

## Comment utiliser une poche vidable (en cas de diarrhée) ?

Repliez le clamp et fermez le solidement, comme vous l'a montré votre infirmier(ère) stomathérapeute (Figure 5). Bien vous laver les mains une fois l'opération terminée..

## Une poche facile à changer

Assurez vous que vous avez tout ce qu'il faut avant de procéder au changement de poche :

- Un sac poubelle pour jeter la poche usagée
- Une nouvelle poche de colostomie
- Un protecteur cutané (support séparé de la poche) si vous utilisez un appareillage 2 pièces
- Des accessoires, comme une crème protectrice pour la peau ou de la pâte péristomiale, s'ils vous ont été recommandés par votre infirmier(ère) stomathérapeute

Retirez doucement la poche usagée et nettoyez la peau avec de l'eau tiède. Tenir une feuille de papier hygiénique au-dessous de la stomie peut s'avérer utile afin de recueillir les effluents qui s'écoulent pendant la toilette. Evitez d'utiliser du savon, sauf si vous ne pouvez faire autrement, car il assèche la peau. Quand la peau est propre, séchez avec soin. Retirez le film protecteur du nouveau protecteur cutané. Appliquez le protecteur cutané en commençant en dessous de la stomie puis en progressant vers le haut. (Figure 6).

Appuyez sur le protecteur cutané pour qu'il adhère bien à l'abdomen et assure une fermeture hermétique et ainsi évite que les selles n'entrent en contact avec la peau. Videz le contenu de la poche usagée dans les toilettes si c'est une poche vidable.



Figure 5



Figure 6

Déposez la poche et autres déchets dans le sac poubelle et jetez le tout avec les ordures domestiques (NE PAS jeter le sac poubelle dans les toilettes). Lavez-vous les mains, une fois l'opération terminée. Appuyez fermement sur le protecteur cutané pour qu'il adhère bien à l'abdomen et assure une fermeture hermétique et ainsi évite que les selles n'entrent en contact avec la peau. Videz le contenu de la poche usagée dans les toilettes. Déposez la poche et autres déchets dans le sac poubelle et jetez le tout avec les ordures domestiques (NE PAS jeter le sac poubelle dans les toilettes). Lavez vous les mains, une fois l'opération terminée.

## Concernant les gaz

Les gaz sont produits par les bactéries naturellement présentes dans l'intestin. Après l'opération, ces gaz se transforment en flatulences qui s'échappent directement dans la poche avec les selles. Le haut de la poche comporte un filtre désodorisant permettant aux flatulences de s'échapper, tout en filtrant les mauvaises odeurs. Il arrive que le filtre cesse de fonctionner avant le

changement de poche, ce qui entraîne un gonflement de celle-ci, la rendant ainsi moins discrète. Il est alors possible de laisser l'air s'échapper en ouvrant le clamp intégré de la poche si vous utilisez une poche ouverte ou en soulevant légèrement la poche du couplage (système 2 pièces). N'hésitez pas à en parler avec votre infirmier(ère) stomathérapeute.

## Retrouver une vie normale



Après avoir eu une colostomie, beaucoup de personnes pensent qu'elles ne pourront plus mener la vie qu'elles avaient avant l'opération. Cela peut être difficile d'accepter les changements suite à une colostomie, surtout si vous vous sentiez plutôt bien avant l'opération.

Cependant, petit à petit, vous réaliserez que vous pouvez en fait mener la même vie qu'avant, avec quelques petits changements quand vous allez aux toilettes ou prenez une douche.

Soins des stomies  
Urologie & Continence  
Soins des plaies



Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek.  
© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast 312 328 362 RCS Bobigny - Réf. 1073Z - Juillet 2012



Laboratoires Coloplast  
Les Jardins du Golf  
6, rue de Rome  
93561 Rosny-sous-Bois Cedex  
France  
Tél. : 01 56 63 17 00  
Fax : 01 56 63 18 07

[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)

Coloplast®  
DialogueEducation



## Apprendre à vivre avec une colostomie



Ce livret d'informations a été conçu pour vous aider à comprendre comment vivre avec une colostomie. Il vous propose une présentation de l'appareil digestif, explique en quoi consiste l'opération chirurgicale et fournit des informations sur les stomies.

## Généralités

### L'appareil digestif

Les aliments que nous ingérons passent dans l'œsophage, puis vont vers l'estomac. Les enzymes et les sucs gastriques de l'estomac, ainsi que l'intestin grêle démarrent le processus de digestion des aliments. La nourriture devient liquide et l'absorption des nutriments et des vitamines se fait dans l'intestin grêle. Celui-ci mesure entre 6 et 7 mètres de long. Depuis l'intestin grêle, ces nutriments et vitamines cheminent vers le côlon, puis le rectum. A ce stade, les liquides, les sels minéraux et vitamines restants sont absorbés par l'organisme. Lorsqu'ils atteignent le rectum, les nutriments non digérés ont une consistance solide. On appelle cela les fèces ou selles.

Ces organes se situent à l'intérieur de l'abdomen (Figure 1).

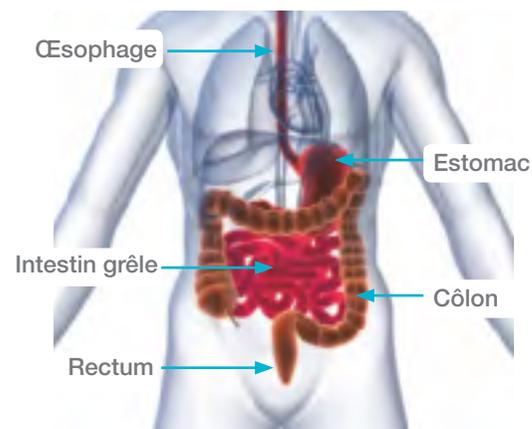


Figure 1

Le côlon démarre depuis le côté inférieur droit de l'abdomen. Il remonte à droite et traverse l'abdomen pour rejoindre le côté gauche où il commence à descendre et se termine par le rectum.

