



# Guide d'urostomie

51.022F

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
057 35 35 35 • [info@yperman.net](mailto:info@yperman.net)  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) •     

## Table des matières

Fonctionnement de l'appareil urinaire .....	3
Qu'est-ce qu'une urostomie ?.....	3
1. Qu'est-ce qu'une stomie incontinente ? .....	3
2. Qu'est-ce qu'une stomie continente ? .....	4
Préparation à l'opération.....	4
Le jour de l'opération .....	5
1. Stomie de Bricker.....	5
2. Stomie de Mainz-Pouch.....	5
Après l'opération .....	6
Matériel.....	7
1. Matériel pour stomie incontinente.....	7
2. Système en 1 partie .....	7
3. Système en 2 partie .....	7
4. Plaques cutanées .....	8
5. Poches de recueil .....	8
6. Matériel pour stomie continente .....	8
Matériel pour les soins quotidiens : .....	9
Instruments .....	9
Soins de la stomie.....	10
1. Quand ?.....	10
2. Équipement .....	10
Méthode de travail .....	10
1. Urostomie continente .....	10
2. Urostomie incontinente avec système en 1 partie .....	11
3. Urostomie incontinente avec système en 2 parties.....	12
Problèmes et solutions.....	13
Trucs & astuces .....	13
1. Généralités.....	13
2. Soins pour urostomie incontinente .....	14
3. Soins pour urostomie continente .....	14
Sortie de l'hôpital .....	15
Vie quotidienne .....	15
1. Travail.....	16
2. Sport.....	16
3. Voyages .....	16
4. Alimentation .....	17
5. Médication.....	17
6. Vêtements .....	17
7. Bain et douche .....	17
8. Vie intime et relations.....	17
9. Fertilité.....	18
Remboursement du matériel pour stomie .....	19
1. Urostomie incontinente .....	19
2. Urostomie continente .....	19
3. Compléments .....	19

## Fonctionnement de l'appareil urinaire

L'appareil urinaire se compose des reins, des uretères, de la vessie et de l'urètre.

Les reins ont différentes fonctions : maintenir la tension artérielle à niveau, maintenir la réserve d'eau dans l'organisme à niveau et filtrer les toxines hors du sang ; c'est ici que l'urine se forme.

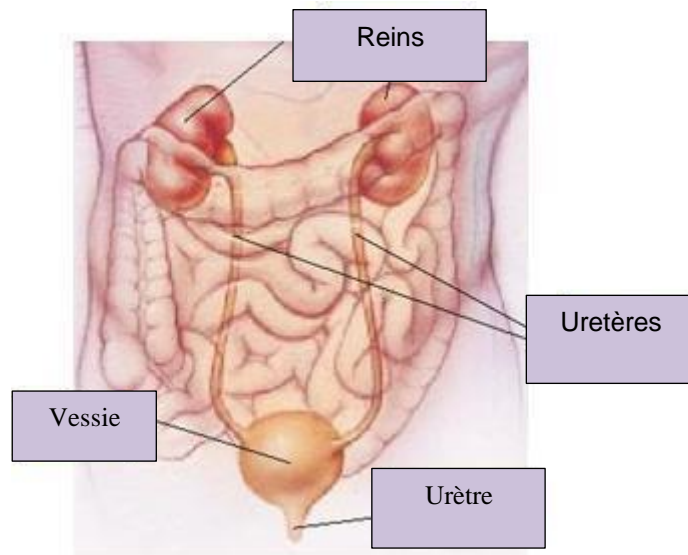
Une fois que les reins ont filtré les toxines hors du sang, ces dernières sont transportées jusqu'à la vessie par les uretères.

La vessie peut stocker jusqu'à un demi-litre d'urine avant que l'on ressente le besoin d'uriner.

Lorsque nous urinons, nous commandons, via le cerveau, au sphincter situé sous notre vessie de se détendre.

L'urine peut alors quitter l'organisme via l'urètre ; ensuite, le sphincter se contracte à nouveau.

Le sphincter permet dès lors d'éviter de perdre de petites quantités d'urine tout au long de la journée et, au lieu de cela, d'uriner plusieurs fois par jour (continence).



## Qu'est-ce qu'une urostomie ?

Une stomie est une liaison artificielle entre un organe et l'extérieur du corps. Une urostomie est donc une liaison entre les voies urinaires et la peau, et l'urine est donc évacuée par le biais de cette liaison.

Il existe 2 types d'urostomie : incontinente ou continente.



### 1. Qu'est-ce qu'une stomie incontinente ?

En cas de stomie incontinente, l'urine est évacuée constamment, par petites quantités, via l'ouverture pratiquée dans le corps. Ce type de stomie est également appelé stomie de Bricker.

Elle nécessite donc un système de collecte.

