



Livret conseil dédié
aux personnes
urostomisées



STOMATHÉRAPIE



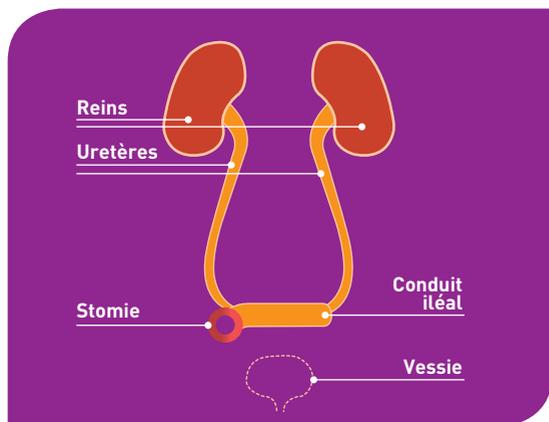
QU'EST-CE QUE L'UROSTOMIE ?

L'urostomie est l'**abouchement chirurgical d'un conduit urinaire à la peau**.

La poche est munie d'un système anti-reflux et d'un robinet de vidange qui peut être raccordé à une poche de jambe (500 ou 800 ml) pour augmenter la capacité de recueil pendant la journée.

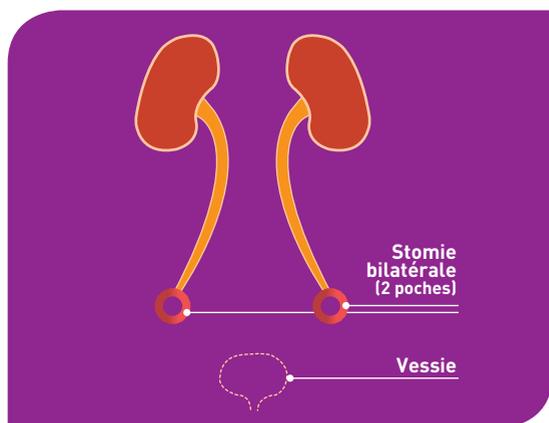
Pour la nuit, connectez ou raccordez la poche au collecteur 2 litres.

L'urétérostomie trans-iléale de type Bricker



C'est un abouchement des uretères sur un segment intestinal déconnecté du tube digestif.

L'urétérostomie cutanée directe



Chaque uretère est abouché à la peau et est intubé d'une sonde afin d'éviter la sténose (rétrécissement du calibre).

En cas de chute d'une sonde, contactez votre urologue dans un délai maximum de 6 heures ou rendez-vous directement aux urgences.

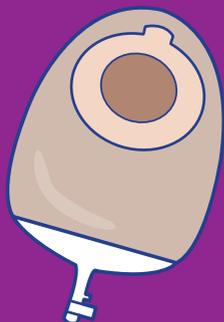
QUAND EFFECTUER LE SOIN ?

À distance d'une prise de boisson, à un moment où la stomie est peu productive.

Si vous êtes porteur d'un Bricker, vous pouvez prendre une douche avec la stomie à l'air.

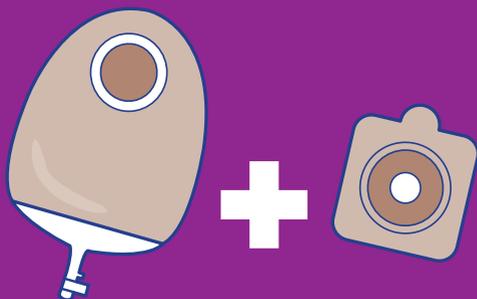
FRÉQUENCE DE CHANGE

Appareillage **1 pièce**



Changez la poche
une fois par jour

Appareillage **2 pièces**



Changez le support
tous les 2-3 jours
et la poche
tous les jours

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LE CHANGEMENT D'APPAREILLAGE

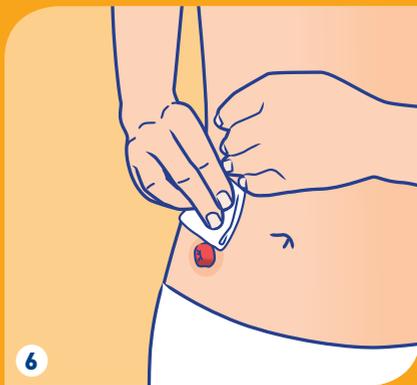
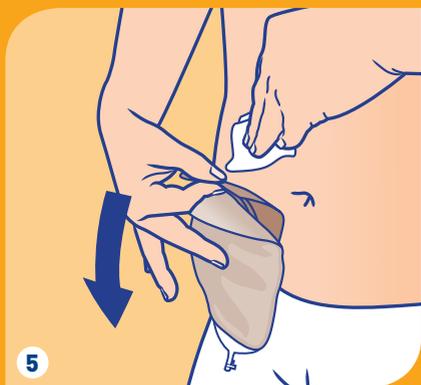
- Votre appareillage 1 pièce (poche) ou 2 pièces (support + poche)
- Une paire de ciseaux à bouts ronds si vous devez découper votre matériel
- Des compresses non tissées non stériles ou un gant de toilette
- De l'eau du robinet (si potable)
- Un sac-poubelle
- Un savon neutre, sans parfum ni colorant (facultatif)



