



Livret conseil dédié  
aux personnes  
colostomisées



**STOMATHÉRAPIE**



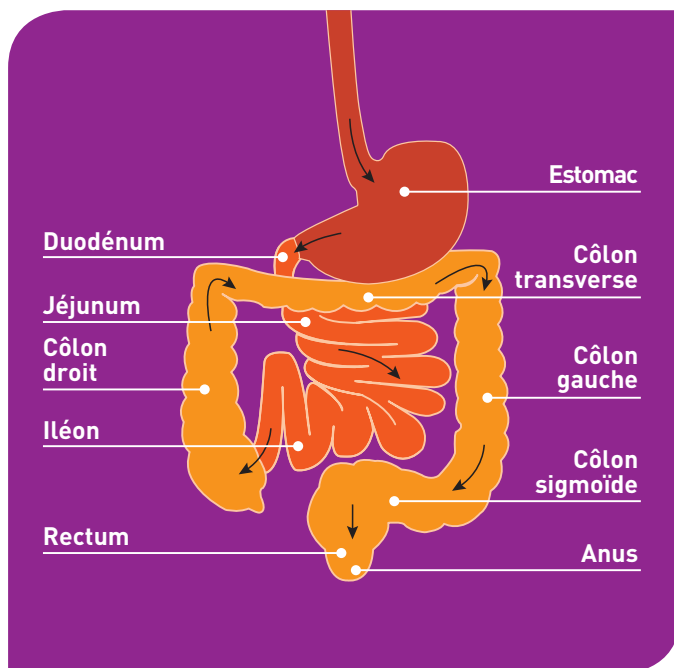
## QU'EST-CE QUE LA COLOSTOMIE ?

La colostomie est une **dérivation de la partie terminale de l'intestin**.

Les selles auront tendance à être assez moulées, avec une production de gaz.

- Le protecteur cutané de votre appareillage (1 ou 2 pièces) permet de protéger la peau.
- Dans le cadre d'un transit avec des selles moulées, vous utiliserez des poches fermées. Si le transit est liquide, vous utiliserez des poches vidables.
- La poche est munie d'un filtre pour lutter contre les mauvaises odeurs et ses gonflements.

### La colostomie

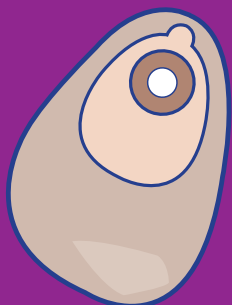


## QUAND EFFECTUER LE SOIN ?

À distance des repas, moment où la stomie est peu productive, si vos selles ne sont pas encore moulées ou dès que la poche est pleine. A noter que vous pouvez prendre une douche avec la stomie à l'air.

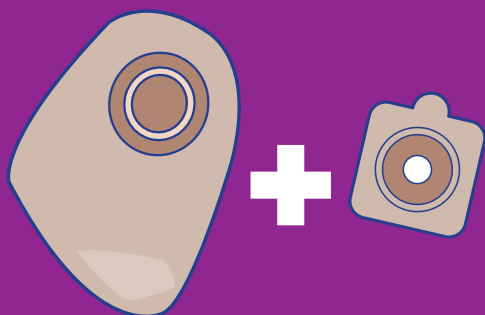
## FRÉQUENCE DE CHANGE

### Appareillage 1 pièce



Changez la poche  
au moins une fois  
par jour  
(poche fermée  
ou vidable)

### Appareillage 2 pièces



Changez le support  
tous les 2-3 jours  
et la poche au moins  
une fois par jour  
(poche fermée  
ou vidable)