## 2. Qu'est-ce qu'une stomie continente ?

En cas de stomie continente, une nouvelle vessie est créée, que le patient doit vider lui-même plusieurs fois par jour. Ce type de stomie est également appelé stomie de Mainz-Pouch.

Il ne nécessite aucun système de collecte.

## Préparation à l'opération

Pour vous préparer au mieux à votre intervention, plusieurs consultations seront encore prévues chez votre médecin traitant. Ensemble, vous pourrez parcourir toutes les possibilités et en discuter, en fonction de votre situation.

En préparation à l'opération, des examens seront encore réalisés à l'hôpital.

Les examens suivants peuvent être effectués :

- Prise de sang
- Radiographie du thorax
- ECG (examen du cœur)
- Cystoscopie (examen visuel de la vessie)
- Éventuellement une consultation complémentaire chez un médecin spécialiste

La veille de l'intervention au soir, vous serez admis à l'hôpital. Vos intestins doivent en effet être préparés à l'intervention. Vous devrez boire une boisson destinée à les vider.

Ce n'est généralement pas un moment très agréable, en raison du goût de la boisson et de la diarrhée qu'elle peut provoquer. Il est toutefois extrêmement important de le faire, afin que votre opération se déroule au mieux. Durant l'opération, le chirurgien a en effet besoin d'un morceau de votre intestin, et celui-ci doit être aussi propre que possible.

Si nécessaire, un kinésithérapeute viendra vous voir pour travailler votre respiration, également pour éviter autant que possible les complications après l'opération. Cette kinésithérapie peut aussi être poursuivie après l'intervention.

L'emplacement de votre stomie sera également déterminé, à un endroit qui passera inaperçu pour le monde extérieur. Il doit être soigneusement choisi. Votre stomie ne doit pas vous gêner dans vos activités quotidiennes.

## Le jour de l'opération

Le matin de l'intervention :

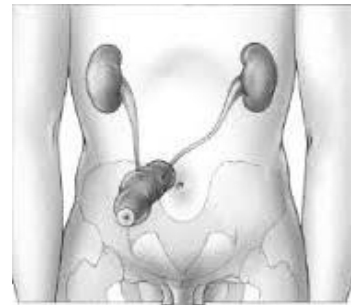
- En raison de l'anesthésie, vous ne pourrez plus rien boire ou manger après minuit.
- Vous recevrez une blouse d'opération, des bas anti-thrombose et éventuellement des médicaments.
- Vous ne pouvez pas porter de bijoux, de piercings, de montre, de lentilles ni de vernis à ongles.
- Un(e) infirmier/ère rasera la zone opérée.
- Un(e) infirmier/ère placera un accès intraveineux.

Avant l'intervention, vous êtes emmené(e) au bloc opératoire où l'anesthésiste vous place sous anesthésie générale.

En fonction du type de stomie que le chirurgien réalisera chez vous, votre intervention se déroulera de la manière suivante :

### 1. Stomie de Bricker

Lors de cette intervention, votre vessie sera éventuellement retirée et le chirurgien prélèvera un morceau de l'intestin grêle. C'est à ce morceau d'intestin grêle que seront rattachés les deux uretères, tandis que l'autre partie sera reliée à l'extérieur par le biais d'une ouverture dans la paroi abdominale. Enfin, ce morceau d'intestin est fixé sur la paroi abdominale, ce qui forme la stomie. Dès lors, l'urine s'écoulera dorénavant à l'extérieur via les uretères et le morceau d'intestin grêle.

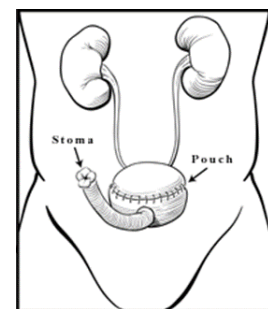


Si vous êtes une femme et si vous êtes opérée en raison d'une lésion maligne, outre votre vessie, votre utérus ainsi qu'une partie de votre vagin seront également retirés.

Chez les hommes, si la vessie est ôtée, la prostate sera également toujours retirée.

### 2. Stomie de Mainz-Pouch

Si le chirurgien opte pour cette intervention, il est possible que votre vessie soit retirée au début de l'opération. Cela dépend de votre situation spécifique. Le chirurgien réalisera une nouvelle vessie avec un morceau d'intestin grêle, de côlon et de cæcum. Les uretères y seront greffés. L'urine peut donc être recueillie dans ce nouveau réservoir, auquel le chirurgien ajoute enfin une valve empêchant l'urine de s'écouler spontanément. Le réservoir doit être vidé en moyenne 4 à 6 fois par jour à l'aide d'une sonde. La sonde peut être introduite dans le réservoir via le nombril.



Si vous êtes une femme et si vous êtes opérée en raison d'une lésion maligne, outre votre vessie, votre utérus ainsi qu'une partie de votre vagin seront également retirés.

