



CONSEILS DE VIE

Tampon E.T

| | PRÉNOM - NOM | FONCTION | DATE |
|------------|--|------------------|--------------|
| REDACTION | A SIMON chef de projet H BOUQUET D CHAUMIER G LANGLOIS M PAGES V SIMLER | Stomathérapeutes | Août 2017 |
| VALIDATION | Conseil administration AFET | Stomathérapeutes | Octobre 2017 |

Une fois la période post opératoire passée, vous devez reprendre une vie aussi normale que possible et vous pouvez recommencer la plupart de vos activités habituelles.
Cependant quelques précautions peuvent être à prendre et ces conseils devraient vous aider à affronter la période de questionnement à la sortie de l'hôpital

I L'HABILLEMENT

Selon vos activités, il faut trouver un habillement adapté :

- Veiller à ne pas blesser la stomie (ceinture rigide sur la stomie)
- Privilégier les vêtements confortables où vous vous sentirez à l'aise , les bretelles si la ceinture de votre pantalon passe sur la stomie

II ACTIVITES QUOTIDIENNES

- **La toilette**
 - Douche possible avec ou sans la poche (sauf pour les patients urostomisés porteurs de sondes) ; le matériel est étanche et séchera très vite à la sortie de la douche



- **Activités domestiques**

- Sont les 1ères à pouvoir être effectuées car sont des exercices peu violents et souvent bénéfiques
- Doivent être progressives (cuisine, ménage, jardinage, bricolage....) après avoir testé vos possibilités

C'est un bon moyen de reprendre contact avec la vie normale

- **Travail**

- Reprise après avis médical
- Reprise progressive possible en fonction du retour des forces physiques et morales
- Possibilité de se rapprocher de la MDPH pour l'obtention d'un statut de travailleur handicapé

Il est important que le médecin du travail soit informé pour pouvoir juger de votre aptitude à reprendre votre poste de travail.

Si besoin, il demandera un aménagement ou un changement de poste à votre employeur

Vous n'avez aucune obligation d'informer votre employeur ou vos collègues

- **Les sorties**

Tout est possible même la piscine mais prévoir toujours du matériel de rechange

- **Sport**

- La reprise se fait toujours sur avis médical (demander conseil à votre chirurgien) puis une fois l'autorisation obtenue, selon votre état de santé et l'absence de douleurs
- Seuls les sports violents risquant de blesser la stomie sont contre-indiqués : judo, karaté, boxe, rugby, barres asymétriques ...
- Bien vous hydrater pendant l'activité physique



III VOYAGES

Tous les voyages sont possibles (à pieds, en voiture, en train, en avion)

A faire selon vos envies et vos habitudes mais un minimum d'organisation est à prévoir pour les réaliser dans de bonnes conditions :

- Avoir une pochette avec le matériel nécessaire pour l'hygiène de la stomie et pour l'appareillage
- Découper à l'avance quelques supports ou poches à la taille souhaitée (pas de ciseaux dans les bagages à main en avion)
- Veiller à ce que l'eau soit potable (prévoir le cas échéant une petite bouteille dans la trousse)
- Programmer les vidanges
- Se procurer la liste des stomathérapeutes de votre lieu de déplacement
- Prévoir le stock de matériel nécessaire pour la durée de votre séjour (augmenter la quantité si vous partez dans des pays chauds) et avoir toujours l'ordonnance de prescription de matériel avec vous
- Pour les patients colostomisés, prévoir des poches vidables en cas de selles fréquentes et/ou liquides
- Pour les voyages à l'étranger, demander à votre stomathérapeute un passeport santé (en plusieurs langues) précisant l'existence d'une stomie ; il facilite les passages en douane

En voiture, la ceinture de sécurité est rarement gênante donc toujours préférable ; il existe des clamps femmes enceintes que vous pouvez utiliser.

IV L'ALIMENTATION



- Pour les stomisés digestifs, se référer à la fiche diététique
- Pour les stomisés urinaires, pas de régime alimentaire particulier mais veiller à une bonne hydratation : 1,5 à 2 litres d'apports liquidiens par jour