

*"FACE À UNE STOMIE,
TON INFIRMIÈRE EST
LÀ POUR T'AIDER"*

**HÔPITAL UNIVERSITAIRE
RÉGIONAL DE MALAGA**

951 29 00 00

www.hospitalregionaldemalaga.es

**RECOMMANDATIONS
POUR LES PERSONNES
STOMISÉES**



VIVRE AVEC UNE STOMIE

Une stomie est une solution thérapeutique face à un grave problème de santé, qui améliore votre qualité de vie et qui ne vous empêchera pas de reprendre les activités que vous faisiez avant l'intervention. Prendre soin de sa stomie va devenir une grande partie de votre vie mais ne doit pas être le centre de la vie. Ensemble nous allons vous aider à devenir complètement autonome!

VOTRE MONDE NE VA PAS CHANGER, VOUS ALLEZ REPRENDRE VOTRE VIE NORMALE, AVEC LE MAXIMUM D'AUTONOMIE ET D'INDEPENDANCE POSSIBLE

RECOMMANDATIONS DE SOINS

IMPLIQUEZ-VOUS DANS LES SOINS

Mettez en pratique toutes les nouvelles habilités apprises pour manipuler votre stomie, et prenez les mesures nécessaires à temps, cela vous aidera à améliorer votre autoestime.

ALIMENTATION

Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Evitez les repas copieux, c'est mieux de réaliser 5 à 6 repas par jour de forme régulière. Vous devez connaître les effets de certains aliments pour éviter les gaz, odeurs y augmenter ou diminuer la consistance des selles. Commencez par un régime pauvre en fibres durant les 6-8 premières semaines, et ensuite incorporez progressivement le reste des aliments. Il est très important de conserver une hydratation adéquate, boire abondamment, préférablement entre les repas, en évitant les boissons gazeuses.



FACE A UNE STOMIE, LES MEILLEURS SOINS

A PROPOS DE LA STOMIE

Pendant le premier mois et demi, la stomie peut changer d'aspect jusqu'à acquérir une taille et une forme définitive. Pour cela, il est nécessaire de mesurer sa stomie périodiquement et adapter le dispositif a la taille actuelle de sa stomie. Rappelez-vous que lors de la manipulation, votre stomie peut saigner légèrement, cela ne suppose aucun problème.

CONTROL DE VOTRE VIE

Reprenez le plus tôt possible votre activité sociale. N'oubliez pas d'avoir sur vous des dispositifs pour en changer, pour sentir plus de sécurité. Vous pouvez continuer a vous habillez comme vous aviez l'habitude de le faire, vous devez simplement éviter les vêtements qui compressent excessivement votre stomie.