Chez les hommes, si votre vessie est ôtée, votre prostate sera toujours également retirée.

## Après l'opération

- Vous vous réveillez au service de soins intensifs. Vous y séjournez en moyenne 1 ou 2 jours.
- Vous êtes entouré(e) d'appareils émettant des bips, des sonneries ou des vibrations.
- Votre rythme cardiaque est contrôlé par un moniteur cardiaque nécessitant la présence d'électrodes sur votre poitrine.
- Votre tension artérielle et votre température sont contrôlées plusieurs fois par jour.
- 1 ou 2 tuyaux/drains sortent de votre ventre ou de votre flanc afin d'évacuer le sang et/ou l'exsudat (éventuel) de la zone opérée. Ils demeurent en place quelques jours et sont ensuite extraits ou raccourcis quotidiennement de quelques centimètres.
- Des sutures seront présentes dans la paroi abdominale. Il peut s'agir d'une seule et longue plaie au milieu du ventre en cas de chirurgie ouverte ou de plusieurs petites plaies dans le cas d'une laparoscopie.
- Une perfusion / un cathéter est placé(e) dans votre bras pour l'administration de liquide et de médication (antiacides, analgésiques,...).
- Une perfusion / un cathéter peut être placé(e) dans votre cou ou au niveau de la clavicule plutôt que dans votre bras. Elle/il sert également à l'administration de liquide, d'alimentation et de médication.  
Quelques jours après l'opération, les cathéters sont retirés, en fonction de votre rétablissement.
- Une sonde gastrique a été introduite par votre nez pour atteindre l'estomac ou les intestins afin d'éviter les vomissements et/ou d'éliminer les sucs intestinaux. Elle est retirée après quelques jours.
- Une sonde nasale peut également être fixée sous votre nez, afin de vous administrer un supplément d'oxygène.
- Un cathéter peut être présent dans votre dos pour l'administration de médicaments, essentiellement d'anti-douleurs.
- Deux tubes sortent de votre stomie vers l'extérieur. Ils restent en place en moyenne une dizaine de jours.
- L'urostomie sera couverte d'une poche transparente qui permettra à l'infirmier/ère d'en contrôler le contenu plusieurs fois par jour.
- Les premiers jours après l'opération, de l'exsudat peut être présent dans la poche : c'est normal.
- Lorsque vous retournerez au service de chirurgie, le kinésithérapeute vous invitera à bouger régulièrement les jambes dans votre lit, afin de réduire le risque caillots.
- Vous apprendrez comment remplacer la poche à urine du système en deux parties.
- Si vous êtes doté(e) d'une urostomie continente, vous apprendrez comment faire sortir l'urine de votre stomie à l'aide d'une sonde.

Vous pouvez avoir l'impression de faire désormais partie d'une machine. Essayez de penser que l'objectif est de veiller à votre santé et de favoriser votre rétablissement.

# Matériel

## 1. Matériel pour stomie incontinente

En cas d'urostomie incontinente, vous avez besoin d'un dispositif permettant de recueillir le flux continu d'urine.

Lors de votre séjour au Centre hospitalier Jan Yperman, vous utiliserez un système en 2 parties et vous recevrez également le matériel nécessaire pour ce dernier pour rentrer chez vous.

Le plan de soins pour votre stomie sera mis au point avec votre prestataire de soins en fonction de vos souhaits et vos besoins. En termes d'équipement, différentes marques sont disponibles sur le marché. Votre infirmier/ère spécialiste en stomie vous indiquera ce qui vous convient le mieux.



## 2. Système en 1 partie

La plaque et la poche forment un ensemble directement placé sur la peau autour de la stomie et sont retirées en même temps. Ce système est remplacé quotidiennement ou quand le besoin s'en fait sentir.

### Avantages

- facile à mettre en place
- matériau souple

### Inconvénients

- peut provoquer une irritation cutanée car le système doit être remplacé quotidiennement

## 3. Système en 2 parties

Avec un système en 2 parties, vous changez uniquement la poche lorsque c'est nécessaire. La plaque cutanée autour de la stomie peut, si elle est bien collée, rester en place plusieurs jours.



### Avantages

- convient aux personnes qui ont la peau sensible, car la plaque peut demeurer en place 2 à 3 jours
- vous êtes moins dépendant(e) d'un aidant proche/prestataire de soins pour le remplacement de la poche

### Inconvénients

- la plaque est moins souple



#### 4. Plaques cutanées

Elles sont découpées à la taille de votre stomie à l'aide d'une paire de ciseaux courbés afin de veiller à ce qu'elles soient parfaitement adaptées. Le type de plaque cutanée que vous utilisez dépend de vos besoins et de vos souhaits, ce qui peut varier durant le processus de guérison.

