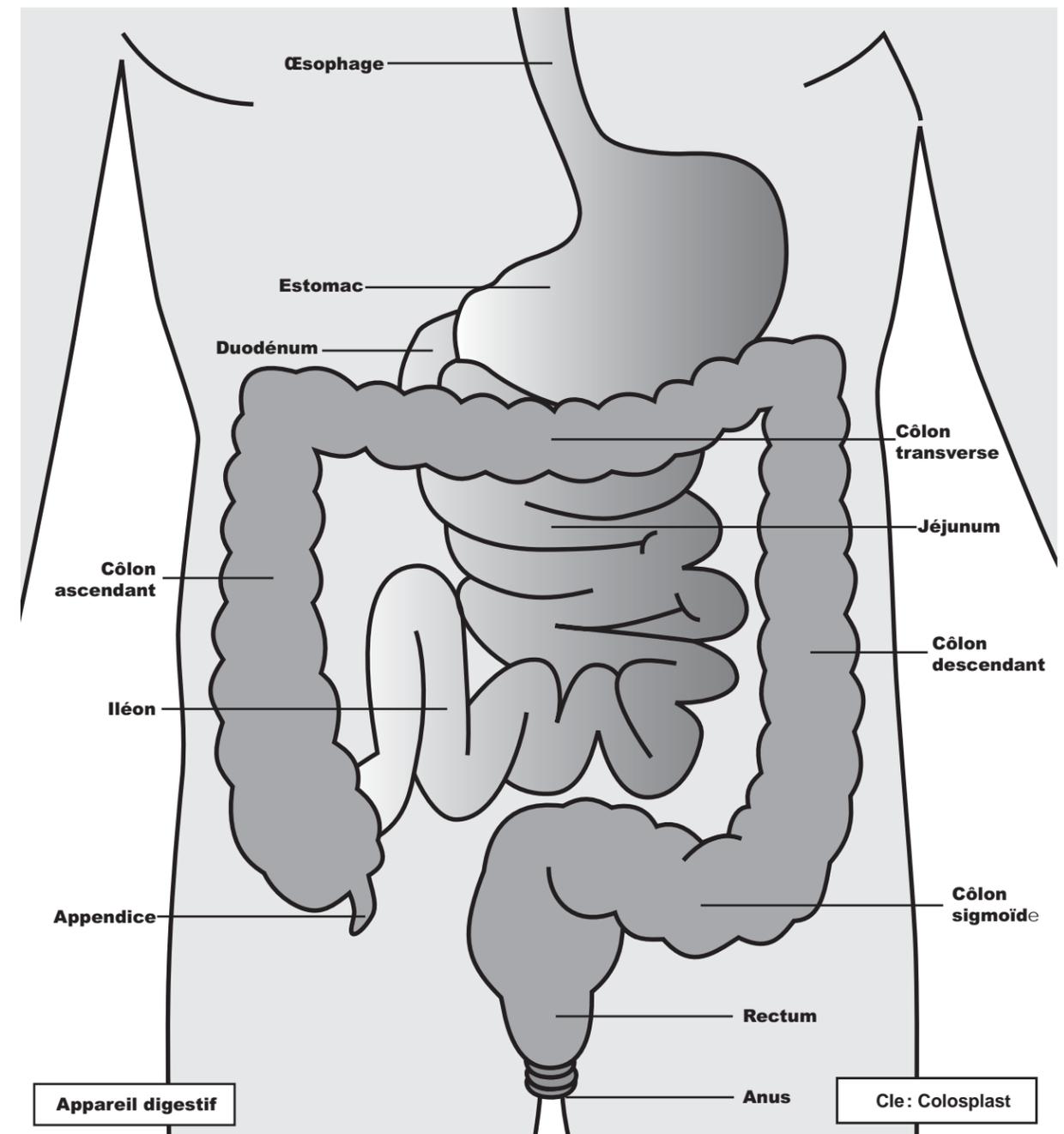
Hollister
1 800 263-3263
www.hollister.com

Convatec
1 800 465-6302
www.convatec.com

Appareil digestif

À l'aide de ce schéma, **votre chirurgien** et l'infirmière vous expliqueront la région de votre intestin atteinte par la maladie et la chirurgie prévue pour vous.

Une **stomie** est un terme général pour désigner l'ouverture d'un organe à travers le muscle de votre abdomen. Lorsque le côlon (gros intestin) est extériorisé à la peau, cette stomie prend le nom de **colostomie**.



La description d'une colostomie

Qu'est-ce qu'une colostomie ?

Une colostomie est l'abouchement du côlon à la peau de votre abdomen, permettant d'évacuer les selles. Elle est, le plus souvent, située du côté gauche de l'abdomen. Elle peut être temporaire (quelques mois) ou permanente (pour toujours). L'endroit où elle sera située sur l'abdomen est déterminé par l'infirmière stomothérapeute ou le chirurgien avant votre chirurgie, lorsque la situation le permet.

