



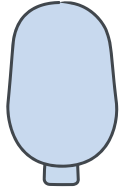
Stomie urinaire
Bricker

Guide pratique pour m'aider à gérer ma stomie

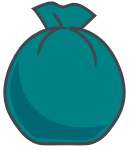
- ➔ Je prépare le matériel pour ma stomie
- ➔ Je change mon appareillage
- ➔ Je prends des précautions
- ➔ Je note les dates de changements de mon appareillage
- ➔ Je fais le point avant ma prochaine consultation de stomathérapie
- ➔ Vie pratique
- ➔ Trucs et astuces de patients
- ➔ Mes notes personnelles



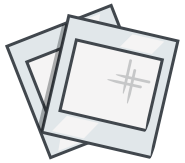
➔ Je prépare le matériel pour ma stomie



Poche 1 pièce
ou 2 pièces



Sac poubelle



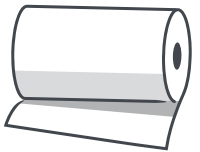
Compresse
non stériles



Point d'eau



Ciseaux à bouts
ronds et courbes



Essuie tout

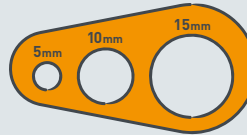


Miroir

J'ajoute si besoin (non obligatoire) :



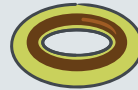
Savon doux (*de marseille*)



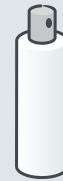
Gabarit pour la découpe
du support



Crème ou pâte
protectrice*



Anneau de pâte



Spray pour décoller
l'adhésif*

J'ajoute aussi : _____

* Matériel non remboursé par la sécurité sociale

Je me lave
les mains avant
de préparer
le matériel.

Je prépare
toujours
le matériel
en double
exemplaire.

Quand je sors,
j'emporte
toujours avec
moi le matériel
nécessaire dans
une trousse.

➔ Je change mon appareillage

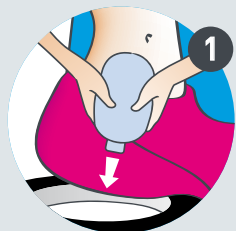
L'appareillage pour une stomie urinaire est un dispositif médical qui permet de recueillir et d'évacuer les urines. Il comporte : le support en contact avec la peau, une poche pour le recueil des urines, des collecteurs de contenances différentes pour le jour et la nuit.

Je change mon appareillage

- ➔ Je choisis de faire le soin à distance d'une prise de boissons pour limiter les écoulements pendant le soin.
- ➔ J'enlève si besoin les poils en utilisant une tondeuse ou des ciseaux (pas de rasoir, ni crème dépilatoire).
- ➔ Je me lave les mains avant et après le soin.
- ➔ Je prépare le matériel.
- ➔ Après le soin, je jette le matériel usagé avec les déchets ménagers habituels.

J'ai un appareillage une pièce

Tous les jours, je change l'appareillage.



1 Je vidange la poche dans les toilettes.



2 Je décolle la poche de haut en bas.



3 Je lave la stomie et la peau péristomiale avec les compresses.



4 Je rince abondamment.



5 Je sèche la peau autour de la stomie.



6 Je maintiens la compresse sèche pliée en 4 sur la stomie pour absorber les gouttes d'urines qui peuvent arriver.



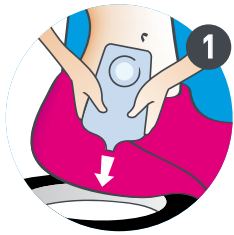
7 Je pose la poche de bas en haut en essayant de centrer la stomie au niveau de l'ouverture du support.



8 Je vérifie que le système de vidange est bien fermé.

J'ai un appareillage deux pièces

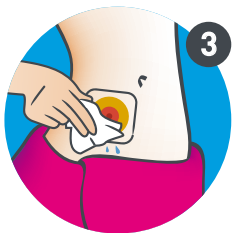
Tous les jours, je change la poche.



1 Je vidange la poche dans les toilettes.



2 J'enlève la poche de haut en bas.



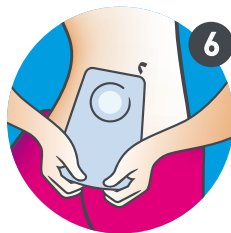
3 J'essuie la stomie et le support avec les compresses mouillées.