Il existe différents types de plaques cutanées :

- plaques cutanées plates : adaptées aux stomies sans complication, placées sur une peau plate, sans plis cutanés.
- plaques cutanées avec renflement : adaptées aux stomies profondes ou aux stomies placées dans des plis cutanés.

#### 5. Poches de recueil

Les poches de recueil sont dotées au bas d'un robinet permettant d'évacuer l'urine dans les toilettes.

Pour dormir toute une nuit d'affilée, vous pouvez raccorder une poche de recueil d'une plus grande contenance à l'aide d'un raccord.

### Instruments

Vous trouverez ci-dessous un aperçu schématique des instruments les plus fréquemment utilisés pour les soins d'une stomie. L'utilisation d'instruments dépend de vos souhaits et de vos besoins, elle se définit de préférence avec votre prestataire de soins.

Pour toute question relative à leur utilisation, vous pouvez toujours vous adresser à votre bandagiste ou infirmier/ère spécialiste en stomie. Pour toute question relative au remboursement et au coût, vous pouvez vous adresser à votre bandagiste ou au service social.

PRODUIT	FONCTION	REMBOURSEMENT
Pâtes, anneau, triangle	Pour éliminer les irrégularités et les plis au niveau de votre stomie	120 g pour 3 mois.
Poudres	Pour sécher la peau légèrement suintante	55 g pour 6 mois *
Ceinture	Confère plus d'assurance lors du port du matériel	1 ceinture pour 6 mois
Film protecteur	Protège la peau au niveau de la stomie (spray/flacon et éponge d'application)	Flacon : 40 ml pour 3 mois Spray : 28 ml pour 3 mois
Sachets	Pour jeter le matériel de recueil en toute discrétion	Gratuit**
Lotions et produits pour éliminer la colle	Pour nettoyer la peau et/ou éliminer les résidus collants.	Aucun remboursement INAMI
Paire de ciseaux courbés	Éviter les cannelures au niveau de la plaque de support et la perforation des poches de recueil	Aucun remboursement INAMI Demander à votre bandagiste
Carte de mesure	Pour mesurer votre stomie. Livrée avec le matériel de recueil.	Aucun remboursement INAMI
Tampons pour stomie	À placer dans la stomie durant les soins pour fermer et absorber	Aucun remboursement INAMI

\* Certains flacons contiennent 25 g de poudre ; 3 flacons doivent donc être fournis par semaine. La délivrance minimale par attestation doit être atteinte ou dépassée.

\*\* Ajouté gratuitement par certaines firmes dans la boîte du matériel de recueil. Demander les conditions auprès de la firme / de la bandagisterie.



## Soins de la stomie

### 6. Quand ?

Les soins sont prodigués au niveau de l'urostomie lors du remplacement de l'ensemble du système. Dans le cas d'un système en 1 pièce, cela signifie au moins 1 fois par jour. Dans le cas d'un système en 2 pièces, la plaque cutanée reste en place maximum 3 jours alors que la poche est remplacée quotidiennement. Éliminez l'urine de la poche lorsque cette dernière est remplie entre 1/3 et maximum la moitié.

### 7. Matériel

Pour une urostomie incontinente

- une nouvelle poche à urine
- une paire de ciseaux
- un sachet plastique
- de l'eau tiède à chaude
- une serviette propre et sèche
- un gant de toilette
- des compresses / un rouleau de papier WC
- des produits de soin pour la peau (si nécessaire)
- une serviette pour éventuellement protéger vos vêtements
- d'autres outils éventuels (pâte)
- une plaque cutanée pour système en 2 parties
- une toilette

## Marche à suivre

### 1. Urostomie incontinente avec système en 1 partie

- Retrait
- Lavez-vous les mains.
- Videz la poche d'urine.
- Saisissez, en haut de la plaque cutanée, un coin du pansement.
- Faites pression sur la peau de l'autre main et retirez la plaque cutanée avec précaution.
- Appliquez une compresse sèche ou un morceau de papier WC sur la stomie.
- Lavez soigneusement la peau autour de la stomie à l'aide du gant de toilette. Vous pouvez le faire sans savon ou à l'aide d'un savon neutre. N'appliquez pas de crème grasse sur la peau (la nouvelle plaque cutanée n'adhérerait pas à une peau grasse).