La colostomie est la partie que vous verrez sur votre abdomen :

- Elle est rose rouge, un peu comme l'intérieur de la bouche ;
- Elle est insensible puisque lorsqu'on la touche, il n'y a pas de douleur ;
- Elle est fragile et peut saigner légèrement surtout lors du changement de l'appareil collecteur, c'est normal, puisqu'elle est très vascularisée ;
- Elle grossit et rapetisse comme les mouvements normaux de l'intestin : c'est le péristaltisme ;
- Elle est retenue solidement à la peau par des sutures qui disparaissent d'elles-mêmes dans les deux (2) premiers mois suivant la chirurgie ;
- Elle est ressortie sur l'abdomen ;
- Elle est « enflée » les premières semaines après la chirurgie ; sa dimension se stabilisera dans les premiers mois.

Comment l'élimination se fait-elle avec une colostomie ?

- L'évacuation des selles par une colostomie, **n'est pas volontaire**, donc vous ne sentirez pas « l'envie » d'aller à la selle. Vous ne pourrez retenir les selles et les gaz qui sortent de la colostomie.
- Les selles sont évacuées par la colostomie 1 à 3 fois par jour et même aux deux jours. Si avant votre maladie, votre rythme d'évacuation était régulier (par exemple : 1 fois le matin), vous retrouverez fort probablement ce rythme quelques mois après votre chirurgie.
- La consistance des selles d'une colostomie varie selon la partie du côlon qui est sortie à la peau, elles peuvent être moulées, pâteuses ou semi liquides.
- Votre peau autour de la stomie doit demeurer bien protégée des selles, c'est pourquoi vous devez porter **en tout temps** un appareil collecteur.

Centres de distribution des produits de soins Personne porteuse d'une stomie

Pour votre premier achat : Nous vous recommandons ces distributeurs afin d'obtenir rapidement les différents produits nécessaires à vos soins de stomie.

Montréal

Centre de stomie Premier
6607, ch. de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3S 2B3
514 940-9666 ou 1 877 809-8277

Maison André Viger, Inc.
6700, rue St-Denis
Montréal (Québec) H2S 2S2
514 274-7560 ou 1 800 363-6703

Polyclinique Maisonneuve/
Pharmacie Daniel Vermette
5345, boul. L'Assomption
Montréal (Québec) H1T 4B3
514 252-9000

Centre Stomo-Phlébo de Montréal
3545, rue Berri
Montréal (Québec) H2L 4G3
514 849-7573 ou 1 800 823-7573

Proxim/Pharmacie Morin
5955, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1B7
514 254-7513

Rive-Nord de Montréal

Michel Cullen Médical, Inc.
1040, boul. Michèle-Bohec, Suite 100
Blainville (Québec) J7C 5E2
450 434-1920 ou 1 800 661-4441

Clinique Stomia
4121, boul. Samson
Laval (Québec) H7W 2G5
450 686-9710 ou 1 888-933-9710
***Vend à l'unité**

Uniprix
200, boul. Brien
Repentigny (Québec) J6A 7E9
450 654-2278

Pharmacie Benoit Farmer
478, rue St-Viateur
Joliette (Québec) J6E 3B3
450 756-4576
***Vend à l'unité**

Stomo médical
3241, avenue Jean-Béraud
Laval (Québec) H7T 2L2
450 786-0786 ou 1 866 986-0786
***Vend à l'unité**

Médyrel Inc.
379, boul. des Laurentides
St-Jérôme (Québec) J7Z 4L9
450 436-4921

Rive-Sud de Montréal

Maison André Viger, Inc.
3340, boul. Taschereau
Longueuil (Québec) J4V 2H6
450 465-7560

Pharmacie Yves Desjardins
490, Av. Victoria
St-Lambert (Québec) J4P 2J4
450 671-5563

Centre de Stomie de Montréal
Montréal Ostomy & Home Care Center
197, rue Joseph-Carrier
Vaudreuil (Québec) J7V 5V5
450 424-1145 ou 1 800 613-2582

Pharmacie Jean Coutu
1295, rue des Cascades
St-Hyacinthe (Québec) J2S 3H2
450 773-8447

Uniprix/Stomo Médical
157, rue St-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4H 1C7
450 982-4848 ou 1 844 928-5055
***Vend à l'unité**

Proxim/Pharmacie Boivin,
Bourget & Tremblay
900, boul. du Séminaire Nord
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1C3
450 348-4931

Groupes d'entraide reliés à la maladie

Société canadienne du cancer www.cancer.ca
5151, boulevard de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 4A9
Tél.: 514 255-5151

Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin www.cffc.ca
420-1980, rue Sherbrooke Ouest
Montréal (Québec) H3H 1E8
Tél.: 514 342-0666
1 800 461-4683

Société canadienne des Personnes stomisées www.ostomycanada.ca
5800, Ambler Dr., Suite 210
Mississauga (Ontario) L4W 4J4
Tél.: 1 888 969-9698

Association canadienne du cancer colorectal (ACCC) www.colorectal-cancer.ca
1350, rue Sherbrooke Ouest, Suite 300,
Montréal (Québec) H3G 1J1
Tél.: 514 875-7745
1 877 50-COLON (1 877 502-6566)

Fondation québécoise du cancer www.fqc.qc.ca
2075, rue de Champlain,
Montréal (Québec) H2L 2T1
Tél.: 514 527-2194
1 877 336-4443

Ressources financières

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
Programme d'appareils fournis aux stomisés permanents (Q 039)
Case postale 6600
Québec (Québec) G1K 7T3 www.ramq.gouv.qc.ca

Ville de Québec Tél.: 418 646-4636
Ville de Montréal Tél.: 514 864-3411
Ailleurs au Québec Tél.: 1 800 561-9749