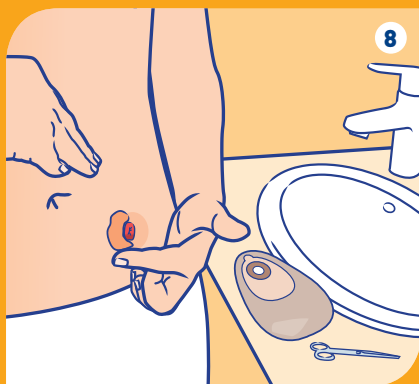
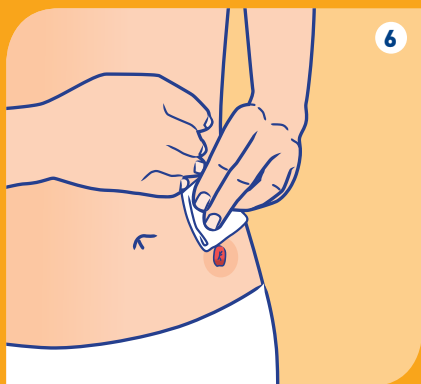
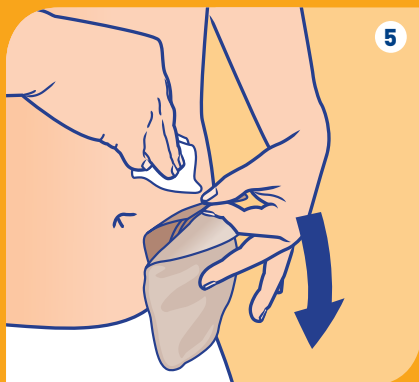
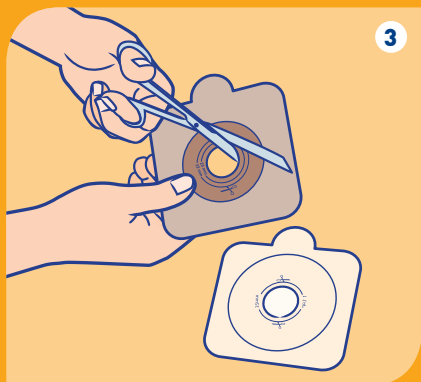
## MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LE CHANGEMENT D'APPAREILLAGE

- Votre appareillage 1 pièce (poche) ou 2 pièces (support + poche)  
Il peut s'agir d'un appareillage avec une poche fermée ou d'un appareillage avec poche vidable en cas de transit liquide.
- 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)
- Si besoin :  
de la pâte ou un anneau cutané ou de la poudre *(voir rubrique Soins spécifiques, page 8)*

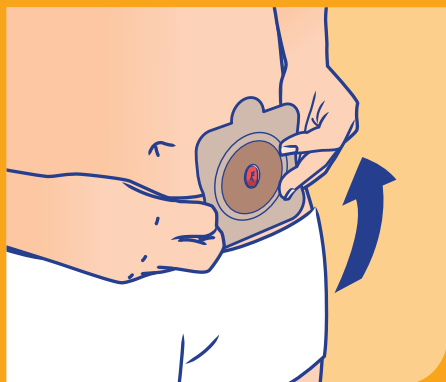
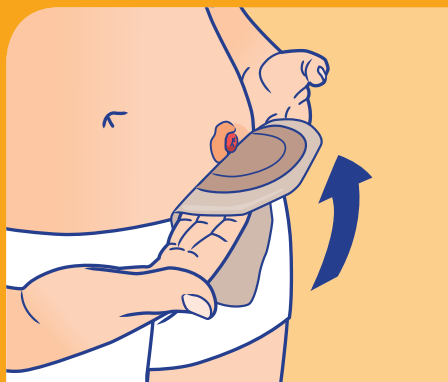


## EN PRATIQUE : LES 12 ÉTAPES DU SOIN

- 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 Si la poche est vidable, videz-la 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.
- 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 Si besoin, en cas de selles non moulées, utilisez la pâte protectrice ou l'anneau (*voir rubrique Soins spécifiques, page 8*).
- 9 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.
- 10 Vérifiez la tenue de votre appareillage.
- 11 En cas d'appareillage 2 pièces, appliquez la poche sur le support et vérifiez sa fixation.
- 12 Lavez-vous les mains et rangez le matériel.