## Application

- Séchez soigneusement votre peau en tamponnant à l'aide d'une serviette propre et sèche.
- Mesurez la taille de la stomie à l'aide de la carte de mesure et découpez la forme souhaitée dans la poche à urine.
- Soignez ensuite la peau comme vous en avez l'habitude.
- Fermez la nouvelle poche à urine.
- Retirez le film ou papier protecteur à l'arrière de la plaque cutanée découpée à la taille souhaitée.
- Appliquez si nécessaire de la pâte sur la plaque cutanée ou directement sur votre peau.
- Pliez la plaque cutanée en deux vers l'avant, jusqu'au-dessous de l'ouverture de la stomie dans la plaque cutanée.
- Placez le dessous replié de la plaque cutanée contre le dessous de votre stomie.
- Appuyez doucement sur la plaque avec votre main.
- Tirez votre peau vers le haut.
- De l'autre main, saisissez le haut de la plaque cutanée et tirez-le par-dessus la stomie.
- Pendant 30 secondes, appuyez bien sur la plaque cutanée autour de la stomie. Vérifiez s'il n'y a pas de bulles ou de plis et, le cas échéant, éliminez-les.
- Placez encore votre main pendant environ 1 minute sur la plaque cutanée, afin qu'elle arrive à la température de votre corps et qu'elle colle de manière optimale. La plaque cutanée d'un système en 1 pièce n'est parfaitement mise en place qu'après 15 minutes. Dans ce délai, il est important de ne pas faire de sport ni d'effectuer de tâches ménagères lourdes. La plaque risquerait de se détacher ou de glisser, et des fuites pourraient survenir.
- Lavez-vous les mains.

## 2. Urostomie incontinente avec système en 2 parties

### Retrait

- Lavez-vous les mains.
- Videz la poche.
- Retirez la plaque cutanée et la poche de stomie simultanément, du haut vers le bas.
- Placez une gaze humide et détachez prudemment la peau de la plaque cutanée
- Placez une gaze sèche sur la stomie.
- Lavez soigneusement la peau autour de la stomie à l'aide du gant de toilette. Vous pouvez le faire sans savon ou à l'aide d'un savon neutre. N'appliquez pas de crème grasse sur la peau (la nouvelle plaque cutanée n'adhérerait pas à une peau grasse).

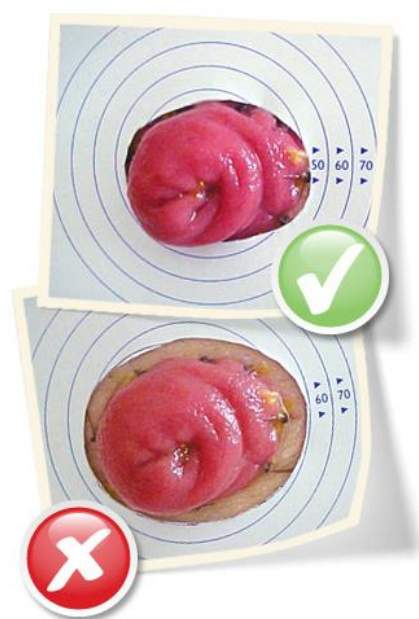
### Application

- Séchez soigneusement votre peau en tamponnant à l'aide d'une serviette propre et sèche.
- Mesurez la taille de la stomie à l'aide de la carte de mesure et découpez la forme souhaitée dans la plaque cutanée.
- Soignez ensuite la peau comme vous en avez l'habitude.
- Retirez le film ou papier protecteur à l'arrière de la plaque cutanée découpée à la taille souhaitée.
- Tirez votre peau vers le haut.

- Placez la plaque cutanée autour de la stomie et appuyez-la délicatement contre la peau.
- Pendant 30 secondes, appuyez bien sur la plaque cutanée autour de la stomie. Vérifiez si la plaque cutanée ne présente pas de bulles ou de plis. Si nécessaire, éliminez-les en frottant.
- Fixez la poche à stomie sur la plaque cutanée, du bas vers le haut.
- Vérifiez que la poche est bien fixée en saisissant la poche à mi-hauteur de la stomie et en tirant doucement vers le bas.
- Placez encore votre main pendant 1 minute sur la plaque cutanée, afin qu'elle arrive à la température de votre corps et qu'elle colle de manière optimale.
- Lavez-vous les mains.
- Ne bougez pas trop durant les 15 premières minutes, car la plaque risquerait de glisser ou de se détacher. et des fuites pourraient survenir.

### Points importants

- Lorsque vous découpez la plaque, prévoyez 1 mm de plus que la taille de la stomie.
- Si des poils poussent autour de la stomie, vous devez les couper ou les éliminer au rasoir électrique. N'utilisez pas de rasoir mécanique ni de crème dépilatoire. Ils entraînent une irritation.
- N'utilisez jamais d'alcool, d'éther, d'eau de Cologne, de savon désinfectant ou parfumé.
- En cas de fuite, aussi petite soit-elle, vous devez remplacer la poche de stomie ou la plaque cutanée, afin de prévenir toute irritation.
- Séchez bien la peau entourant la stomie.
- En cas de douleur et/ou de démangeaisons, la poche doit toujours être remplacée.
- Commandez à temps votre nouveau matériel de stomie en pharmacie ou en bandagisterie.



### Problèmes et solutions

Si vous rencontrez des problèmes avec votre urostomie, prenez immédiatement contact avec votre infirmier/ère à domicile, votre infirmier/ère en stomie, votre urologue ou votre médecin généraliste.

