

CONSEILS AUX PERSONNES UROSTOMISÉES



Introduction

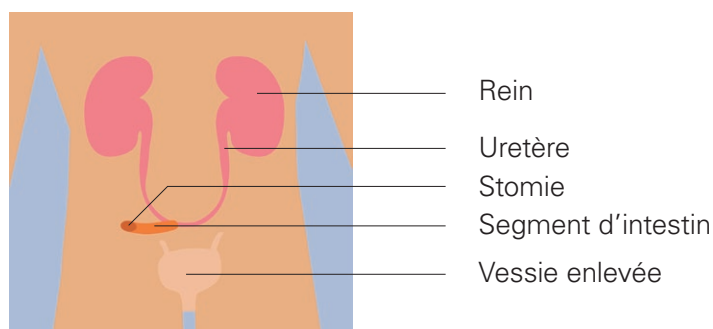
L'intervention du ou de la chirurgienne a consisté à dériver l'évacuation naturelle de vos urines. De manière définitive, vous avez sur l'abdomen un orifice, appelé urostomie, par lequel l'urine s'écoule spontanément.

L'objectif de ce guide est de vous fournir des conseils simples d'utilisation et de répondre à vos questions avant votre retour à domicile.

En cas de besoin, n'hésitez pas à faire appel aux infirmières ou infirmiers stomathérapeutes, spécialisés dans les soins de stomie.

Dérivation iléale selon Bricker

Dans un premier temps, la vessie est enlevée. Un conduit, confectionné avec un segment intestinal et abouché à la peau, permet d'évacuer l'urine. Celle-ci s'écoule alors par un orifice appelé stomie visible sur l'abdomen.



Écoulement de l'urine et vidange de la poche

L'écoulement de l'urine est quasi permanent, surtout après la prise de boissons.

La poche est munie d'un système anti-reflux et d'un dispositif de vidange (bouchon, robinet).

Videz la poche souvent : environ une fois toutes les trois heures pendant la journée.



INFO

Pour les contrôles douaniers, un stomapass vous est délivré par l'équipe.

La nuit, vous pouvez adapter un sac collecteur à la poche d'urostomie, ainsi vous n'avez pas à vous lever pour la vider. La plupart des collecteurs de nuit sont conçus pour être utilisés plusieurs fois. Lavez tous les matins le sac collecteur avec de l'eau et du liquide vaisselle, puis rincez-le avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc (1 dl de vinaigre dans 500 ml d'eau).

Remplacez-le régulièrement, au minimum une fois par semaine.

Toilette de votre urostomie et changement de la poche

Les soins d'hygiène se pratiquent le plus simplement possible. La stomie n'est pas stérile et reste toujours humide. Elle est insensible et donc indolore. La présence de mucus dans les urines sécrété par la muqueuse intestinale est normale.

Le choix du matériel

- ▶ Système une pièce : la poche est collée sur la peau. Elle est changée en moyenne une fois tous les deux jours.
- ▶ Système deux pièces : la poche est fixée sur une plaque protectrice elle-même collée sur la peau. La poche se change une fois par jour ou tous les deux jours et la plaque en moyenne une fois tous les quatre jours.

Conseils

Pour faciliter le changement de la poche, il est préférable de l'effectuer le matin, à jeun.

Pendant la toilette, on peut tenir un petit tampon de papier ménage sur la stomie. Ainsi, l'urine est absorbée au fur et à mesure qu'elle s'écoule.

+ > INFO

Les douches et les bains en piscine ou dans la mer sont tout à fait possibles.

- ▶ Utilisez uniquement du savon neutre (sans colorant ni parfum) et de l'eau du robinet. Tous les autres produits (alcool, éther, benzine, etc.) peuvent décoller l'appareillage ou provoquer des réactions cutanées.
- ▶ Avant d'enlever la poche, préparez tout le matériel dont vous avez besoin : poche, ciseaux, sac opaque, papier toilette, lingette, etc.
- ▶ Placez-vous ensuite devant un lavabo pour changer l'appareillage.
- ▶ Si le matériel n'est pas prédécoupé, découpez la poche ou le support à la grandeur de la stomie, selon un modèle de découpe en carton que vous reproduirez sur la nouvelle poche ou plaque. L'orifice de la découpe doit avoir 1 à 2 mm de plus que le diamètre de la stomie.
- ▶ Enlevez le papier protecteur de la plaque ou de la poche.
- ▶ Après l'avoir vidangée, décollez l'ancienne poche.
- ▶ Jetez le tout dans le sachet opaque.
- ▶ Lavez la stomie et son pourtour à l'eau du robinet avec des serviettes jetables en coton non tissé ou des compresses non stériles.
- ▶ Rincez et séchez soigneusement la peau par tamponnements avec un linge de toilette ou du papier ménage.
- ▶ Ayez des gestes doux pour éviter un saignement, ce qui peut se produire parfois, mais reste sans gravité.
- ▶ Coupez les poils autour de la stomie avec des ciseaux.
- ▶ Appliquez la nouvelle poche.
- ▶ Éliminez le sachet opaque dans la poubelle ménagère.

