

SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE ET EN MILIEU COMMUNAUTAIRE
Nord-Est

AIDEZ VOTRE GUÉRISON

Votre guide sur les soins d'une stomie



Soins d'une stomie

310-2222 ou 1 888 533-2222

Ontario 

LE PROGRAMME

Cette brochure vous aidera :

- à prendre soin de votre stomie chez vous;
- à améliorer et à maintenir votre santé et votre qualité de vie.

Vous pouvez utiliser cette brochure et le passeport qui l'accompagne pour :

- noter les informations au sujet de vos soins;
- trouver réponse aux questions liées à votre stomie;
- savoir quand vous devriez téléphoner à votre équipe de soins des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est;
- vous assurer que vous recevez les meilleurs soins possible pour votre stomie.

Votre équipe de soins tient à collaborer avec VOUS pour vous aider à prendre soin de votre stomie.



Vous vous êtes fixé certains objectifs personnels. Votre passeport est un outil qui vous aide à faire le suivi de ces objectifs et de vos soins, alors que vous commencez à gérer votre stomie chez vous.

Après l'intervention, vous devrez prendre soin de votre stomie et de vous. Mais vous ne devez pas pour autant cesser de faire tout ce que vous aimez faire. À cette fin, cette brochure vous aidera!

Ayez toujours cette brochure et votre passeport à portée de la main pour pouvoir les consulter facilement et y noter des informations sur l'évolution de votre guérison. Il est bon de bien vous informer sur votre stomie.



SOINS D'UNE STOMIE

Subir une stomie est une expérience qui peut changer une vie. C'est en apprenant à prendre soin de votre stomie que vous deviendrez plus autonome et pourrez continuer à vous adonner à vos activités habituelles, et ce, dans la confiance et le confort.

Prendre soin d'une stomie consiste à nettoyer la stomie et la peau qui l'entoure, à vider et à laver le sac ainsi qu'à changer le sac et la barrière cutanée, au besoin.

Les appareils de stomie servent :

- à recueillir les selles et l'urine éliminées par le corps par la stomie;
- à contrôler l'odeur;
- à protéger la peau autour de la stomie contre les selles et l'urine.

En cas de fuites

- Assurez-vous de vider le sac régulièrement, même s'il est rempli à moins du tiers.
- Mesurez la stomie pour vous assurer que l'appareil est bien ajusté à la barrière cutanée, car la taille de la stomie peut changer au bout d'un certain temps.
- Assurez-vous que le sac est bien fixé à la barrière cutanée.

Pour assurer votre autonomie et éviter les complications, vous apprendrez :

- à prendre soin de votre appareil de stomie ainsi que de la peau qui l'entoure;
- à prévenir les fuites, préserver l'intégrité de la peau et contrôler l'odeur.

SOINS D'UNE STOMIE

Les conseils ci-dessous vous aideront à prendre soin de votre stomie et à maximiser VOTRE santé.



1. **Lavez-vous les mains.** La mesure la plus importante que vous puissiez prendre pour prévenir les infections, c'est de vous laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon. Vous pouvez aussi utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Lavez-vous les mains après avoir vidé et changé votre appareil de stomie. Le changement d'un appareil de stomie n'est PAS une intervention aseptique.



2. **Videz le sac pour stomie.** Vous devriez vider le contenu du sac de stomie quand il est rempli au tiers. Assurez-vous de nettoyer et de sécher le bout du sac vidable avant de le refermer. Utilisez de l'eau tiède, non chaude.



3. **Changez votre appareil de stomie.** Vous pouvez vous asseoir ou vous mettre debout pour appliquer le sac et utiliser un miroir pour bien voir la stomie. Utilisez un guide de mesure pour déterminer la taille de la collerette. Assurez-vous qu'il n'y a pas de plis dans la peau autour de la stomie avant de fixer l'appareil sur la peau.



4. **Examinez votre stomie et la peau qui l'entoure chaque fois que vous changez la collerette.** La stomie devrait être rose pâle ou rouge. Elle peut saigner quand on la nettoie. La peau qui l'entoure ne devrait pas être douloureuse. Il ne devrait pas y avoir d'éruptions cutanées ni de lésions.



5. **Prenez soin de la peau autour de la stomie.** Utilisez du papier hygiénique ou un linge doux et de l'eau chaude pour nettoyer doucement la stomie et la peau qui l'entoure. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon. N'utilisez pas de crèmes ni d'huiles, car elles empêcheront l'appareil de bien adhérer à la peau.



6. **Alimentation et hydratation.** Buvez de 8 à 10 tasses d'eau par jour (à moins d'indication contraire de votre médecin) et prenez le temps de bien mâcher vos aliments pour faciliter la digestion. Il vous faudra quelque temps pour adopter un régime alimentaire ordinaire et vous pourriez bénéficier de l'aide d'une diététiste professionnelle.

SIGNES DE PROBLÈME

Votre stomie changera d'aspect au cours du processus de guérison. Quand vous changez votre appareil de stomie, c'est l'occasion d'examiner la stomie.