### Trucs et astuces

Afin d'apporter des réponses à vos questions, nous vous donnons des conseils pour les soins généraux d'une urostomie, pour les soins d'une stomie incontinente et pour les soins d'une urostomie continente.

Si vous avez encore des questions ou si vous souhaitez découvrir les opinions et expériences d'autres porteurs de stomie, vous pouvez toujours consulter des forums tels que [www.stomaatje.be](http://www.stomaatje.be), [www.stomaclub.be](http://www.stomaclub.be), [www.stomacarebelgium.be](http://www.stomacarebelgium.be), [www.stomailco.be](http://www.stomailco.be).

## 1. Généralités

- Ne quittez jamais la maison sans un sac contenant votre matériel de base !
- Il est nécessaire de consulter régulièrement votre urologue.
- Restez toujours informé(e) des dernières actualités en matière de soins pour stomie.
- Essayez toujours un produit sur votre avant-bras avant de l'utiliser à proximité de votre stomie afin d'éviter les réactions allergiques autour de cette dernière.
- Consultez toujours votre urologue et/ou votre infirmier/ère spécialiste en stomie en cas d'éruption cutanée sévère ou de rougeurs (irritation) ou démangeaisons persistantes, et ce, avant de découvrir la stomie.

## 2. Soins pour urostomie incontinente

- Couvrez la poche de recueil d'une housse.  
En particulier durant les mois d'été ou en voyage, il peut faire chaud et humide, et la peau sous le plastique du sachet va transpirer davantage et aura tendance à s'irriter plus rapidement. Vous pouvez (faire) réaliser une housse à partir d'un vieux t-shirt ou en commander une dans une bandagisterie. Les housses ne sont pas toujours remboursées via votre bandagisterie.
- Ne quittez jamais la maison sans un sac !  
Ce dernier doit contenir tout le nécessaire pour votre stomie, comme le matériel de recueil en 1 ou 2 parties, une plaque cutanée découpée, l'équipement destiné aux soins hygiéniques ...  
→Veillez toutefois à ce que la poche de recueil placée dans ce sac soit régulièrement remplacée et/ou utilisée dès que possible.
- Vous pouvez fermer votre stomie à l'aide d'un tampon d'ouate ou d'un tampon pour stomie afin d'éviter que l'urine n'entre en contact avec la peau.
- S'il est question d'un écoulement d'urine continu, vous pouvez laisser le tampon pour stomie en place jusqu'à ce que la poche de recueil soit fixée et le laisser ensuite tomber dans la poche de recueil.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'urine sous la plaque cutanée, car la plaque se détacherait à nouveau dans l'heure.

## Sortie de l'hôpital

- Vous pouvez rentrer chez vous en moyenne 10 jours après une opération de Bricker et 2 à 3 semaines après une opération de Mainz Pouch.
- Les personnes présentant une urostomie continente peuvent évacuer leur urine à l'aide d'un cathéter.
- Les personnes présentant une urostomie incontinente peuvent remplacer la poche d'urine par un système en 2 parties.
- Vous recevrez une boîte contenant des plaques, des poches, une paire de ciseaux, de la pâte, une poche de nuit et une poche de jambe. Vous pourrez ainsi prodiguer les soins nécessaires à votre stomie pendant quelques jours.
- Pour le matériel nécessaire, vous recevez une prescription à remettre à votre pharmacien.
- Si, après votre sortie, vous n'êtes pas encore prêt(e) à réaliser vous-même les soins pour votre stomie, l'infirmier/ère à domicile peut vous y aider. Vous recevez à cet effet un formulaire pour des soins à domicile.
- Quelque temps après votre opération, vous vous rendez en consultation chez l'urologue.

- Si vous rencontrez des problèmes avec votre stomie, n'hésitez pas à en parler à votre infirmier/ère à domicile, à votre infirmier/ère spécialiste en stomie, à votre urologue ou à votre médecin généraliste !

Il peut arriver que les premiers jours à la maison soulèvent des problèmes ou incertitudes supplémentaires. C'est tout à fait normal. Vous êtes à nouveau confronté(e) à diverses activités absentes à l'hôpital ou qui y étaient prises en charge pour vous.

Généralement, ces problèmes se résolvent spontanément au fur et à mesure que vous prenez confiance dans le fonctionnement de votre corps et que vous maîtrisez mieux les soins.

## Vie quotidienne

Votre nouvelle vie avec une urostomie peut demander un temps d'adaptation. Il est probable qu'une foule de questions et de doutes vous assaille. Prenez simplement le temps de vous habituer à ces changements. Essayez de ne pas vous isoler, faites ce que vous aimez faire et parlez-en à votre famille et à vos amis.

Si vous vous sentez perdu(e), n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin généraliste, votre chirurgien, vos personnes de contact ou un psychologue.

