



Appareillage

- ✓ Vidanger la poche régulièrement. Ne pas attendre qu'elle soit remplie à plus des 2/3.
 - ✓ **CHANGER LA POCHE** tous les jours et le support tous les 3 jours maximum : procéder de préférence à jeun le matin ou à distance des repas pour éviter le surplus d'effluents.
Nettoyer la stomie et la peau à l'eau-Sécher minutieusement par tamponnement.
Positionner l'appareillage et l'adapter en fonction du diamètre de la stomie qui va se modifier durant les premières semaines.
Laisser une marge de 2 à 3 mm entre le bord de la stomie et le support.
 - ✎ Appliquer quotidiennement le joint de pâte protectrice cutanée autour de la stomie pour faire barrière entre la peau et les selles.
 - ✓ **Pour la nuit** : vider la poche avant de se coucher.
- En cas de selles liquides/débit important, afin d'éviter réveils nocturnes pour fuites ou vidanges, possibilité de connecter à la poche un « sac de recueil des matières fécales liquides à haut débit à distance ».

En cas d'irritation cutanée

- ✓ D'abord s'assurer que les selles ont un volume inférieur à 1,2L et que leur consistance n'est pas trop liquide.
- ✓ Mettre la poudre de protection puis la pâte protectrice.
Si la pâte, légèrement alcoolisée, procure à l'application une sensation brève de brûlure, elle peut être remplacée par une pâte sans alcool ou un anneau de renfort.
- ✓ Vérifier l'étanchéité de l'appareillage.
- ✓ Contacter le stomathérapeute, le service ou l'IDEL si persistance de l'irritation.

Si selles liquides et trop abondantes se référer à « ALIMENTATION-ELIMINATION » ci-dessous.

Alimentation – Elimination

- ✓ Après le régime sans résidu pendant l'hospitalisation, élargir progressivement l'alimentation : réintroduire petit à petit les autres aliments afin de vérifier leur tolérance, et adapter l'alimentation à la consistance des selles.
- ✓ Associer féculents et fibres alimentaires à chaque repas.
- ✓ Boire entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour, dont une part en Vichy Célestin®



Apprécier le volume des selles (environ 500mL à 1,2L/jour)

- ✎ **En cas de volume trop important**, se référer à l'ordonnance de sortie pour la prise des médicaments épaississants des selles et anti diarrhéiques. Si persistance du problème, consulter le médecin.
- ✎ **En cas d'absence de selles** avec signes associés (nausées, vomissements), consulter le médecin.

Vie courante - Vie intime

Lors du retour à domicile, la reprise progressive des habitudes de vie est conseillée.

Pour éviter prolapsus ou éventration, pendant plusieurs mois, ne pas porter de charges lourdes. Définitivement, ne pas forcer sur la sangle abdominale.

HYGIENE

Les douches, les bains avec ou sans l'appareillage sont possibles.

Pour les hommes, en cas de pilosité importante près de la stomie, couper les poils avec des ciseaux ou à la tondeuse, proscrire l'usage de crèmes dépilatoires et le rasoir mécanique.

HABILLEMENT

Eviter la compression de la stomie par des vêtements ou une ceinture trop serrée.
Il existe des vêtements adaptés aux porteurs de stomie (culotte, pantalon, maillot de bain, ceinture et des accessoires) distribués par des prestataires, associations...

ACTIVITE PROFESSIONNELLE

La reprise est possible et les modalités sont à rediscuter avec le médecin.

VIE INTIME

La chirurgie et la présence de la stomie peuvent modifier la vie intime et sexuelle.
Ne pas hésiter à en parler (médecin, équipe paramédicale, psychologues, associations...) si des difficultés sont rencontrées.

✎ La fiche de l'INCa « [LA STOMIE DIGESTIVE](#) » INSTITUT NATIONAL du CANCER (2021) aborde cette question.

LOISIRS

Maintenir une activité physique en évitant les sports violents.

Il est possible de se baigner avec l'appareillage, celui-ci est étanche.

LES VOYAGES

Prévoir 2-3 appareillages dans le bagage à main. Les ciseaux vont dans la soute à bagages.

Prévoir pour le séjour le matériel en quantité suffisante et les ordonnances.

