

STOMIE, BAIN ET DOUCHE

Prendre un bain ou une douche est souvent une préoccupation pour les personnes vivant avec une stomie. Il est parfaitement possible de prendre des douches et des bains, car l'appareillage est étanche.

BAIN ET DOUCHE :

Vous pouvez prendre un bain ou une douche **avec ou sans votre appareillage sur l'abdomen, puisque l'eau ne peut pas entrer par la stomie** et ne peut pas faire décoller le socle et la poche.

Il n'est pas nécessaire de se protéger avec un plastique.

Il est possible que la stomie fonctionne à ce moment-là, mais une fois que vous aurez analysé comment fonctionne votre tube digestif, en fonction de vos heures de repas et du type d'alimentation, vous trouverez votre rythme et saurez à quel moment de la journée vous pourrez vous doucher en toute sécurité sans votre poche.

VOUS PRENEZ UN BAIN OU UNE DOUCHE :

En général, prendre un bain ou une douche tous les jours ne devrait pas nuire à l'adhérence et à la sécurité de votre appareillage. En fait, la chaleur et la vapeur qui se dégagent quand vous prenez un bain ou une douche peuvent parfois améliorer l'adhérence, notamment, lors des deux premiers jours après l'application d'un nouvel appareillage.

Toutefois, si vous aimez vous prélasser, en prenant de longs bains chauds, souvent la durée de vie de votre appareillage sera vraisemblablement, plus courte que prévu.

Il n'existe pas de durée de port « correcte » pour un appareillage quel qu'il soit, alors c'est à vous qu'appartient la décision quant à la fréquence de vos bains et douches et du changement de votre appareillage, et ce, compte tenu de vos préférences personnelles.

Une remarque, toutefois, les produits sont des produits de santé, pris en charge par l'assurance maladie, et un abus peut nuire à la collectivité.

La façon de sécher votre appareillage dépendra de son type. Vous pouvez sécher les collerettes ne comportant pas un ruban adhésif et les poches au moyen d'une serviette.

Vous pouvez essayer de les sécher, au moyen d'un séchoir à cheveux mais en faisant attention de sélectionner « l'air froid ». Régler le séchoir à l'air chaud, peut déformer ou fondre la poche, en cas d'exposition prolongée à la chaleur.



AVEC VOTRE APPAREILLAGE :

Dans ce cas, gardez l'ensemble de l'appareillage, socle et poche, pour préserver le maintien du socle et éviter un remplacement prématuré.

- Bien assécher à la sortie avec une serviette ou un séchoir à cheveux à air froid.
- Bien assécher sous la poche pour éliminer l'humidité.
- Si votre poche est munie d'un filtre, vérifiez si vous devez apposer l'adhésif qui est fourni dans votre boîte de poche. Auquel cas votre poche est encore utilisable.
- Dans le cas contraire, l'eau pénétrera dans le filtre. Celui-ci ne sera plus efficace et la poche gonflera avec les gaz.

SANS VOTRE APPAREILLAGE :

- Évitez de diriger le jet de la douche sur la stomie. Le jet pourrait blesser et faire saigner la stomie.

HUILES, CRÈMES HYDRATANTES ET AUTRES PRODUITS :

- Évitez d'utiliser des sels de bains, des savons à base d'huile, des gels douches, des savons moussants et des lotions hydratantes, car ces produits sont difficiles à rincer et finissent par empêcher l'adhérence de votre prochain appareil.

De même, les lingettes humides ne sont pas conseillées, car elles contiennent souvent des hydratants qui laissent un dépôt gras.

Si vous voulez utiliser un savon, choisissez des savons doux non parfumés. Si des résidus restent sur la peau malgré le nettoyage, utilisez un dissolvant pour adhésif médical.

Il est conseillé de bien rincer par la suite.

EN PRÉSENCE DE POILS :

- Coupez les poils avec un rasoir électrique ou avec un ciseau. Évitez d'utiliser un rasoir mécanique.
- Cela permet une meilleure adhérence du matériel et diminue la douleur lors du retrait de l'appareil et évite les irritations.
- Utilisez un ciseau pour les poils près de la stomie afin d'éviter de la blesser.

Les services de l'afa

- > **Conseils et Ecoute avec un patient expert stomisé:** stomie@afa.asso.fr et 01 42 00 00 40
- > **Retrouvez l'ensemble de l'information sur le site de l'afa** www.afa.asso.fr
- > **Apprenez tout de votre stomie sur** www.mici-connect.com (octobre 2020)

POUR LES BAINS DE MER OU EN PISCINE :

Il est tout à fait possible de pratiquer une activité sportive de natation, en mer ou en piscine.

Une immersion prolongée (ou une baignade dans les vagues ou dans une baignoire à remous) peut diminuer la durée de bonne adhérence de l'appareillage et donc nécessiter de le changer plus précocement.

Si vous craignez que votre appareillage ne se décolle, vous pouvez l'essayer dans votre baignoire.

POUR LA PISCINE :

Il conviendra de prendre des dispositions au préalable pour être accepté et non refoulé, et ce en se rapprochant de responsables et notamment des maîtres-nageurs, pour expliquer et rassurer.

Par rapport aux autres utilisateurs, certains stomisés, s'équipent d'une combinaison de natation ou d'un vêtement type shorty sans manches pour la natation. Cet équipement est complété par une mini poche pouvant être totalement invisible sous un maillot une pièce.

Plus communément, il existe des maillots de bains, taille haute, équipés ou non de poches intérieures pour maintenir la poche contre le corps durant la baignade, et ce, quelques soient les mouvements de l'eau.

Vous pourrez également utiliser des couvre-stomies, ou des ceintures de bains, appareillages qui sont plus petits, pour la natation ou autres activités.