Les soins de la peau, de la stomie et de l'appareil collecteur

De nos jours, les appareils collecteurs disponibles sur le marché sont tous à l'épreuve des odeurs, sécuritaires et de bonne qualité. Les critères à considérer dans le choix de l'appareil sont votre confort, la protection de votre peau, la facilité d'installation et la durée d'adhérence de l'appareil. **L'infirmière stomothérapeute est la personne ressource qualifiée pour vous guider dans ce choix.**

L'appareil collecteur qui sera utilisé après votre chirurgie est le système deux (2) pièces; il comprend une collerette munie d'un protecteur de peau à découper et bordée de diachylon, un sac collecteur transparent à l'épreuve des odeurs, ouvert à sa partie inférieure pour la vidange, ainsi qu'un fermoir.

Le coût des différents produits et appareils collecteurs est d'environ 700 \$ à 1 000 \$ par année. Vous retrouverez à la fin de ce guide, des informations touchant l'aide financière possible pour vous et une liste des endroits où acheter les produits nécessaires à vos soins de colostomie.

La vidange du sac collecteur

Quand ?

Lorsque le sac collecteur est rempli à demi (½) de sa capacité de selles ou de gaz.

Comment ?

- S'asseoir sur le siège de la toilette;
- Relever l'extrémité du sac pour retenir les selles, le temps d'ouvrir le fermoir;
- Ouvrir le fermoir, retenir l'extrémité du sac et diriger celui-ci dans la toilette;
- Vidanger le contenu du sac;
- Bien essuyer l'extérieur et l'intérieur de l'extrémité du sac avec du papier hygiénique;
- Remettre le fermoir.

Certaines personnes préfèrent retourner l'extrémité du sac sur lui-même, comme un col roulé, afin de faciliter la vidange et le nettoyage. Vous verrez la façon qui vous convient le mieux.

L'entretien du sac collecteur

Il est impossible d'exiger que l'intérieur du sac reste propre en tout temps. Il n'est pas nécessaire de nettoyer le sac ou de le rincer à chaque fois que vous le videz. Les sacs sont à l'épreuve des odeurs et conçus pour contenir des selles. De plus, il n'y a aucun danger d'infection puisque l'intestin est fait pour être en contact avec les selles. Toutefois, certaines personnes désirent tout de même nettoyer le sac collecteur, plus particulièrement, si les selles sont très pâteuses et rendent la vidange du sac difficile. Si tel est le cas, le sac collecteur peut-être nettoyé une fois par jour au maximum. Introduire par le bas du sac, de l'eau fraîche du robinet à l'aide d'un gobelet, d'une tasse ou d'une petite bouteille.



N'oubliez pas qu'un excès de propreté peut diminuer grandement votre qualité de vie.

Le changement de l'appareil collecteur

Quand le changer ?

La fréquence des changements de la collerette dépend de la forme de l'abdomen, de l'endroit où est située la stomie, de son apparence et de la consistance des selles. Il est conseillé, au début, de la changer **tous les 5 jours**. Avec le temps, les selles seront plus pâteuses, vous pourrez probablement la changer aux 7 jours.

Prenez le temps de vous observer et choisissez le moment de la journée où la colostomie fonctionne le moins.

Le maintien de **l'intégrité de la peau** (une peau normale et sans rougeur) autour de la colostomie, votre **confort** et votre **sécurité** sont les points essentiels pour déterminer la fréquence de changement qui vous convient personnellement.



Une sensation de picotement ou de brûlure sous l'appareil collecteur est un signe indiquant que votre peau n'est plus suffisamment protégée des selles. Vous devez changer la collerette dans les plus brefs délais.

Associations de personnes stomisées du Québec

Association québécoise des personnes stomisées (AQPS) 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal (Québec) H1B 3C7	▶ info@aqps.org ▶ www.aqps.org ▶ 514 645-4023
Association d'Iléostomie et de Colostomie de Montréal 5151, boulevard de l'Assomption, Montréal (Québec) H1T 4A9	▶ www.aicm-montreal.org ▶ Boîte vocale : 514 255-3041
Association des stomisés de la Mauricie C.P. 1492 Trois-Rivières (Québec) G9A 5L6	▶ www.asm.sg3.ca ▶ Centre de stomies de la Mauricie 819 379-1884
Association des Personnes Stomisées de l'Estrie inc. C.P. 661 Sherbrooke (Québec) J1H 5K5	▶ apse@aqps.org ▶ Boîte vocale : 450 991-2337
Montreal Youth Ostomy Montréal (Québec)	▶ Boîte vocale : 514 824-9615

Vous pouvez obtenir les coordonnées des associations suivantes et/ou d'une personne bénévole par l'entremise du CLSC de votre région.

Association des Personnes Stomisées du Saguenay-Lac-Saint-Jean Tél. 418 549-2501 23-305, rue Saint-Vallier, Chicoutimi (Québec) G7H 5H6	Association des Stomisés du Grand-Portage Tél. 418 862-4381 26, rue Joly, C.P. 1622 Rivière-du-Loup (Québec) G5R 4M2
Association des Stomisés du Richelieu-Yamaska Tél. 450 796-3147 C.P. 183 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7B4	Regroupement des Stomisés de la région de Matane Tél. 418 733-4680
Regroupement des Stomisés de Québec-Lévis inc. Tél. 418 872-8121 3632, rue des Opales Lévis (Québec) G6W 8C2	Découvrez le vécu de M. Jacques Beaudreault stomisé depuis 44 ans. ▶ http://youtu.be/1RZmZ_szBec

Comment le changer ?