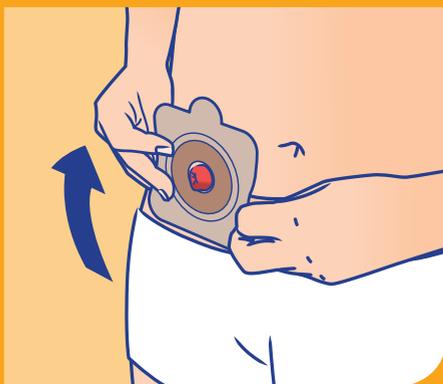
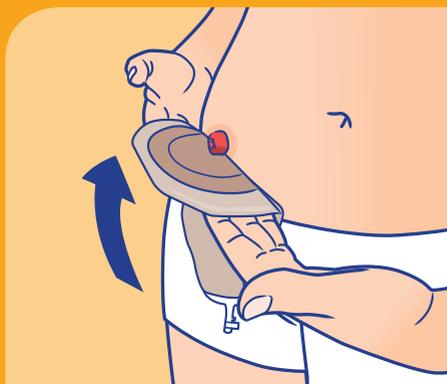
EN PRATIQUE : LES 11 ÉTAPES DU SOIN

- 1 Lavez-vous les mains.
- 2 Préparez tout le matériel dont vous aurez besoin pour réaliser le soin.
- 3 Découpez la poche 1 pièce ou le support pour les appareillages 2 pièces, 2 à 3 mm plus grand que la stomie ou suivant le gabarit que votre stomathérapeute vous a transmis. Sinon, utilisez du matériel prédécoupé une fois la taille de votre stomie stabilisée.
- 4 Vidangez votre poche avant de faire le soin.
- 5 Retirez délicatement la poche et/ou le support usagé(s) à l'aide d'une compresse mouillée ou d'un spray de retrait adhésif, de haut en bas, en maintenant la peau, **sans l'arracher**.
Mettez-le(s) dans un sac-poubelle et jetez-le.
Si vous êtes porteur de sondes, faites attention à ne pas tirer dessus lors du retrait.
- 6 Nettoyez délicatement à l'eau la peau autour de la stomie, à l'aide des compresses préalablement mouillées. En faire de même pour l'orifice de la stomie, **sans frotter** pour éviter les saignements.
Si vous utilisez un savon neutre, veillez à rincer abondamment avant de sécher votre peau.
- 7 Séchez bien par tamponnements le pourtour de la stomie à l'aide de compresses. **Ne frottez surtout pas**.
- 8 Posez ensuite votre poche (1 pièce) ou votre support (2 pièces) de bas en haut, **sans faire de plis**, en laissant la main quelques minutes pour chauffer la gomme et la rendre plus adhésive.
Si vous êtes porteur de sondes, celles-ci doivent rester dans la partie supérieure de la poche.
- 9 Vérifiez la tenue de votre appareillage.
- 10 En cas d'appareillage 2 pièces, appliquez la poche sur le support et vérifiez sa fixation.
- 11 Lavez-vous les mains et rangez le matériel.

Pour la nuit, connectez la poche collectrice de 2 litres à la poche de recueil et utilisez le raccord si besoin.



8 Pose d'une poche (1 pièce) ou Pose d'un support (2 pièces)



SOINS SPÉCIFIQUES

En fonction de l'état de votre peau péristomiale et de votre morphologie, votre stomathérapeute a pu prescrire du matériel complémentaire pour des soins spécifiques.

- **Film protecteur** : appliquez le film protecteur sur une peau propre et sèche autour de la stomie, à l'aide du spray ou de l'applicateur mousse, en dépliant la peau sans l'étirer. Laissez sécher 30 secondes avant de relâcher la peau.
- **Ceinture de maintien de l'appareillage** : accrochez la ceinture dans les œillets situés sur la poche ou sur le support et réajustez à la taille sans trop serrer.
- **Spray de retrait adhésif** : décollez un peu le protecteur cutané et vaporisez sur le pourtour. Le décollement du matériel sera facilité pour les peaux sensibles.
- **Anneau modelable ou barrette modelable** : enlevez les 2 papiers protecteurs, étirez et modellez l'anneau ou la barrette sur votre peau, au plus près de la stomie ou sur l'appareillage, selon les recommandations de votre stomathérapeute.
- **Poudre protectrice** (uniquement sur une peau irritée et suintante) : appliquez la poudre sur la lésion et enlevez le surplus avec une compresse sèche, sans frotter. Mettez ensuite votre appareillage.