4 Je pose une compresse sur la stomie pour absorber les gouttes d'urines à venir.



5 Je fixe la nouvelle poche sur le support.



6 Je vérifie que le système de vidange est bien fermé.

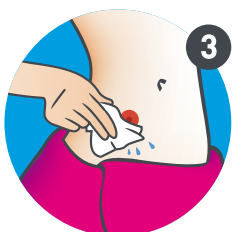
Tous les 3 jours, je change aussi le support.



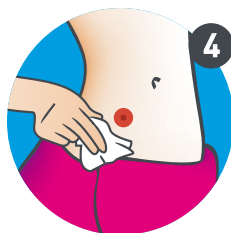
1 Je vidange la poche dans les toilettes.



2 Je décolle ensemble le support et la poche.



3 Je lave la stomie et la peau autour avec les compresses.



4 Je sèche parfaitement la peau avec de l'essuie-tout.



5 Je pose le nouveau support en essayant de le centrer par rapport à la stomie.



6 Je fixe la poche sur le support et vérifie que le système de vidange est bien fermé.

Précautions à prendre

- Je veille à ne pas me déshydrater :
 - Je repère les signes : bouche sèche, sensation de soif, langue pâteuse, fatigue, vertige, maux de tête, crampes, essoufflements, pouls rapide et diminution de la quantité des urines.
 - Je bois régulièrement 1,5L par jour : eau plate, thé, infusion, café léger...

- La stomie n'est pas une plaie, c'est de la muqueuse intestinale. Elle est rouge vif. Elle peut saigner facilement ; c'est normal. Je ne la frotte pas, tout au plus, je la tamponne avec précautions avec une compresse imbibée d'eau froide.

- En cas de fièvre, de douleurs dans les reins ou des frissons, il est recommandé de contacter rapidement son médecin.

- Si de petits cristaux en forme de "goutte" se forment autour de la stomie je pose dessus une compresse imbibée pour 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. Pour les éviter je mange des protéines (viandes, poissons, oeufs) et je bois des jus de fruits acides (agrumes : orange, pamplemousse..., fruits rouges : fraise, airelle, cassis,...). Si c'est régulier, j'en parle au stomathérapeute et au médecin. Dans tous les cas, je bois plus d'eau.

- Je pratique tous les ans un bilan de ma fonction rénale et une échographie rénale.

➔ Je note les dates de changements de mon appareillage

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mois :						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

S = Support P = Poche

Je choisis qui appeler en cas de besoin :

➔ Je fais le point avant ma prochaine consultation de stomathérapie

Pour préparer ma consultation de suivi avec le stomathérapeute, je coche les cases suivantes et rapporte cette fiche lors du rendez-vous, fixé le :

Je participe au changement de ma stomie	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
Je prépare le matériel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je vidange la poche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je décolle la poche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je décolle le support	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je réalise la toilette de la stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais le diamètre de ma stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je découpe le support au diamètre de ma stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pose la poche et le support	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je repère les signes importants	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
Je repère l'état de ma peau (saine, irritée)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère les signes d'une déshydratation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repère une fièvre (température > 38,5°C)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas d'urines foncées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas de cristaux autour de la stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas d'inflammation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais quoi faire en cas d'éventration	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je m'adapte en cas de besoin	Seul(e)	Avec l'aide d'un proche	Avec l'aide d'un professionnel	J'aimerais en discuter avec un soignant
Je fais appel aux professionnels de santé en cas de problèmes (éventration, fièvre, urines foncées...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'utilise le protecteur cutané	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les difficultés que j'ai rencontrées : _____

Les "trucs et astuces" qui m'ont aidés : _____

Les questions que je me pose : _____

J'aimerais avoir une aide supplémentaire pour : _____



S'habiller

Les appareillages modernes sont discrets. Vous pouvez porter vos vêtements habituels en veillant simplement à ce qu'ils ne compriment ni la poche, ni la stomie.

Des lignes de vêtements et de sous-vêtements spécialisés pour les patients stomisés ont été créées. Vous pouvez vous renseigner auprès des professionnels de santé ou sur Internet.



