



Vivre avec une

# stomie digestive

## Volet retour à la vie sociale et aux activités de la vie quotidienne

### La vie sociale

Dès que votre état vous le permet, nous vous encourageons à reprendre vos activités sociales, rencontres entre amis et sorties au restaurant, par exemple.

Suite à votre chirurgie pour la création d'une stomie, vous pouvez ressentir de la détresse psychologique, de la peur et de l'anxiété. Il est fréquent que les personnes nouvellement stomisées tentent d'éviter certaines situations et qu'elles vivent un retrait social. Un sentiment de perte de contrôle de soi due à la perte de la fonction intestinale ou urinaire peut se faire ressentir. D'où l'importance de vous offrir un accompagnement psychologique durant la période postopératoire et dans les semaines qui suivent la chirurgie.



#### Certains éléments peuvent vous aider à traverser cette période :

- parler à une personne de confiance;
- recevoir de l'information ou de l'enseignement en lien avec votre stomie;
- obtenir le soutien du personnel soignant;
- obtenir le soutien et la présence de votre conjoint(e), votre famille et vos amis.

Il existe des associations d'entraide dans votre région pour les personnes stomisées. Les membres de ces associations peuvent vous aider. Ils vous offrent de l'écoute et partagent leurs propres expériences d'adaptation. Certains membres, en raison de leur expérience, deviennent des modèles et ils contribuent au processus d'adaptation des personnes nouvellement stomisées.

En présence d'anxiété sévère ou de difficulté importante d'adaptation psychologique à votre nouvelle situation, les services de consultation psychologiques peuvent être offerts dans votre centre. Référez-vous à la fiche Vivre avec une stomie – Volet consultations pour consulter la liste des groupes d'entraide.

### L'habillement

De retour à la maison, vous pouvez porter vos vêtements habituels. Cependant, il est important d'éviter le port de vêtement et de ceinture trop serrés au niveau de la stomie, car ceux-ci peuvent la blesser.

#### Si vous désirez porter des vêtements très ajustés, vous devez :

- Vider votre sac plus souvent;
- Laisser un peu d'air dans votre sac afin d'éviter la friction de la paroi interne du sac sur la stomie.



Le port d'un sous-vêtement élastique retient bien l'appareil collecteur et permet un contour plus régulier de l'abdomen.



## L'hygiène

Aussitôt votre plaie opératoire cicatrisée, vous pouvez prendre une douche ou un bain, avec ou sans votre appareil (sac, collerette, etc.).

« L'ensemble des appareillages est conçu pour résister à l'eau. »

### Avec votre appareillage

Vous devez conserver en place la barrière cutanée et le sac. S'il y a présence d'un sac avec filtre, il faut prévoir de protéger le filtre avec l'adhésif ou la protection recommandée par le fabricant.

Après la douche ou le bain, vous devez assécher la barrière cutanée et le sac avec une serviette. Au besoin, utilisez un séchoir à cheveux à basse température (éviter la température élevée ou l'air chaud). La durée du bain souhaitable est de 30 minutes.

### Sans votre appareillage

- Profitez de la journée du changement de votre appareil pour prendre une douche ou un bain sans celui-ci.
- Choisissez le moment de la journée où votre stomie fonctionne le moins possible.
- Ne craignez rien, car ni l'eau ni le savon ne peuvent endommager ou pénétrer la stomie.
- Avant de sortir du bain, retirez sous l'eau la barrière cutanée et le sac. Lavez la stomie et la peau au pourtour avec de l'eau et un savon doux, blanc et non parfumé. Référez-vous à la fiche sur *Les soins d'hygiène de votre stomie*, plus précisément la section sur *L'installation de l'appareillage*.

### À éviter

- Les huiles de bain, car elles forment une couche sur la peau ce qui nuit à l'adhésion.
- Les savons et des lotions parfumées pour le corps puisqu'ils causent des irritations.



Les sels de bain peuvent être utilisés sans problème.

## Le retour au travail ou aux études

Au début de votre convalescence, évitez de forcer ou de soulever des objets lourds. Quelle que soit la nature de votre travail, celui-ci ne risque généralement pas de blesser votre stomie, sauf si vous effectuez des tâches nécessitant une forte pression sur l'abdomen (ex. : marteau pneumatique). Afin de faciliter vos soins de stomie, des conditions sanitaires adéquates seraient souhaitables à votre travail ou à votre établissement scolaire (ex. : salle de bain avec eau courante). Il est recommandé d'avoir en votre possession un appareil collecteur de rechange pour remédier aux imprévus. Faites attention de ne pas le conserver dans un endroit trop froid ou trop chaud pour ne pas endommager les adhésifs.

Un minimum de six à huit semaines de convalescence est habituellement nécessaire. Si vous vous interrogez sur votre capacité de retourner à votre travail ou aux études et sur la durée de votre convalescence, informez-vous auprès de votre chirurgien.