- **Préparez tout le matériel** dont vous avez besoin : papier hygiénique, sac de type *Ziploc*, miroir, débarbouillette, savon, ciseau recourbé, carte mesure ou patron, crème, pâte protectrice, appareil collecteur (collerette – sac – fermoir). Une liste de ces produits figure à la fin de ce document.



L'utilisation de débarbouillettes humides jetables de type *Wet Ones* n'est pas recommandée.

- **Videz le sac collecteur** de son contenu.
- Installez-vous debout face au lavabo ou assis.
- **Décolliez la collerette délicatement** en suivant le sens des poils et de haut en bas, tout en maintenant votre peau de l'autre main.
- Observez l'endos de la collerette que vous venez de retirer afin d'évaluer si votre peau était encore bien protégée.
- Disposez de l'appareil souillé dans un sac plastique de type *Ziploc*. Ces sacs ne doivent pas être jetés dans les toilettes.
- **Nettoyez parfaitement la peau** au pourtour de la stomie à l'eau tiède. Si vous le désirez, utilisez un savon non parfumé, tels les savons *Dove* ou *Ivory*, rincez abondamment et asséchez doucement sans frotter. Si votre peau demeure « collante » même après le nettoyage, des résidus de colle en sont la cause. Utilisez un dissolvant à diachylon spécialement conçu à cet effet.

Il est très important de laver de nouveau votre peau avec du savon, après l'utilisation d'un dissolvant. Les savons antiseptiques, les tampons d'alcool et les savons avec glycérine sont à proscrire.

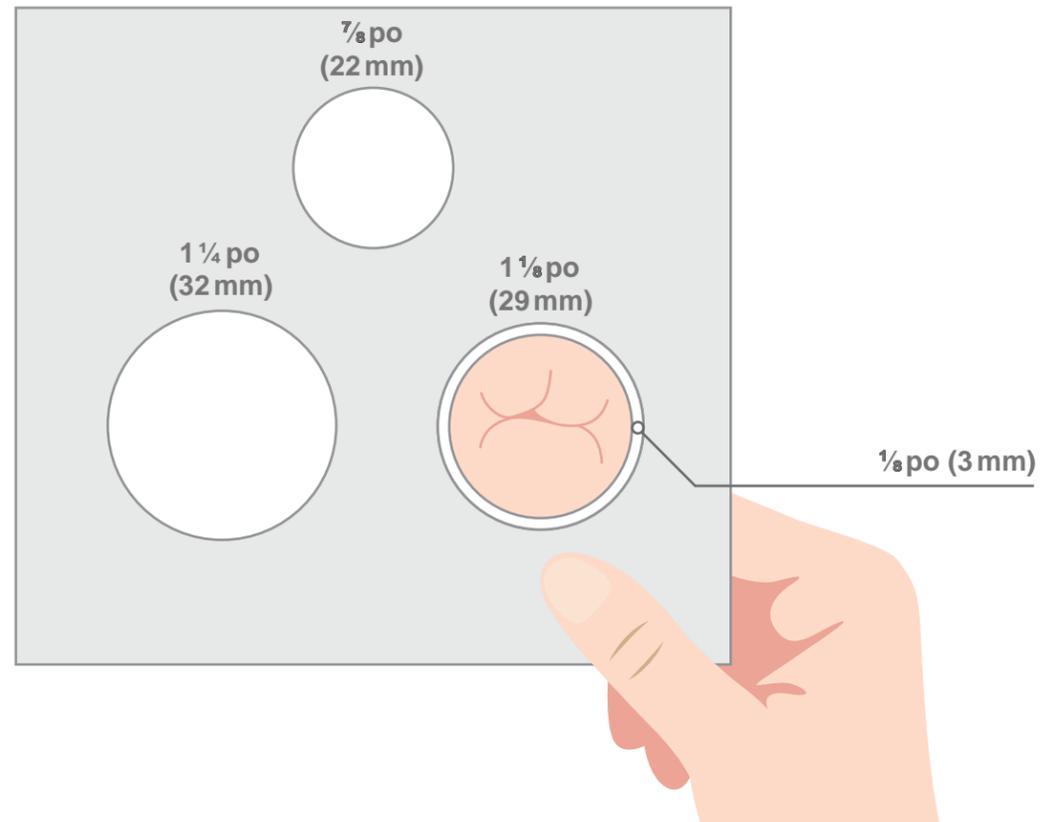


Comme la stomie contient beaucoup de vaisseaux sanguins, elle peut saigner légèrement lors du nettoyage de votre peau. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

- Chez les hommes, couper les poils avec un ciseau ou une tondeuse à barbe de type *clipper*, de façon à laisser une petite longueur aux poils. Vous pouvez raser ceux-ci aux deux semaines.

