



Vivre avec une urostomie

Volet hygiène de vie

Après votre chirurgie

Vous pourrez poursuivre votre alimentation habituelle : une alimentation équilibrée en respectant le guide alimentaire canadien.

Aucune restriction alimentaire à moins d'un avis contraire relié à votre condition de santé. Dans ce cas, les restrictions doivent être maintenues.

Certains aliments, médicaments et multivitamines peuvent influencer la couleur et l'odeur de votre urine. Les asperges, la moutarde, les oignons et les fruits de mer peuvent lui donner une odeur forte, alors que les betteraves peuvent lui donner une coloration rouge.

Consultez votre pharmacien au besoin.

Boire environ 8 à 10 verres d'eau/jour
d'environ une tasse, soit 2 litres.



Retour à la vie sociale et aux activités de la vie quotidienne

Dès que votre état vous le permet, nous vous encourageons à reprendre vos activités sociales le plus tôt possible : rencontre entre amis, sortie au restaurant, etc.

Suite à votre chirurgie, 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 manque de contrôle dû à la perte de la fonction urinaire peut se faire ressentir. Il est donc important de vous offrir un accompagnement psychologique durant la période postopératoire et dans les semaines suivant la chirurgie.

SOCIAL

Certains éléments peuvent 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 de votre conjoint(e), votre famille et vos amis.



Il existe des associations d'entraide dans votre région pour les personnes stomisées. Les membres peuvent vous aider en offrant de l'écoute et en partageant 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 psychologique peuvent être offerts dans votre centre.

HABILLEMENT

De retour à la maison, vous pouvez porter vos vêtements habituels.

Cependant, il est important d'éviter de porter des vêtements ou une ceinture trop serrés au niveau de la stomie, car cela risque de la blesser.

Si vous désirez porter des vêtements très ajustés :

- Videz votre sac plus souvent;
- Laissez 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.



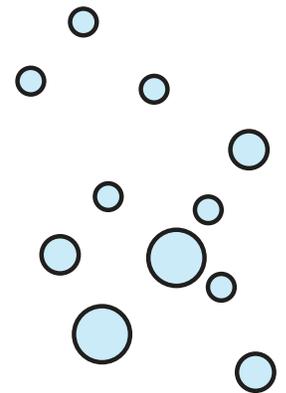
HYGIÈNE

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

L'ensemble des appareillages sont conçus pour résister à l'eau.

Avec votre appareil :

- Conservez en place la barrière cutanée (carré collant sur la peau) et le sac;
- Après la douche ou le bain, asséchez la barrière cutanée et le sac avec une serviette;
- Au besoin, un séchoir à cheveux à basse température peut être utile. Évitez la haute température du séchoir, l'air chaud peut assécher l'adhésif et provoquer des fuites.



Sans votre appareil :

- 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 produit le moins possible;
- N'ayez crainte, ni l'eau ni le savon ne peuvent endommager ou pénétrer dans la stomie;
- Il est recommandé de terminer votre douche ou votre bain par la stomie. D'abord, retirez la barrière cutanée et le sac sous l'eau, puis lavez la stomie et la peau au pourtour avec de l'eau et un savon non parfumé (ex. : Dove non parfumé ou Ivory).

À éviter :

- Les huiles de bain, car elles forment une couche sur la peau ce qui nuit à l'adhésion;
- Les savons et les lotions parfumés, ils causent des irritations*;
- Les lingettes/serviettes de « bébé », elles sont enduites de substances qui forment un film protecteur et diminuent l'adhésion de la barrière cutanée.

*Les sels de bain peuvent être utilisés sans problème.



Retour au travail ou aux études

Au début de votre convalescence, évitez de forcer ou de soulever des objets lourds.

Un minimum de six à huit semaines de convalescence est habituellement nécessaire. 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). 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.



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.

Sexualité

Votre stomie ne constitue pas un obstacle à l'expression de votre sexualité. Sachez toutefois qu'il est normal pour l'homme d'observer des changements lors de l'érection et une diminution de lubrification chez la femme. Il est possible que, psychologiquement, cela suscite en vous une remise en question ou la peur de ne pas être aussi « performant ». N'hésitez pas à parler de vos observations et questionnements auprès de votre chirurgien ou de votre stomothérapeute.



Il est tout à fait normal de ressentir toute une gamme d'émotions. L'adaptation à votre nouvelle image corporelle se fait de façon progressive. Il est essentiel de parler ouvertement de votre situation avec votre partenaire. Invitez-la/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 peuvent encourager les caresses préliminaires. Parfois les caresses, les contacts, les touchers corporels ou les baisers peuvent aussi être gratifiants. L'adoption de nouvelles positions peut amener chacun des deux 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 peuvent aussi ajouter une note esthétique à votre intimité.

Un bon sens de l'humour aide le couple à surmonter les imprévus lors des activités sexuelles. L'adaptation à votre nouvelle vie sexuelle exige de vous et de votre partenaire, temps et patience. Faites-vous confiance !

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. Ce professionnel offre des services de psychothérapie pour les difficultés liées à la sexualité. Il saura vous diriger au besoin.

Voyages et déplacements

Vous pouvez envisager les voyages et les déplacements sans restriction. Quel que soit le moyen de transport que vous utiliserez, prendre simplement la précaution de conserver du matériel de rechange pour vos soins de stomie dans votre sac à main ou votre bagage.



Pour plus de confort lors de vos déplacements en voiture, portez la sangle de votre ceinture de sécurité située à la taille, au-dessus ou en dessous de votre stomie. Au besoin, déposez un petit coussin au niveau de celle-ci. Pour les longues routes, prévoir des arrêts plus fréquents pour vidanger le sac collecteur. Le port de vêtements amples peut aussi contribuer au confort.

Lors de voyages 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. 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.

Au besoin, occuper un siège à proximité des toilettes dans les transports publics.

Si vous êtes à l'étranger, comme pour tout voyageur, prendre 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. Sur demande, certains centres de distribution fournissent une liste des endroits à l'extérieur du Québec où vous pouvez vous procurer du matériel en cas de besoin (apportez deux fois plus de matériel de soins de stomie).

N.B. L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS) offre un passeport de voyage conçu pour les personnes stomisées afin de faciliter les choses au moment de passer la sécurité dans les aéroports.

Pour plus d'informations, communiquez avec L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)

Site web : aqps.org

Courriel : info@aqps.org

Téléphone : 418 815-7723