

Vivre avec une stomie

Voyager

Hollister

Soins de stomie

Peau Saine. Résultats positifs.



Avant d'avoir une stomie, vous avez peut-être voyagé au cours de votre vie. Cette brochure vous aidera à prendre les mesures pour voyager sans souci. La préparation est la clé. Si vous préparez et organisez votre voyage suffisamment à l'avance, vous pouvez être sûr(e) de pouvoir faire face à toutes les situations que vous rencontrerez.



Table des matières

4 Préparer le voyage

5 Instructions générales pour voyager

8 Voyage aérien et par la route

10 Considérations particulières pour certains types de stomie

12 Voyager avec des sacs et du matériel

16 Recommandations pour l'alimentation, les boissons et les vêtements

18 Prendre du plaisir à faire du sport et des activités physiques

20 Glossaire

21 Adresses utiles

Un glossaire est inclus à la fin de cette brochure pour vous aider avec certains termes dont vous n'êtes pas familier.

Après avoir lu et pris note des informations contenues dans ces pages, vous pourrez vous préparer à voyager dans un pays dont vous avez toujours rêvé et reprendre vos projets de voyage à court et long terme.



Préparer le voyage

Il n’y a aucune raison pour laquelle votre stomie devrait vous empêcher de voyager n’importe où dans le monde.

De nombreuses personnes avec une stomie, surtout avant l’opération, peuvent se sentir anxieuses à l’idée de devoir faire un voyage, aussi court soit-il. Par exemple, elles ont peur de ne pas avoir accès à un endroit propre pour vider leur appareillage de stomie, d’être à court d'appareillages, d’égarer ces derniers ou de dormir dans une chambre inconnue.

Les instructions suivantes sont des directives générales sur les points à considérer avant de partir en voyage. Bien entendu, vos besoins sont spécifiques à votre situation et dépendent de vos préférences.

Instructions générales pour voyager

Il est tout à fait normal de ressentir une appréhension à propos du premier voyage après l'opération. Vous pouvez commencer par faire de petits déplacements hors de votre domicile pour prendre confiance. Une fois rassuré(e) sur le maintien en place de votre appareillage durant les activités quotidiennes, vous pouvez vous aventurer plus loin.

Quelques jours ou même semaines avant le départ, préparez une liste des choses à emmener. Documentez vos changements quotidiens d'appareillages pour vous rappeler exactement ce dont vous avez besoin: appareillages, champs protecteurs, accessoires, sacs d'élimination...etc. N'oubliez pas de prendre des sacs de longueur différentes, par exemple, un plus court pour les activités sportives et un plus long pour les périodes plus longues au cours desquelles le changement est retardé.

Comptez le nombre de changements d'appareillages que vous faites normalement, puis doublez ce nombre pour vous assurer que vous avez suffisamment d'appareillages et de matériel à disposition. Ainsi, vous serez prêt(e) pour affronter des situations inattendues comme un retard lors du retour, la perte d'appareillages ou une augmentation des changements d'appareillages en raison du climat et de l'environnement.

Dans l'éventualité où vous ayez besoin de plus de matériel pendant le voyage, la plupart des fournisseurs proposent des produits dans le monde entier. Avant de quitter votre domicile, vérifiez si vous pouvez acheter du matériel dans la région où vous voulez voyager.

CONSEIL

Calculez le nombre d'appareillages dont vous avez normalement besoin, puis doublez ce nombre pour vous assurer d'avoir ce qu'il vous faut lors de votre voyage.

Documents de voyage

Lors des voyages à l'étranger, assurez-vous que vous emmenez tous les documents importants comme le passeport, les visas, les billets...etc.

D'autres documents peuvent aussi être utiles dans le sac à main. Une carte de communication pendant les voyages est disponible pour expliquer à quoi servent vos appareillages, champs protecteurs et médicaments et éviter des questions supplémentaires à la douane et/ou aux points de vérification de sécurité. Les certificats sont disponibles en plusieurs langues, ce qui peut être utile si vous avez besoin de plus de matériel ou de recommandations médicales pendant le voyage à l'étranger. Il est également utile d'emporter une lettre de votre médecin qui explique votre état de santé.



Vous pouvez aussi contracter une assurance de voyage pour couvrir les pertes de valises, d'argent ou les annulations de voyage. Lisez bien les polices d'assurance concernant les limites d'âge ou les conditions médicales pré-existantes. Si vous n'êtes pas sûr(e) d'être intégralement couvert(e), demandez à votre assurance ou votre agence de voyage.

Avant de partir, trouvez comment obtenir une aide médicale dans le pays de destination et emportez les coordonnées des urgences.

Modifications de dernière minute

Vous pouvez être tenté(e) de réduire le débit de votre stomie lors du voyage en modifiant votre routine habituelle d'ingestion d'aliments et de boissons. Cependant, il n'est généralement pas conseillé de modifier ces habitudes. Certaines personnes sont rassurées par le changement de leur champ protecteur et de leur appareillage avant le départ, ce qui réduit au maximum les risques de fuite.