Se doucher ou prendre un bain

Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec ou sans l'appareillage puisqu'il est étanche. Une fois votre rythme trouvé, vous aurez repéré à quel moment de la journée vous pouvez vous doucher ou prendre un bain sans votre poche.

Il ne faut pas utiliser les sels de bains ou des crèmes qui pourraient empêcher la poche d'adhérer à la peau.



Aller à la plage ou à la piscine

Vous pouvez aller à la plage ou à la piscine, les appareillages sont faciles à dissimuler sous un maillot de bain une pièce et ils supportent l'eau salée ou chlorée.

Vous pouvez porter une poche plus petite quand vous aller à la plage ou à la piscine.



Voyager

Vous emportez toujours avec vous un kit de voyage qui comprend le matériel nécessaire. Vous pouvez prendre quelques poches et supports de plus par rapport à la durée du voyage pour éviter d'en manquer en cas de problèmes.



Travailler

Avec accord de votre médecin, vous pouvez reprendre le travail. En fonction des contraintes physiques, des adaptations de poste sont possibles. Vous pouvez aussi demander à votre employeur un aménagement de vos horaires.



Faire des activités physiques et sportives

Avec accord de votre médecin, vous pouvez faire les activités physiques et sportives qui vous plaisent. Pour limiter les risques d'éventration, il est conseillé d'éviter de porter des poids trop lourds (supérieurs à 15 kg).



Gérer les activités domestiques

Pour les activités domestiques vous pouvez demander de l'aide à domicile. Sous certaines conditions il est possible de bénéficier d'une prise en charge. Vous pouvez prendre contact avec le service social ou votre mutuelle santé pour connaître les modalités.



Avoir une vie intime

Il n'existe aucune raison que votre stomie empêche l'intimité avec votre partenaire. Cependant, il se peut que des barrières émotionnelles vous empêchent de vous détendre et de profiter du moment. Vous pouvez parler à votre partenaire de ce que vous ressentez et vous assurez de connaître aussi ses sentiments. Vous pouvez aussi en parler à un professionnel de santé.

➔ Trucs et astuces de patients

Je bois 1,5L d'eau par jour pour éviter les risques d'infection urinaire.

Je fais le soin à distance d'une prise de boissons ou le matin à jeun.

J'ai toujours sur moi des mouchoirs, de l'essuie-tout ou du papier hygiénique.

J'utilise uniquement des ciseaux à bouts ronds et si possible courbes. C'est plus simple et plus pratique pour découper le support.

Dans un pays étranger, pour faire mon soin, j'utilise de l'eau en bouteille ou des sprays d'eau minérale vendus en grandes surfaces.

Je superpose une dizaine de feuilles d'essuie-tout que je découpe en 4. Je les mets de côté dans un sac. C'est économique et écologique.

Lorsque je n'ai pas de compresses, je les remplace par du papier absorbant ou des mouchoirs en papier.

Quand je ne suis pas chez moi, pour nettoyer ma stomie, j'utilise des petites dosettes de sérum physiologique que je trouve en parapharmacie en flacon de 5ml à 20 ml.

J'enlève les petits résidus d'adhésif laissés par les protecteurs collés sur la peau ou le support (en cas d'appareillage deux pièces), avec de l'eau tiède, du savon au PH neutre, type savon de Marseille et un gant de toilette.

Mes astuces

Ce guide a été élaboré sous la direction de l'Unité Transversale en Education Thérapeutique du Patient (Utep) par le groupe de travail « ETP Stomie » composé de professionnels de l'ICM (stomathérapie : M-A. Cros, J. Georgerens, C. Van Cutsen, chirurgie, soins externes, Unité Transversale en Nutrition, soins de support, communication), avec l'aimable participation de : D^r F. Iborra et M-N. Bernassau (CHRU Montpellier), M^r E. Balez et M^r M. Libérateur (Association François Aupetit), M^{me} M-C. Vuillaume (Association des stomisés, ILCO 66) et de la Fédération des Stomisés de France (www.fsf.asso.fr).

ICM - Institut régional du Cancer de Montpellier

208, rue des Apothicaires
Parc Euromédecine
34298 Montpellier Cedex 5

Tél : 04 67 61 31 00
www.icm.unicancer.fr