### 1. Travail

Lorsque vous vous sentez prêt(e) à reprendre le travail, n'hésitez pas à le faire !

Il est important d'apprendre à connaître vos limites et de ne pas vous forcer. Ainsi, un travail physiquement lourd peut être plus difficile à accomplir qu'auparavant. Dans un premier temps, vous pouvez éventuellement recommencer à travailler à temps partiel pour ensuite reprendre le travail à temps plein.

Si votre travail vous semble néanmoins trop lourd pour la vie que vous menez avec votre stomie, vous pouvez chercher une nouvelle fonction avec votre employeur, ou un nouvel emploi.

Pour que vous puissiez réaliser les soins de votre stomie au travail, il est préférable d'en parler à votre employeur.

Vous décidez vous-même d'informer ou non votre employeur de votre situation.

Si votre employeur doute de votre aptitude à travailler, il peut toujours s'adresser aux personnes de contact mentionnées à l'arrière de cette brochure.

### 2. Sport

Le sport est également une activité que vous n'êtes pas obligé(e) d'interrompre après votre intervention. Le conseil est identique : apprenez à connaître vos limites. Au début, vous pouvez éprouver de l'inconfort, mais cela ne doit pas vous arrêter.

Le sport a en effet de nombreux avantages physiques et psychologiques. Vous vous sentirez plus en forme et mieux dans votre peau. Il est recommandé d'éviter les sports de contact comme le karaté, le judo ou le rugby, car ils risquent d'endommager votre stomie.



Il est également préférable de renoncer aux sports nécessitant de soulever des poids. Il peut s'avérer pratique de remplacer votre matériel de stomie ou de vous sonder avant toute pratique sportive, vous n'aurez ainsi aucun souci à vous faire.

### 3. Voyages

Vous pouvez naturellement voyager avec une urostomie! Préparez-vous bien en emportant suffisamment de matériel pour stomie. Vérifiez également que vous avez assez de matériel à portée de main pour la durée du trajet. Le matériel pour stomie est autorisé dans votre bagage à main. Si vous êtes malgré tout quelque peu angoissé(e) à l'idée de partir à nouveau en voyage, peut-être pouvez-vous commencer par partir un week-end, et augmenter progressivement la durée et la distance de vos voyages.



Il peut s'avérer pratique de prévoir une carte européenne d'assurance maladie si vous partez en voyage en Europe ou une World Assistance Card pour les autres destinations. Si des problèmes surviennent malgré tout, vous avez ainsi droit à des soins médicaux à l'étranger. Pour de plus amples informations à ce sujet, vous pouvez vous adresser à votre mutuelle.

### 4. Alimentation

Vous ne devez suivre aucun régime particulier après votre intervention. Nous vous recommandons néanmoins d'adopter une alimentation saine afin que votre condition physique reste aussi bonne que possible.

En raison de votre stomie, vous risquez davantage de souffrir d'une infection urinaire. Vous pouvez réduire ce risque en buvant beaucoup et en prenant tous les jours une pilule à base de concentré de jus de canneberges.

Nous recommandons de ne pas consommer d'asperges de manière excessive, car votre urine risque en effet d'avoir une odeur désagréable. La consommation de betteraves rouges donne quant à elle une coloration légèrement rouge à votre urine.



### 5. Médication

Après votre intervention, il est possible que vous deviez prendre, pendant quelque temps ou à vie, certains médicaments afin d'éviter des complications. Pour contrôler le fonctionnement de cette médication, une prise de sang sera réalisée de temps à autre.

### 6. Vêtements

Après la pose de la stomie, vous ne devez pas vous habiller autrement ; veillez à être habillé(e) confortablement et à vous sentir bien dans votre peau. Tant que vous renouvelez régulièrement votre matériel de stomie, personne ne pourra deviner sa présence.

### 7. Bain et douche

Prendre un bain ou une douche ne pose aucun problème. Dans les deux cas, faites attention aux savons irritants et utilisez de préférence un savon neutre.





Vous pouvez prendre une douche avec ou sans le matériel de recueil. Si vous choisissez de prendre une douche sans poche, il peut arriver qu'un peu d'urine s'écoule, dans le cas d'une stomie incontinente. L'inverse, à savoir que de l'eau pénètre dans votre stomie, n'est pas possible. Si vous prenez un bain, il est néanmoins recommandé de porter votre matériel de recueil.

## 8. Vie intime et relations

L'intimité et la sexualité font partie de la vie ; il n'en va pas autrement après une urostomie.

Après votre intervention, certains problèmes risquent néanmoins de survenir en matière d'intimité et de sexualité. Ils peuvent être dus à un changement dans le fonctionnement des organes génitaux ou à un changement dans la perception de votre sexualité.