Une colostomie est un abouchement du côlon à la paroi de l'abdomen afin de dériver les selles (Figure 2). Le terme colostomie est composé de deux mots : "colo" et "stomie". "Colo" se rapporte au côlon et "Stomie" est un mot grec qui signifie "ouverture" et fait référence à l'abouchement d'un organe creux à la peau, dans ce cas le côlon. Il existe différents types de stomies mais dans ce livret d'informations, nous nous concentrerons uniquement sur la colostomie.



Figure 2

### Votre opération

Quand le côlon est malade, il peut s'avérer nécessaire de pratiquer une ablation chirurgicale. Parfois, il faut retirer une partie du côlon et le rectum. Ensuite, la partie restante du côlon doit être dérivée afin d'en aboucher une petite portion à la surface, par le biais d'une ouverture dans l'abdomen. Le tout est suturé à la peau (Figure 3). En termes médicaux, cette opération s'appelle une colostomie.

Les points de suture autour de votre stomie seront retirés au bout de 7 à 10 jours.

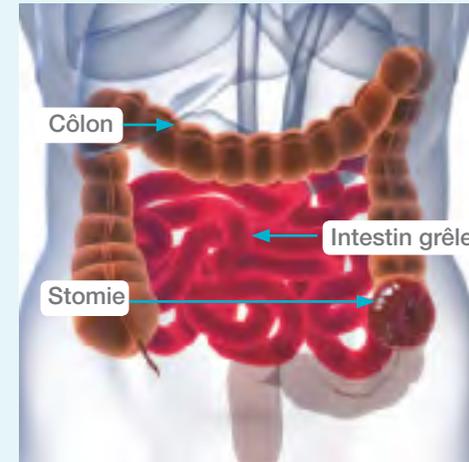


Figure 3

Après votre opération chirurgicale, les selles ne seront plus évacuées de votre corps par les voies naturelles mais par la colostomie (l'ouverture dans votre abdomen). Après une période d'adaptation, vous pourrez mener une vie normale avec une colostomie.

### Emplacement de votre colostomie

Une colostomie se situe généralement sur le côté gauche de l'abdomen, légèrement en dessous du nombril (Figure 2).

### Apparence de votre colostomie

La colostomie est de couleur rouge vif. Généralement de forme ronde, elle peut être ovale ou légèrement étirée (allongée). Elle ressortira probablement un peu à la surface de la peau.

Juste après l'intervention chirurgicale, votre colostomie sera enflée mais ce gonflement diminuera pendant les 6 à 8 semaines suivant l'opération. La taille moyenne d'une colostomie se situe entre 2 et 5 cm de diamètre et dépassera de l'abdomen d'environ 1 à 2 cm.



Figure 4

### La stomie au toucher

Vous pouvez toucher votre stomie. La stomie comprend très peu de tissus nerveux donc elle est insensible au toucher (Figure 4). Elle peut saigner un peu lorsque vous la touchez, surtout lors de la toilette.

Ceci est relativement normal et ne doit pas vous inquiéter. Si les saignements persistent, vous devez en avvertir votre chirurgien ou infirmière stomathérapeute.

## Gérer sa colostomie

### Recueil des selles dans la poche

Les selles de votre colostomie sont recueillies dans une poche fixée par un adhésif (protecteur cutané) à votre abdomen. La plupart des personnes qui ont une colostomie utilisent une poche fermée mais doivent apprendre à utiliser une poche vidable. En effet, quelquefois (par exemple, en cas de diarrhée), la poche ne peut contenir toutes les selles et doit être vidée.

Vous changerez probablement votre poche tous les jours et le protecteur sera changé en même temps que la poche (si vous utilisez un appareillage 1 pièce) ou tous les 2 à 3 jours (si vous utilisez un appareillage 2 pièces). Utilisez une poche dotée d'un protecteur cutané qui n'irrite pas la peau et munie d'un matériau doux (voile en non-tissé). Votre infirmier(ère) stomathérapeute vous aidera à choisir la poche qui vous convient.

### Comment utiliser une poche vidable (en cas de diarrhée) ?

La plupart des gens s'assoient sur les toilettes quand ils vident leur poche tandis que d'autres préfèrent s'agenouiller sur le côté ou rester debout. Tout dépend de ce qui vous convient le mieux. Prenez le clamp entre vos mains.

Enlevez les oeillets et dépliez avec précaution le clamp au dessus des toilettes. Les effluents (selles liquides) s'écoulent en dehors de la poche. Vous pouvez accélérer le débit en appuyant sur la poche du haut vers le bas. Une fois son contenu vidé dans les toilettes, nettoyez le clamp avec du papier hygiénique.

### Retour chez soi

Avant d'avoir une colostomie, il est possible de retenir les selles jusqu'à ce que vous alliez aux toilettes. Après l'opération, cela ne sera plus possible car il n'y a plus de sphincter (muscle qui se contracte) pour fermer l'intestin (comme avec le rectum). Ainsi, les selles s'écouleront quand la stomie est active. Cela signifie que vous devrez tout le temps porter une poche.

### Important !

Si la peau péristomiale est exposée aux selles de la stomie, elle risque de s'irriter. Si la peau irritée devient suintante, la poche ne pourra pas adhérer à l'abdomen. De ce fait, il est très important que la peau péristomiale soit toujours propre et sèche, surtout après la toilette.