Consultez sans délai votre stomathérapeute
si la peau péristomiale se modifie
afin qu'il puisse réadapter votre appareillage
et éviter tout risque de lésion cutanée.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE

- Assurez-vous que le **diamètre de découpe de votre matériel** correspond toujours bien à la taille et à la forme de votre stomie (évolution possible).
- **Tous les produits antiseptiques** (Eosine, Bétadine, Biseptine, Dakin...) **ou produits dégraissants** (Ether...) pouvant générer des irritations cutanées péristomiales **sont proscrits**. La teinture de Benjoin peut être exceptionnellement utilisée en cas de sudation très importante (canicule, pathologies, voyages dans les pays chauds...).
- **N'utilisez pas de crèmes grasses protectrices** sur une peau irritée (Biafine, Mytosyl...). Elles nuisent à l'adhésivité du matériel. Utilisez exclusivement les pâtes et anneaux spécifiques pour stomie.
- **En cas de pilosité péristomiale**, ne rasez pas et n'utilisez pas de crème dépilatoire mais **coupez aux ciseaux** au plus près de la peau ou à la tondeuse électrique. Les poils ne doivent jamais être enlevés à la pince à épiler.



• Comment me sentir plus à l'aise dans ma tenue vestimentaire ?

Privilégiez l'aisance pour éviter de comprimer la stomie et gêner son fonctionnement. Évitez tous frottements (ceinture de la jupe ou du pantalon) sur la stomie. Pour plus de discrétion, vidangez régulièrement la poche.

Découvrez les gammes de lingerie, sous-vêtements et maillots de bain adaptés aux poches de stomie sur www.fsk.fr

• Puis-je poursuivre mes activités et loisirs ?

Les sports sont autorisés, sauf les sports violents (après avis du chirurgien).

Mer, piscine, douches et bains sont autorisés.

Tous les appareillages sont imperméables.

Continuez à faire les activités de loisirs que vous aimez, la majorité est compatible avec le port d'un appareillage.

En cas de doute, demandez l'accord préalable de votre médecin.

• Quelles sont les précautions à prendre lors de mes voyages ?

En voiture

Pour diminuer la pression de la ceinture de sécurité, il existe des pinces de ceinture (ou "stop-ceinture") que vous pouvez installer très facilement.

En avion

Conservez sur vous votre carte Vitale, votre ordonnance et les coordonnées d'un(e) stomathérapeute sur place. Mettez votre matériel dans vos bagages à main mais laissez votre paire de ciseaux dans les bagages en soute.

Demandez votre Certificat de Voyage International. Celui-ci reprend les informations utiles lorsque vous partez en voyage. Il est traduit en 6 langues : français, anglais, allemand, italien, espagnol et portugais.

• Que dois-je prévoir lorsque je suis au travail ?

Vérifiez la présence de sanitaires et prévoyez des pauses pour vidanger la poche. Limitez les boissons avant et pendant les réunions.

• Dois-je suivre un régime alimentaire particulier ?

Vous êtes porteur d'une urostomie, aucun régime particulier n'est à suivre. En revanche, il est conseillé d'observer quelques recommandations.

Il est important d'avoir une bonne hydratation, buvez 1,5 à 2 litres par jour (sauf contre-indication médicale) et plus en cas de fièvre ou de forte chaleur.

Privilégiez les eaux peu minéralisées (Evian - Vittel - Volvic).

Il faut retenir que les asperges donnent de mauvaises odeurs aux urines et les betteraves les colorent en rouge.

Consommez avec modération les jus d'orange et jus de citron qui augmentent l'alcalinité des urines.

Pensez à introduire dans votre alimentation des pruneaux, des airelles, des canneberges, des myrtilles, des fruits rouges qui acidifient les urines et évitent les infections urinaires.

Découvrez le Gyndelta à base de canneberge sur www.fsk.fr





**EST SPÉCIALISTE EN STOMATHÉRAPIE,
TROUBLES DE LA CONTINENCE
ET CICATRISATION.**

Ce livret vous est offert par FSK, prestataire de santé à domicile spécialiste en stomathérapie.

Au-delà de la livraison de votre matériel de stomathérapie, FSK est le partenaire qui vous accompagne, vous facilite la vie et est présent au quotidien pour vous conseiller sur l'usage de votre matériel médical.

Remerciements pour sa participation à **Mme Danièle Chaumier**
Présidente de l'AFET - Infirmière stomathérapeute à l'Hôpital de Tenon (75)

NOTRE PRÉSENCE



Siège social FSK
52 avenue Jean Jaurès
69600 OULLINS

Tél. 04 72 66 14 00
Fax 04 72 66 26 01

accueil@fsk.fr
www.fsk.fr



0 800 650 116

Service & appel
gratuits