- **Observer la stomie et la peau autour de la stomie**, afin de déceler toute modification ou rougeur dès leur apparition.
- **Mesurer la dimension de la stomie** dans sa partie la plus large et la plus étroite, à l'aide de la carte mesure. À partir des dimensions de votre stomie, un patron de découpe (en carton) sera créé et vous servira de guide pour la taille du protecteur de la collerette. N'oubliez pas que l'ouverture du protecteur de la collerette ne doit pas être trop près ou trop éloignée de la stomie. **Laissez 1/8 de pouce (3 mm) tout autour de la stomie.**
- **Reporter cette mesure à l'endos de la collerette et découper** à l'extérieur de la ligne tracée à l'aide d'un ciseau recourbé. Attention à ne pas dépasser la dernière ligne tracée à l'endos de la collerette. Passer le doigt sur le rebord interne de l'ouverture afin de le rendre plus lisse et d'éviter de blesser la stomie.
- **Appliquer un anneau de pâte protectrice** à l'endos de la collerette, autour de l'ouverture du protecteur cutané.

Annexes



- **Installer la collerette et maintenir une pression** sur celle-ci, pendant une minute. Faire une pression à l'aide d'un doigt autour de la stomie. Assurez-vous de tendre les diachylons, il ne doit pas y avoir de pli.
- **Installer le sac collecteur** en pressant le sac sur l'anneau de plastique de la collerette avec les doigts et les pouces.
- Ne pas oublier le **fermoir**.
- Ajouter le diachylon microporeux tout autour de la collerette, si nécessaire.

Informations complémentaires

Mesurer 1 fois par semaine la dimension de la stomie. Celle-ci se stabilisera dans les premiers mois ; vous pourrez par la suite utiliser toujours le même patron ou même utiliser une collerette prétaillée. N'oubliez pas que le patron de découpe de votre collerette, doit être réajusté en fonction des variations de la dimension ou de la forme de votre stomie, lorsque vous prenez ou perdez du poids.

La ceinture pour stomie est un accessoire qui s'attache de chaque côté du sac collecteur. Elle sert à faire une légère pression sur l'appareil collecteur et ainsi l'aide à mieux adhérer. Celle-ci peut être utile lors de la pratique de votre sport préféré ou pour vous sentir plus en sécurité lors de vos premières sorties.

Les principaux problèmes et les moyens d'y remédier

Problème au niveau de :

Causes possibles

Que faire ?

La peau

Rougeur ou sensation de brûlure de la peau tout près de la stomie

La peau est mal protégée des selles

- Appliquer de la poudre protectrice et un protecteur cutané liquide sans alcool (ex.: Cavilon) sur la région.
- Modifier le patron de la découpe, s'il y a lieu.
- Changer l'appareil aux 3 jours.
- Si la rougeur persiste après 1 semaine, contactez l'infirmière stomothérapeute.

Rougeur qui prend la forme du produit utilisé, accompagnée ou non de démangeaison (ex.: diachylon)

Réaction de type « allergie » aux produits (dermite de contact)

- Éliminer les produits contenant de l'alcool.
- Prenez rendez-vous avec l'infirmière stomothérapeute.

Éruptions cutanées (petits boutons) souvent accompagnées de démangeaisons

Humidité sous l'appareil collecteur

- Bien assécher le sac et les diachylons après le bain.
- Porter un couvre-sac de coton.
- Si malgré tout ces éruptions perdurent, contactez l'infirmière stomothérapeute.

La stomie

Ulcère blanchâtre sur la stomie

Vêtements trop serrés ou frottement du plastique sur l'intestin

- Porter des vêtements plus amples.
- Laisser un peu d'air dans le sac collecteur permet de faire un « coussin d'air protecteur » pour la stomie.
- Si l'ulcération persiste, contactez votre chirurgien.

Blessure sur le rebord (côté) de la stomie

La découpe de la collerette est trop près de la stomie

- Laisser ¼ de pouce (3 mm) tout autour de la stomie.

L'adhérence de l'appareil collecteur

L'appareil collecteur tient en place moins de 3 jours

- Présence de plis près de la stomie
- Prise ou perte de poids
- La stomie est à la surface de la peau

- Mettre une ceinture pour stomie.
- L'appareil que vous utilisez est peut-être mal adapté à votre condition.
- Contactez l'infirmière stomothérapeute afin qu'elle modifie le type d'appareil que vous utilisez.



Si vous remarquez un changement important dans la dimension ou l'apparence de la stomie ou de la peau, contactez votre chirurgien et l'infirmière stomothérapeute.

Qui joindre pour répondre à vos questions

Chirurgien(ne) : _____

☎ _____

Infirmière unité 8AB : _____

☎ 514 252-3400, poste 6874

Infirmière unité 6CD : _____

☎ 514 252-3400, poste 6680

Infirmière clinique externe de chirurgie : _____

☎ 514 252-3400, poste 7372

Infirmières cliniciennes stomothérapeutes :

Anne Beaulieu et Claudine Pelletier

☎ 514 252-3400, poste 4259

Diététiste 8AB : _____

☎ 514 252-3400, poste 6206

CLSC de votre quartier : _____

☎ _____

Vos réflexions – Vos commentaires – Vos questions

L'alimentation et l'hydratation recommandées

Votre nouvelle condition ne vous oblige pas à suivre une diète, mais plutôt à adapter votre alimentation.