Téléphonez à votre infirmière si vous constatez les changements suivants :

- La stomie est mauve, noire ou blanche;
- Le débit de la stomie change considérablement;
- Il y a des fuites fréquentes de l'appareil;
- Vous avez des crampes intenses, des nausées ou des vomissements qui durent plus de 2 heures;
- Il y a un rétrécissement ou une enflure de plus de ½ po de la stomie;
- La peau autour de la stomie est rouge et irritée;
- Vous avez des saignements abondants;
- Il se dégage une forte odeur ou une mauvaise odeur de la stomie;
- Il y a des changements à l'abdomen, notamment un ballonnement.

PENDANT LES VISITES INFIRMIÈRES

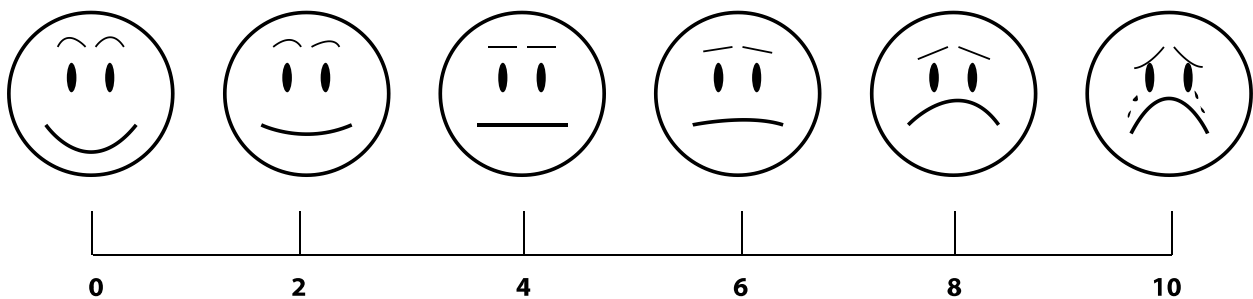
Votre infirmière :

- consignera vos antécédents médicaux et évaluera votre stomie et votre débit;
- vous enseignera à vider le sac, nettoyer la stomie et changer le sac et la barrière cutanée;
- discutera de la façon de prévenir les lésions de la peau autour de la stomie et des mesures à prendre si une telle situation se présente;
- passera en revue vos besoins en matière d'alimentation et d'hydratation ainsi que la gestion de vos médicaments;
- vous indiquera où vous pouvez vous procurer vos fournitures ainsi que l'aide financière à laquelle vous pourriez avoir droit;
- discutera de la reprise de vos activités habituelles, comme prendre votre bain, socialiser, travailler ou faire du bénévolat.

TÂCHES QUOTIDIENNES

Acquittez-vous des tâches ci-dessous tous les jours.

- À l'aide d'un miroir, examinez votre stomie et la peau qui l'entoure.
- Évaluez le volume du débit de la stomie et surveillez la présence de sang, les changements de couleur ou les mauvaises odeurs.
- Buvez de 8 à 10 verres d'eau et adoptez un régime alimentaire sain et équilibré.
- Déterminez comment vous vous sentez de façon générale.
- Évaluez le degré de douleur que vous ressentez. L'échelle ci-dessous peut vous aider à évaluer votre degré de douleur. Vous pouvez en discuter avec votre infirmière à vos rendez-vous.



SYMPTÔMES GRAVES

**SI VOUS PRÉSENTEZ UN DE CES SYMPTÔMES,
APPELEZ LE 9-1-1 OU ALLEZ AU SERVICE DES
URGENCES IMMÉDIATEMENT!**

- Votre température corporelle dépasse 38 °C pendant plus de 4 heures.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous éprouvez de la confusion.
- Vous avez de la fièvre, des frissons ou des étourdissements.
- Votre stomie saigne et le saignement **NE CESSE PAS**.



COORDONNÉES

Utilisez cette page pour noter les numéros de téléphone et les renseignements importants pendant que vous prenez soin de votre stomie chez vous.

Le nom de mon infirmière : _____

Son numéro de téléphone au bureau : _____

Mon coordonnateur de soins : _____

Son numéro de téléphone au bureau : _____

Mon médecin : _____

Son numéro de téléphone au bureau : _____

POUR NOUS JOINDRE

Téléphonez-nous sans frais au 310-2222 (aucun indicatif régional requis) ou 1 888 533-2222.

healthcareathome.ca/northeast

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est ont plusieurs bureaux pour vous servir, dont les suivants :

KIRKLAND LAKE

53, ch. Government Ouest
Kirkland Lake (Ontario) P2N 2E5
Téléphone : 705 567-2222
Sans frais : 1 888 602-2222

NORTH BAY

1164, av. Devonshire
North Bay (Ontario) P1B 6X7
Téléphone : 705 476-2222
Sans frais : 1 888 533-2222

PARRY SOUND

6, rue Albert
Parry Sound (Ontario) P2A 3A4
Sans frais : 1 800 440-6762

SAULT STE. MARIE

390, rue Bay, bureau 103
Sault Ste. Marie (Ontario)
P6A 1X2
Téléphone : 705 949-1650
Sans frais : 1 800 668-7705

SUDBURY

40, rue Elm, bureau 41-C
Sudbury (Ontario) P3C 1S8
Téléphone : 705 522-3461
Sans frais : 1 800 461-2919
ATS : 711 (demandez le
1 888 533-2222)

TIMMINS

330 Second Avenue, bureau 101
Timmins (Ontario) P4N 8A4
Téléphone : 705 267-7766
Sans frais : 1 888 668-2222