

Comment s'accepter avec une stomie ?

Se retrouver après une telle intervention chirurgicale peut prendre un peu de temps.

Mais comme il serait dommage de passer à côté des avantages de la stomie, voici 3 bonnes raisons d'accepter cette modification physique.



Profitez !

« L'opération m'a permis de réaliser que la vie est courte et maintenant que je peux en profiter, je ne veux pas me restreindre à cause d'une différence physique ! »



Groupes de soutien



Une stomie, et alors !



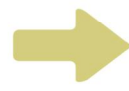
Stomie de France



Vous êtes soigné

Cette opération est souvent décidée en dernier recours ou pour **des raisons de confort** et **sauve la vie** de beaucoup d'entre nous.

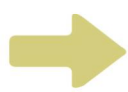
Elle vous permet de profiter **d'une vie en bonne santé** et de mettre de côté la maladie.



Vous êtes libre

La stomie n'est pas un frein, c'est tout le contraire, **elle vous délivre** de la maladie et vous éloigne de ses contraintes !

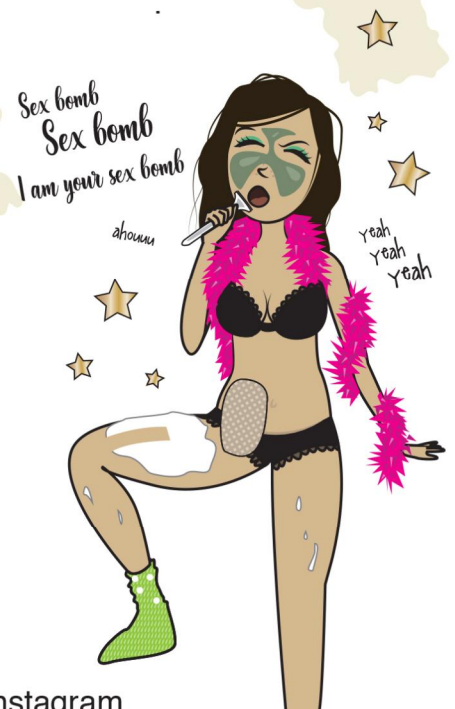
Elle vous permet de **continuer votre vie**, vos activités, vos sorties, vos habitudes.



Vous êtes vous

La stomie ne définit pas qui vous êtes !

Vous ne vous résumez pas à une différence physique, **vous êtes plus que cela** et cette poche témoigne d'une épreuve de votre histoire dont vous êtes sortis vainqueur.



Pour plus de conseils, contactez votre psychologue

au

Besoin de soutien ? Retrouvez Stomie Busy sur Instagram

Profiter de la vie avec une stomie

La stomie ne vous empêchera pas de reprendre une vie normale et de continuer à faire beaucoup d'activités.

Avec quelques adaptations qui deviendront bientôt naturelles, la vie continue et souvent avec plus d'ardeur qu'avant !



À l'aise !

Il est normal d'appréhender certaines activités car la stomie induit quelques changements physiques qu'il faut accepter pour avancer.

Astuces

- ★ Faites vous accompagner d'un ami
- ★ Commencez en douceur
- ★ Emportez votre trousse de secours

Sorties



Shopping, promenade, théâtre restaurant, bar, cinéma, chez des amis ou la famille...

pourquoi se priver ?

Si votre matériel est sûr à la maison, il le sera aussi à l'extérieur, **ayez confiance !**

Sport



Danse, volley-ball, foot, tennis, skate, surf, yoga, randonnée...

après votre convalescence, vous pourrez reprendre **un sport** avec l'accord de votre médecin.

Les seuls sports à éviter sont les sports de contact !

Eau



La poche de stomie n'est pas incompatible avec **une activité aquatique**. Avec un matériel adapté, des renforts si besoin et, si vous le souhaitez, un maillot de bain couvrant, **vous pourrez jouer les sirènes** à la plage, en canoë, surf....

Baaaanzaaaai !!

C'est qui la Petite Sirène ?



Demandez conseils sur votre matériel et des échantillons à votre fournisseur de poche.