Pour le bain ou la douche, vous pouvez soit :

- ▶ garder la poche, car les appareillages résistent à l'eau, et ensuite bien sécher le système en vérifiant sa bonne tenue
- ▶ enlever la poche, l'eau ne peut pas entrer par la stomie.



CHECK-LIST

Au quotidien

- ▶ Ayez toujours avec vous de quoi vous changer : un appareillage de rechange, des petits sacs à jeter, des mouchoirs en papier pour vous essuyer, des serviettes humides spécifiques.
- ▶ Conservez une copie de votre prescription de matériel ainsi que les références précises de votre appareillage.
- ▶ Prenez le matériel avec vous en cabine lorsque vous voyagez en avion ou en bateau (risque de perte dans la soute à bagages ou la cale).

Comment s'alimenter ?

Une alimentation diversifiée est importante pour votre bien-être et votre santé.

Aucun régime n'est nécessaire.

Observez toutefois quelques consignes

- ▶ Buvez un litre et demi à deux litres par jour (eau peu minéralisée, tisanes, bouillon, etc.).

Les boissons sont bien réparties dans la journée pour permettre une bonne dilution et élimination des urines.

- ▶ Ces quantités sont augmentées en cas de transpiration (fortes chaleurs, sports, gros travaux).



Des solutions

à vos problèmes

En cas d'odeurs désagréables

- ▶ Maintenez la poche propre et changez-la régulièrement.
- ▶ Vidangez la poche toutes les 2h30 environ.
- ▶ Augmentez la quantité de boissons : buvez au moins 1 litre et demi, voire 2 litres par jour, en dehors des repas.

En cas d'urines troubles

Un simple excès de mucus peut troubler la limpidité des urines. Si malgré l'augmentation des boissons, les urines sont toujours troubles, cela peut être dû à une infection.

- ▶ Augmentez la quantité de boissons : (buvez 2 litres à 2 litres et demi par 24h).
- ▶ Observez les autres signes éventuels : fièvre, frissons, douleurs.
- ▶ Consultez votre médecin. Un examen des urines sera effectué et un traitement adapté vous sera prescrit.

Quels vêtements porter ?

Les appareillages sont discrets et parfaitement fiables. Vous pouvez conserver votre style vestimentaire en veillant simplement à ce que la stomie ne soit pas comprimée par les vêtements et les sous-vêtements. Des habits trop moulants ont tendance à laisser deviner le port d'une poche.

Si vous portez une ceinture abdominale ou un corset, vous pouvez demander conseil au ou à la stomathérapeute.



INFO

Avec votre poche, vous pouvez vous sentir en confiance pour reprendre vos activités : bouger, courir, nager, marcher, faire du ski, etc.

+ INFO

Certains antibiotiques peuvent aussi provoquer des odeurs.

La consultation de stomathérapie

Les infirmières ou infirmiers stomathérapeutes, spécialisés dans les soins aux personnes stomisées, vous donnent toutes les informations complémentaires dont vous avez besoin.

Exemples de sujets abordés :

- ▶ un problème cutané
- ▶ une question concernant votre alimentation
- ▶ un aspect technique lié à la poche
- ▶ le choix de la poche
- ▶ des difficultés psychologiques face à la stomie
- ▶ la reprise du travail ou des loisirs
- ▶ la pratique du sport
- ▶ la vie intime (relations sexuelles).



ATTENTION

Signes d'alerte

Si l'un de ces signes suivants apparaît au niveau de votre stomie, consultez l'équipe de stomathérapie :

- ▶ changement d'aspect (forme, taille, couleur)
- ▶ écoulement de sang
- ▶ changement cutané autour de la stomie (irritations, rougeurs, éruptions, etc.)
- ▶ douleur.

En cas de modification du transit intestinal, veuillez aussi contacter l'équipe.

Informations pratiques



Remboursement

Le matériel est remboursé dans les prestations de base de la LAMal sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

Consultation ambulatoire de stomathérapie

Département de chirurgie
Bâtiment principal
Étage 0, Box 37
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève

Personnes de contact

Manuela Garcia
 022 372 99 82, manuela.garcia@hcuge.ch
Charlotte Favre
 022 372 79 31, charlotte.favre@hcuge.ch

Accès

Bus 1, 5, 7, 35, arrêt « Hôpital »
Léman Express, arrêt « Genève-Champel »

Parkings

H-Cluse et H-Lombard