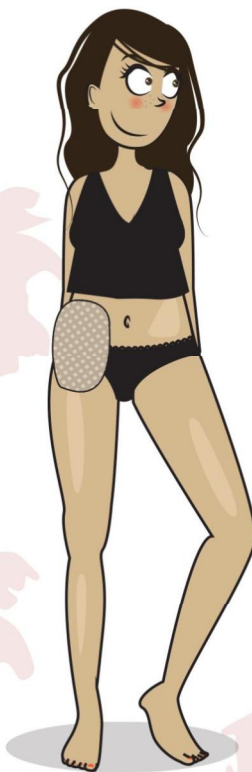


Comment changer sa poche de stomie ?

Changer sa poche soi même est le premier pas vers l'autonomie et avec un peu de pratique, vous vous rendrez vite compte que c'est très facile !

Cette fiche pratique vous accompagne chez vous pour vous aider à ne pas oublier les bons gestes.



Quand ?

Changez votre poche à distance des repas, elle rendra moins, c'est plus facile !

Par exemple : pendant la toilette du matin.



Préparez votre matériel



Poche de rechange



Sac plastique



Compresse



Produits de soin



Accessoires

Toujours se laver les mains avant !



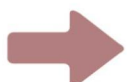
Nettoyer



Lavez votre stomie avec des compresses mouillées à l'eau

OU

Lavez votre stomie sous la douche



Sécher



Bien la sécher à l'aide de compresses sèches

OU

d'un sèche-cheveux, souffle froid, à tenir à 20cm



Coller



Coller votre poche en laissant votre main chauffer la surface 2min

OU

votre sèche-cheveux, souffle tiède, à tenir à 20cm

Stomisééééé, délivréeééé je fais ce qu'il me plait !



Pour plus de conseils, contactez votre stomathérapeute

au

Besoin de soutien ? Retrouvez Stomie Busy sur Instagram

Gérer sa stomie au quotidien

S'adapter, c'est le secret pour pouvoir vivre sereinement avec une stomie et cela demande quelques petits changements dans vos habitudes.

Voici donc un petit mode d'emploi très simple pour gérer sa stomie au jour le jour !



Quand ?

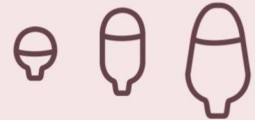
Chaque stomie est différente.

La clef d'une bonne gestion est de trouver le matériel qui convient à votre morphologie.



Matériel :

Poches de différentes tailles pour mieux gérer votre flux jour et nuit



Anneau protecteur prévient les fuites et protège la peau



Spray et poudre protègent et soignent la peau



Renforts collants évitent le décollement de la poche



Vider sa poche



Asseyez vous normalement sur les toilettes, **dépliez** votre poche pour l'ouvrir, **appuyez** doucement pour faire sortir les selles dans la cuvette. **Nettoyez** avec du papier toilette puis **refermez**.

Astuce : Pour faire sortir les gaz et éviter les éclaboussures, pincez votre poche ouverte à l'endroit indiqué et tirez vers le haut.



Limiter les bruits



Poser votre main sur votre stomie réduira les bruits.

OU

Certains accessoires comme le Colonsilence de FSK sont conçus pour étouffer les bruits.

Prévenir les fuites



Les fuites sont très rares mais pour ne prendre aucun risque, il est conseillé de toujours avoir sur soi **une pochette de secours** avec du matériel de rechange.