Nous attirons toutefois votre attention sur ces quelques points :

- Respectez un horaire de repas régulier ;
- Mangez lentement et mastiquez bien ;
- Introduisez un aliment nouveau à la fois afin de pouvoir identifier ceux qui provoquent des crampes, de la diarrhée, un excès de gaz ou qui vous incommode. Vous pourrez essayer de nouveau cet aliment un peu plus tard ;
- Buvez, buvez, buvez, de 8 à 10 verres d'eau par jour.

Une façon efficace de savoir si vous buvez suffisamment est d'observer la coloration de vos urines. Si vous urinez en petite quantité et que vos urines sont foncées (jaune foncé), c'est un signe que vous ne buvez pas assez.

Une diététiste vous rencontrera durant votre hospitalisation afin de vous conseiller et répondre à vos questions au sujet de l'alimentation et de l'hydratation.



Référez-vous au
[Guide d'alimentation de la personne colostomisée.](#)

La constipation

Comme les selles par une colostomie sont évacuées avant le rectum, vous ne pouvez retenir les selles ou forcer afin de les évacuer.

Prévenir la constipation est donc essentiel, voici quelques conseils :

- Buvez de 8 à 10 verres d'eau par jour.
- Mangez des fibres alimentaires, ex. : céréales de blé entier ou de son de blé.
- Faites de l'exercice régulièrement afin de favoriser une évacuation régulière. Une marche de 20 minutes, au moins 3 fois par semaine, est un excellent moyen de stimuler votre intestin.

Si vous êtes constipé :

Le matin, buvez un verre d'eau chaude ou la moitié d'un verre de jus de pruneaux dilué avec un demi verre d'eau.

Ne prenez **aucun laxatif** sans l'avis de votre chirurgien.

Les gaz et les odeurs

La quantité de **gaz** évacué par la stomie varie d'une personne à l'autre et dépend en partie de :

- L'alimentation, parce que certains aliments ou liquides produisent plus de gaz que d'autres (par exemple : le chou, les oignons, le cantaloup et le melon) ;
- L'ingestion d'air, parce qu'en buvant des liquides gazéifiés (bière, boissons gazeuses), en fumant, en buvant avec une paille, en mâchant de la gomme, cet air se retrouve dans l'intestin et est évacué par la colostomie.

L'odeur des selles est une source d'inquiétude fréquente pour la personne stomisée. Les appareils collecteurs sont munis d'une pellicule plastique à l'épreuve des odeurs. Toutefois, lorsque vous videz le sac collecteur, il est normal de percevoir des odeurs. **N'oubliez pas qu'à la toilette tout le monde est susceptible de dégager des odeurs.**

Il existe sur le marché des produits très efficaces pour contrôler les odeurs. Les éliminateurs d'odeurs en gouttes (dans le sac) et en vaporisateur (dans l'air) peuvent être utilisés.

BIBLIOGRAPHIE

ALLEN S., et al. *Guide Canadien des stomies*. (1998). Ville Saint-Laurent, QC : Convatec. 78 p.

Association française d'entérostoma-thérapeutes. (2003). *Guide des bonnes pratiques en stomothérapie chez l'adulte : entérostomies : concilier la clinique et l'organisation*. Lyon : AFET. 145 p.

Canadian Association for Enterostomal Therapy. (2005). *A guide to living with a colostomy*. Mississauga, ON : CAET. 22 p. [Brochure en ligne] <https://caet.ca/education-colostomy-guide/>

CARTER R.T., LEAH M. (1994). *Learning to manage your ostomy*. Princetown, NJ : Convatec. 28 p.

EVANS S.C., et al. (2007). *La vie après la colostomie*. Mississauga, ON : Coloplast Canada. 16 p. [Brochure]

FAZIO V.W., CHURCH J., DELANEY C. (2004). *Current therapy in colon and rectal surgery*. 2nd ed. Philadelphia, PA : Elsevier Mosby. p. 449-566.

HAMPTON B.G., BRYANT R.A. (1992). *Ostomies and continent diversions : Nursing management*. St. Louis, MO : Mosby-Year Book. 382 p.

MEAUME S., DEREURE O, TÉOT O. (2005). *Plaies et cicatrisations*. Paris : Masson. p. 185-191.

Ostomie/Système d'ostomie deux pièces. (2003). CenterPointLock, Aurora, ON : Hollister. [Dépliant]

TREMBLAY L. (1995). *Les soins de stomie démystifiés*. Laval, QC : l'auteur. 76 p.

TURNBULL G.B., et al. (2007). *Vivre en toute confiance après une stomie / Living with confidence after ostomy surgery*. Ville Saint-Laurent, QC : Convatec. 43 p. [Brochure]

Vivre avec votre colostomie. (2006). Aurora, ON : Hollister. 27 p. [Brochure]

La reprise des activités

Votre vie n'est pas complètement changée, vous pourrez progressivement faire tout ce que vous aimez et reprendre une vie active comme avant la chirurgie.

Le bain ou la douche

Vous pourrez prendre un bain ou une douche dès que votre plaie abdominale sera guérie.

- **Avec votre appareil collecteur**, vous pouvez utiliser votre savon habituel pour le bain ou la douche. Il n'est pas nécessaire de protéger l'appareil collecteur avec un plastique.



Assécher complètement les diachylons de la collerette et le sac collecteur avec une serviette et un séchoir pour les cheveux à air froid.