Il est possible que vous rencontriez les problèmes suivants :

	
Douleur lors des rapports sexuels	Troubles de l'érection
Sécheresse / rétrécissement au niveau du vagin	Absence d'éjaculation
Baisse de la libido	Baisse de la libido
Manque de confiance dans votre corps	Manque de confiance dans votre corps
Tensions dans votre relation	Tensions dans votre relation

**Attention : ces problèmes ne surviendront pas nécessairement !**

Si vous rencontrez un ou plusieurs de ces problèmes, ne vous inquiétez pas ! Voici quelques conseils pour les surmonter :

- Parlez avec votre partenaire ! Dites-lui ce qui vous pose problème, ce que vous appréciez. La franchise peut résoudre de nombreux problèmes et éviter beaucoup de malentendus. Cherchez ensemble des solutions, des alternatives ...
- Il est normal que votre partenaire se pose également des questions. La situation requiert respect et amour mutuels afin d'accepter ensemble la stomie et de pouvoir adopter une vie sexuelle éventuellement adaptée.
- Une aide professionnelle est également une option, vous pouvez consulter un psychologue/sexologue pour tous les problèmes pour lesquels vous ne trouvez pas de solution vous-même.
- En cas de problèmes médicaux, vous pouvez consulter votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre urologue.
- En cas de problèmes d'érection, vous pouvez demander à un médecin de vous prescrire une médication appropriée.
- L'utilisation de lubrifiant peut apporter une solution en cas de sécheresse vaginale ou de douleur lors des rapports sexuels.

## 9. Fertilité

Votre intervention peut avoir une influence sur votre fertilité et sur vos éventuels souhaits de grossesse.

Le déroulement spécifique de votre intervention le détermine en majeure partie. Si, durant l'opération, le chirurgien a également dû retirer votre utérus ou votre prostate, vous ne pourrez plus avoir d'enfant. En tant qu'homme, vous pouvez choisir de faire congeler votre sperme avant l'intervention. Nous vous recommandons de parler avec votre chirurgien de votre situation spécifique. Il connaît le déroulement de l'intervention et quels en seront les effets sur votre fertilité.

Si vous souhaitez encore avoir des enfants, la perte de votre fertilité peut représenter un coup dur pour votre partenaire et vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez en parler avec un psychologue/sexologue.

## Remboursement du matériel de stomie

À votre sortie de l'hôpital, vous recevrez une prescription médicale pour l'achat de votre matériel de stomie. Un montant vous sera alloué pour le remboursement du matériel de stomie. Il vous sera également remis un carnet du patient dont vous devrez toujours vous munir lors des consultations. Nous y noterons tous les ajustements à votre traitement.

### 1. Compléments

« Forfait pour incontinence urinaire non traitable »

Vous y avez droit si :

- vous souffrez d'une forme non traitable d'incontinence urinaire ;
- vous n'avez pas bénéficié d'un forfait pour incontinence au cours des 12 derniers mois ;
- vous n'avez pas séjourné dans un établissement de soins pour lequel une intervention de l'assurance maladie obligatoire (assurance pour les soins médicaux) peut être octroyée ;
- vous n'avez bénéficié d'aucune intervention pour l'autosondage ou le matériel d'incontinence spécifié à l'article 27 de la nomenclature.

Quel est le montant de cette intervention ?

- L'intervention s'élève à 150 euros par an (ce montant est indexé chaque année).

Comment demander cette intervention ?

- Votre médecin généraliste remplit le formulaire de demande.
- Votre mutuelle accorde l'intervention sur la base de ce document, si vous satisfaites aux conditions.



## Personnes de contact

### L'infirmier en stomie

- Hans Terryn 057 35 63 50

consultation de stomathérapie uniquement sur rendez-vous

### Médecins

- Dr Bamelis
- Dr Beysens
- Dr Verbrugghe

### Service social

Chennay Naert: 057 35 66 67

### Bandagistes

Huvape nv  
Westlaan 286-288  
8800 Roeselare/Roulers  
Téléphone : 051/24 69 60  
Fax : 051 24 81 86

Alphac Médiphar  
Avenue de l'Énergie 8  
4432 Alleur  
Téléphone : 04/342 76 18  
Tanguy D'Haene : 0495/ 51 98  
02

Thuiszorgwinkel GOED  
Ypres et Poperinge  
Ypres  
A. Dehemlaan 8  
057/22 10 60

Bond Moyson Ypres et  
Poperinge  
Ypres  
Steursstraat 57  
057/20 08 42

OZ Shop  
Bruges  
Gistelsesteenweg 294  
bus 1,  
8200 Sint-Andries  
050/40 54 97

### Adresses utiles

Poperinge  
Vlamingstraat 23  
057/33 56 72  
tous deux sont agréés  
par toutes les mutuelles  
tous deux livrent  
gratuitement à domicile

Poperinge  
Paardenmarkt 13  
057/33 60 55