## La sexualité

Votre stomie ne constitue pas un obstacle à l'expression de votre sexualité. Chez l'homme, il est possible d'observer des changements lors de l'érection. Chez la femme, une diminution de la fonction de lubrification est possible. Cependant, il est normal que, du point de vue psychologique, cela suscite en vous une remise en question. N'hésitez pas à parler de vos observations et questionnements auprès de votre chirurgien ou votre stomothérapeute.



**Beaucoup d'émotions peuvent bouleverser votre sensibilité et vos repères au niveau des pratiques sexuelles.**

L'adaptation à votre nouvelle image corporelle se fera de façon progressive. Parler ouvertement de votre situation avec votre partenaire est essentiel. Invitez-le à regarder votre stomie et à assister à un changement d'appareillage durant votre séjour à l'hôpital ou à votre retour à la maison. Ensemble, vous pourrez discuter plus facilement de votre nouvelle situation.

Avant votre moment d'intimité, vous pouvez prendre une douche ou un bain ou même utiliser un parfum ou une lotion appréciée. Une atmosphère de détente agréable, une musique douce, le port de lingerie ou encore un massage relaxant encouragent aussi les caresses préliminaires. L'adoption de nouvelles positions peut amener chacun des partenaires à satisfaire ses propres besoins. Le port d'un appareil plus léger et d'un couvre-sac à motifs de la même couleur que les vêtements de nuit peut aussi ajouter une note esthétique à votre intimité. Finalement, un bon sens de l'humour aide généralement le couple à surmonter les imprévus lors des activités sexuelles.

Habituellement, l'homme porteur d'une stomie (colostomie, iléostomie ou urostomie) peut procréer normalement. La femme porteuse d'une stomie (colostomie, iléostomie ou urostomie) peut envisager une grossesse normale. Pour la femme porteuse d'une iléostomie, la prise de contraceptifs oraux (ex. : pilule contraceptive) doit être discutée avec le médecin, car certains contraceptifs oraux peuvent se retrouver en entier dans le sac collecteur.

Il est possible que vous éprouviez beaucoup de difficulté et que l'inconfort perdure. Vous pouvez consulter un professionnel en sexologie qui offre des services pour les difficultés liées à la sexualité. Il saura vous diriger au besoin.

**L'adaptation à votre nouvelle vie sexuelle exige de vous et de votre partenaire, temps et patience. Faites-vous confiance.**

## Les voyages et déplacements

Pour plus de confort lors de vos déplacements en automobile, portez la sangle de votre ceinture de sécurité située à la taille, au-dessus ou au-dessous de votre stomie. Au besoin, déposez un petit coussin au niveau de votre stomie.

Vous pouvez envisager les voyages et les déplacements sans restriction. Quel que soit le moyen de transport que vous utiliserez, prenez simplement la précaution de conserver du matériel de rechange pour vos soins de stomie dans votre sac à main ou votre porte-documents. Lors de voyage en avion, pensez à découper à l'avance un nombre suffisant de barrières cutanées, puisque les ciseaux ne sont pas permis dans le bagage à main. Vous pouvez toutefois apporter vos ciseaux en les déposant dans la valise qui ira dans la soute à bagages. Portez des vêtements amples et confortables, et, au besoin, occupez un siège à proximité des toilettes dans les transports publics. Si vous prenez l'avion, vérifiez plus fréquemment la présence d'air dans votre sac, car bien que les cabines soient pressurisées, le sac collecteur est susceptible de se gonfler un peu sous l'effet de l'expansion des gaz. Un sac avec filtre peut s'avérer efficace.

Si vous êtes à l'étranger, prenez la précaution de consommer de l'eau embouteillée. Il est aussi préférable d'utiliser cette même eau pour vos soins de l'appareil collecteur et pour l'irrigation, s'il y a lieu. De plus, portez une attention particulière à votre alimentation en évitant les épices et en consommant avec modération les fruits, légumes, jus et boissons qui sont souvent offerts à profusion dans les pays exotiques! Sur demande, certains centres de distribution fournissent une liste de lieux de vente par destination où vous pouvez vous procurer du matériel de soins de stomie. Apportez deux fois plus de matériel en cas de besoin.



*L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS) offre un passeport de voyage contenant de l'information et des stratégies permettant de faciliter le passage aux postes de sécurité des aéroports.*

**Site web :** <http://aqps.org/fr/passeport>

**Pour plus d'informations, communiquez avec l'AQPS :**

**Adresse courriel :** [info@aqps.org](mailto:info@aqps.org)

**Téléphone :** 418 815-7723

## La prise de médicaments

La plupart des médicaments sont absorbés au niveau de l'estomac et de l'intestin.

- Si votre stomie est située sur le gros intestin (colostomie), les médicaments que vous preniez avant votre intervention seront encore bien absorbés;
- Si votre stomie est située sur le petit intestin (iléostomie), il est possible que certains médicaments soient moins bien absorbés. Il se peut même que vous retrouviez des morceaux de médicaments non absorbés dans votre sac.
- Consultez votre médecin ou votre pharmacien au besoin.