- **Sans votre appareil collecteur**, choisissez le moment où votre stomie évacue peu de selles, par exemple avant le déjeuner. Enlevez entièrement votre appareil. N'ayez crainte, l'eau tiède n'est pas dommageable pour la stomie. Toutefois, dirigez le jet de la douche sur votre poitrine plutôt que directement sur la stomie. Les huiles pour le bain sont déconseillées, leurs résidus demeurent sur la peau et empêchent votre appareil de bien adhérer. Assurez-vous de bien rincer et asséchez votre peau avant d'installer le nouvel appareil.

L'habillement

Les appareils collecteurs, de nos jours, sont conçus pour être peu apparents sous les vêtements. Vous pourrez probablement porter les mêmes vêtements qu'avant. Toutefois, nous vous recommandons de choisir des vêtements plus amples afin de ne pas gêner l'écoulement des selles vers le bas du sac et de ne pas blesser la stomie par le frottement des vêtements sur celle-ci.

Les sports et les loisirs

Après la période de convalescence habituellement recommandée, environ 2 mois, vous pourrez reprendre graduellement tous les sports que vous aimez : tennis, golf, natation, hockey.



Les sports de contact, tels la boxe et la lutte, de même que soulever des poids et haltères sont déconseillés pour les personnes stomisées.

Certaines personnes se sentent plus en sécurité pour pratiquer leurs sports en :

- Ajoutant des diachylons supplémentaires à leur appareil collecteur ;
- Installant une ceinture pour stomie ;
- Utilisant une coquille protectrice.

Si vous nagez souvent, utilisez une ceinture pour stomie en caoutchouc, car un élastique mouillé a tendance à se relâcher. De plus, il existe sur le marché des collerettes qui sont plus résistantes à l'eau. Un pansement transparent (ex.: Tegaderm™ Roll ou Opsite flexiflix) peut-être ajouté par-dessus le diachylon de la collerette afin de l'imperméabiliser.



Parlez-en à l'infirmière stomothérapeute, elle pourra vous conseiller dans ces choix et ainsi vous permettre de redevenir une personne active et en santé.

Les voyages

- En auto, portez votre ceinture en tout temps. Si la ceinture vous incommode et que vous craignez qu'elle blesse votre stomie, faites un « petit coussin » avec une serviette et partez en sécurité.
- Lorsque vous vous accordez des vacances, prévoyez un nombre suffisant de produits nécessaires à vos soins de stomie. Gardez ces produits dans un endroit frais et sec. La chaleur de même que l'humidité peuvent altérer les adhésifs des appareils. Si vous prenez l'avion, apportez avec vous dans la cabine une valise contenant vos produits, car les bagages peuvent être égarés lors du transport.
- Avant votre départ pour l'étranger, informez-vous auprès des compagnies qui fabriquent les produits que vous utilisez, des endroits où vous pourrez acheter ceux-ci en cas de besoin.

Les ressources matérielles

Vous trouverez à la fin de ce guide :

La liste du matériel au départ qui sera complétée par l'infirmière de l'unité de soins avant votre congé. Elle indiquera les différents produits et l'appareil collecteur qu'elle vous conseille d'acheter.

La liste des principaux centres de distribution de produits de soins où vous pourrez acheter les différents produits et appareils collecteurs nécessaires à vos soins.

Rappel important

Il est recommandé de toujours apporter avec vous un appareil collecteur et vos produits de soins :

- Lorsque vous allez rencontrer votre chirurgien au Centre de soins ambulatoires (clinique externe) ou à son bureau ;
- Lors d'un rendez-vous avec l'infirmière stomothérapeute ;
- Lorsque vous êtes hospitalisé ;
- Lorsque vous passez un examen radiologique de votre intestin.



Rappelez-vous que l'appareil collecteur et les produits que vous utilisez et qui vous conviennent ne sont pas nécessairement disponibles dans l'hôpital.

Les ressources financières

Voici les possibilités d'aide financière qui s'offrent à vous.

Si votre stomie est permanente

Vous avez droit à une subvention de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) de 700 \$ par année, afin de vous aider à défrayer les coûts des produits nécessaires aux soins de votre stomie. Lisez attentivement le dépliant de la RAMQ : Programme d'appareils fournis aux stomisés permanents. **Il est nécessaire de joindre à votre demande de subvention un certificat médical complété et signé par votre chirurgien.**

Si vous possédez une assurance santé personnelle ou collective, vérifiez auprès de votre assureur le type de protection que vous possédez. Il est possible que vous puissiez réclamer les coûts des produits de soins excédant les premiers 700 \$ reçus de la RAMQ.

Si vous êtes prestataire de l'assistance emploi (sécurité du revenu), des informations spécifiques à votre situation sont contenues dans le dépliant de la RAMQ. Lisez-les attentivement.

Si votre stomie est temporaire (moins d'un an)

Vous n'avez pas droit à la subvention de base de la RAMQ.

Si vous possédez une assurance santé personnelle ou collective, vérifiez auprès de votre assureur le type de protection que vous possédez ; il est possible que vous puissiez réclamer les coûts des produits de soins. Si tel est le cas, **votre chirurgien** devra vous remettre **une attestation spécifiant l'aspect temporaire et la durée prévue** de votre condition.