**9** 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.

- **Pâte protectrice** : appliquez la pâte soit sur votre peau, au plus près de votre stomie, à l'aide du doigt mouillé, soit sur l'appareillage. Votre stomathérapeute pourra vous donner plus de précisions.
- **Anneau modelable ou barrette modelable** : enlevez les 2 papiers protecteurs, étirez et modeler l'anneau ou la barrette sur votre peau, au plus près de la stomie ou sur l'appareillage, selon les recommandations de votre stomathérapeute.
- **Plaque de protection cutanée** : faites un orifice au centre de la plaque pour laisser passer la stomie. Appliquez-la sans faire de plis. Elle protège efficacement la peau.
- **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.
- **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.

**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, videz régulièrement la poche.

---

**Découvrez les gammes de lingerie, sous-vêtements et maillots de bain adaptés aux poches de stomie sur [www.fsk.fr](http://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. Cependant, il est nécessaire de boucher les filtres sur certains appareillages pour que l'eau ne rentre pas dans la poche. 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 changer la poche si besoin.

## • **Dois-je suivre un régime alimentaire particulier ?**

Vous êtes porteur d'une colostomie, aucun régime strict n'est à suivre. Vous devez seulement respecter quelques règles d'hygiène alimentaire.

**Prenez vos repas à heures régulières** dans le calme et mastiquez correctement les aliments.

Buvez de l'eau : environ 1,5 litre par jour.

Adaptez votre alimentation en fonction de votre transit pour éviter la constipation ou la diarrhée.

Les fibres (légumes, fruits...) favorisent le transit.

Ces aliments sont à privilégier en cas de constipation.

Les féculents (riz, pâtes, semoule, pomme de terre...) ralentissent le transit.

Ils sont à privilégier en cas de diarrhée.

**Évitez tout ce qui peut entraîner l'émission de gaz :** gomme à mâcher, boissons gazeuses et les aliments qui entraînent une production de gaz malodorants tels que les haricots secs, les lentilles, les choux, les champignons, les oignons, les échalotes, les brocolis, les flageolets...

N'abusez pas de fritures, de graisse, de mets en sauce et de plats trop épicés.

N'abusez pas de glace, bière, cidre, épices.

Limitez la consommation d'alcool.





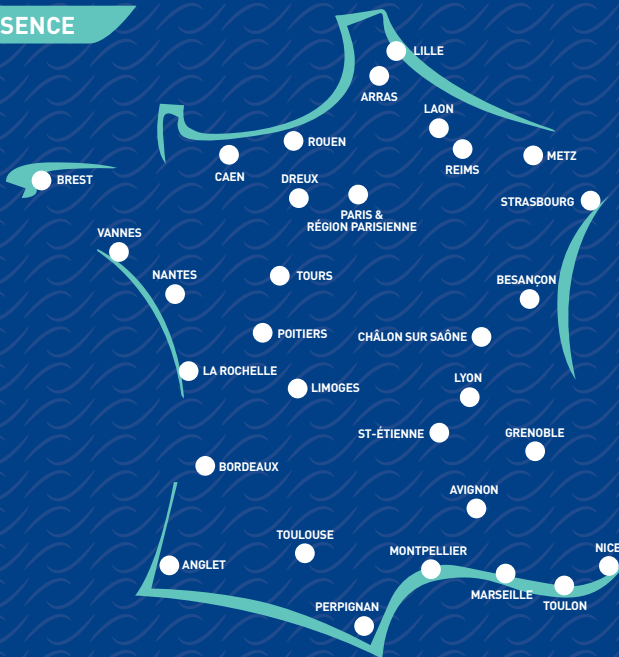
**EST SPÉCIALISTE EN STOMATHÉRAPIE,  
TROUBLES DE LA CONTINENCE  
ET CICATRISATION.**

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