Si vous êtes prestataire de l'assistance emploi (sécurité du revenu), demandez à votre agent le formulaire **SR-0040** (certificat médical). Ce formulaire devra être complété et signé par votre chirurgien et être accompagné d'**une estimation des coûts des produits** complétée par votre pharmacien ou distributeur de produits.

Autre ressource : si le problème de santé pour lequel vous avez une stomie est un cancer et selon votre revenu annuel (rapport d'impôt), la Société canadienne du cancer peut possiblement vous aider financièrement.



Conservez toutes les preuves d'achat (factures) de produits pour vos soins. Elles peuvent être exigées par l'une ou l'autre des ressources mentionnées. Ces factures peuvent être utiles lorsque vous faites vos impôts sur le revenu, au provincial et au fédéral.

- Des vacances au soleil... **Attention à la déshydratation.**



Suivez les conseils comme tous les autres voyageurs et évitez l'eau du robinet et les glaçons. Si vous utilisez des sacs fermés, pensez à vous munir de sacs collecteurs à vider en cas de diarrhée.



Parlez à votre chirurgien de vos projets. Il vous conseillera ou vous prescrira peut-être des médicaments en cas de gastro-entérite.

La sexualité et la grossesse

Lorsque vous vous sentez prêt et que votre chirurgien l'autorise, vous pouvez reprendre vos activités sexuelles comme avant. Si votre vie sexuelle était satisfaisante avant votre chirurgie, elle devrait l'être tout autant après. Elle peut même être grandement améliorée puisque vous n'êtes plus malade.

N'oubliez pas que votre partenaire doit aussi se familiariser avec la nouvelle situation. Partagez vos craintes et vos préoccupations. Une communication ouverte et une période d'ajustement dans l'expression de la tendresse et de la sexualité s'imposent.

Afin de vous sentir plus à l'aise et rassuré dans les moments d'intimité voici quelques suggestions :

- Vider votre sac collecteur avant une relation intime ;
- Recouvrez votre sac d'une pochette de tissu ou de dentelles, ou encore, utiliser une bande de tissu qui fait le tour de votre abdomen et couvre entièrement votre sac ;
- Ajouter des diachylons afin de vous sentir en sécurité.
- Certaines personnes emboîtent sur la collerette un sac plus petit.

Vous désirez des enfants ? Une grossesse est planifiée ? Il est possible pour une femme stomisée de vivre une grossesse comme toutes les autres femmes. Toutefois, votre chirurgien vous conseillera probablement d'attendre de 4 à 6 mois après la chirurgie.

Si vous êtes enceinte, la stomie changera de forme et de dimension, il s'agira simplement d'ajuster l'appareil collecteur et la découpe de celle-ci, régulièrement pendant cette période.

Les médicaments

Si vous devez prendre des médicaments, avisez votre chirurgien et votre pharmacien que vous êtes porteur d'une colostomie.



Ne prenez jamais de laxatif sans l'autorisation de votre chirurgien.

Certains médicaments peuvent occasionner de la constipation :

- Les suppléments de fer (rendent les selles noirâtres) ;
- Les somnifères ;
- Les analgésiques (contenant de la codéine, morphine).



N'oubliez pas que les produits « naturels » peuvent interagir avec certains médicaments. Informez-en votre chirurgien et votre pharmacien.

Les examens radiologiques

Lorsque vous devez subir un examen radiologique, informez la personne responsable que vous êtes une personne stomisée.

Précisez le type de stomie (colostomie), afin que la préparation nécessaire à l'examen soit adaptée à votre condition spécifique. N'oubliez pas d'apporter avec vous tous les produits nécessaires pour vos soins.

Les ressources professionnelles et les associations de bénévoles

Les personnes proches de vous, votre famille, vos amis sont sans doute les premières ressources sur lesquelles vous pouvez compter. Leur soutien, leur réconfort et leur affection sont un atout majeur dans votre rétablissement.

Plusieurs professionnels peuvent aussi vous aider à mieux comprendre l'impact de votre nouvelle condition sur votre vie et faciliter votre adaptation.

- **Votre chirurgien et les médecins consultants** assurent le suivi médical et répondent à vos questions sur l'évolution de votre état de santé, les traitements et la convalescence.
- **L'infirmière stomothérapeute** est spécialisée dans l'adaptation et les soins aux personnes stomisées. Elle vous accompagnera dans les différentes étapes que vous vivrez. Une rencontre avant votre chirurgie est prévue afin de vous informer des soins spécifiques et d'identifier le site de votre future stomie. De plus, elle assure un suivi après votre chirurgie aux unités de soins et au Centre de soins ambulatoires.
- **Les infirmières de l'unité et celles de la clinique externe de chirurgie** sont là pour vous accueillir, vous écouter, vous prodiguer des soins et les traitements requis. Elles vous dispenseront l'enseignement et le soutien que nécessite votre condition.
- **L'infirmière de liaison** assure le lien avec les infirmières du CLSC de votre quartier.
- **La diététiste** veillera à vous conseiller en regard des aliments nécessaires au bon fonctionnement de la stomie et à votre guérison.
- **Les associations de personnes stomisées du Québec** sont des regroupements de personnes bénévoles stomisées. Leur soutien et leur compréhension peuvent faciliter votre adaptation à cette nouvelle condition. Nous vous suggérons de rencontrer une personne de l'association avant votre chirurgie, elle pourra vous apporter l'espoir d'un rétablissement possible.