Voyage aérien et par la route

Voici quelques conseils pour vous préparer à un voyage par avion, voiture ou train.

Limites de poids

Si vous voyagez par avion avec beaucoup de matériel, vérifiez auprès de la compagnie aérienne la limite de poids admise pour les bagages. Certaines compagnies aériennes permettent des dépassements de poids pour le matériel médical.

Objets interdits

Rappelez-vous que le règlement de l'International Air Transport Association (IATA) interdit les objets dangereux à bord. Par exemple, l'éther, l'alcool dénaturé, les adhésifs et dissolvants en aérosols inflammables ne sont pas autorisés en raison du risque d'incendie. Les ciseaux peuvent ne pas être autorisés, par conséquent vérifiez auprès de votre compagnie aérienne ou prédécoupez vos protecteurs cutanés avant de partir.

Vérification de sécurité avant l'embarquement

Votre bagage à main sera inspecté lors de la vérification de sécurité avant de monter à bord de l'avion. Si vous emportez des médicaments, demandez à votre médecin de vous préparer une carte expliquant que vous en

avez besoin. Certains pays n'autorisent pas certains médicaments, comme la codéine, à traverser leurs frontières. Il se peut que vous soyez fouillé(e) avant de monter dans l'avion, soyez donc préparé(e) à expliquer que vous avez une stomie.

L'utilisation des toilettes de l'avion

Durant le vol, les toilettes sont intensément visitées à certains moments, comme après le repas. Ouvrez l'œil pour savoir quand la plupart des personnes restent assises. Vous pouvez demander une place à coté des toilettes.

Voyage en voiture

Votre ceinture de sécurité doit reposer sur votre hanche et votre pelvis et non sur votre abdomen et votre stomie. Si vous voulez utiliser une protection supplémentaire pour votre stomie, les magasins d'accessoires automobiles proposent des adaptations pour rendre le port de la ceinture de sécurité plus confortable. Une barre d'extension peut être posée pour diminuer l'angle entre la ceinture et le corps.

Considérations particulières pour certains types de stomie

En fonction du type de votre stomie, il existe des spécificités pour vous préparer.

En cas d'iléostomie

Dans les climats chauds, la déshydratation peut être un problème. Il est important de boire beaucoup de liquides pour rester bien hydraté(e).

En cas de colostomie

Un changement de la pressurisation de la cabine en avion ou du régime alimentaire peut induire la création de gaz chez toute personne. Mais cela pose un problème particulier chez les personnes avec une colostomie. Évitez donc les boissons gazeuses, de manger trop vite, les aliments connus pour causer des gaz et toute activité conduisant à une ingestion d'air.

Vous pouvez également utiliser un sac avec un filtre possédant une petite valve qui désodorise lentement les gaz, absorbe les odeurs et permet la libération des gaz hors du sac.

En cas d’urostomie

Si vous allez dans un pays chaud, buvez beaucoup de liquides pour conserver votre production urinaire habituelle afin de rincer continuellement votre système.

Prenez grand soin de votre peau autour de la stomie, surtout par temps chaud. Si vous commencez à vous sentir malade, n’attendez pas pour consulter votre médecin ou une infirmière spécialisée dans les soins des plaies et des stomies.

Envisagez d’emporter un sac de drainage nocturne ou un sac à jambe avec vous. Cela peut s’avérer particulièrement utile en cas d’intervalle important entre les vidanges du sac.

CONSEIL

Préparez une petite trousse de voyage séparée contenant tout le matériel pour un changement d'appareillage aux toilettes de manière simple et discrète.



Voyager avec des sacs et du matériel

Une fois votre liste terminée, il sera facile d'inclure le matériel et les appareillages dans les bagages.

À la maison, vous conservez probablement la plupart de vos appareillages et de votre matériel ensemble. Pour le voyage, il est préférable de diviser les articles dont vous avez besoin et d'en emporter une partie dans votre bagage à main. Mettez le reste dans votre bagage en soute ou dans celui d'un compagnon de voyage. Ainsi, si l'un des bagages est perdu, vous disposerez tout de même du matériel dans l'autre.

Emportez ce dont vous avez besoin à court terme dans votre bagage à main afin d'en disposer aisément et à tout moment. Une petite trousse de voyage à part contenant le matériel nécessaire pour un changement d'appareillage aux toilettes de manière simple et discrète doit être insérée dans votre bagage à main.

Certaines compagnies aériennes n'autorisent pas les ciseaux en cabine dans l'avion, même pour des produits de stomie. Donc, si vous utilisez un produit nécessitant une découpe, assurez-vous d'avoir suffisamment de protecteurs cutanés prédécoupés à disposition avant d'atteindre votre destination. Vous pouvez emporter des ciseaux dans les bagages en soute. Vérifiez ce point auprès de votre compagnie aérienne.

Entreposage des produits de stomie

L'entreposage des produits de stomie est également important. Ils ne doivent pas être exposés à une chaleur excessive pendant le voyage. Si vous voyagez en voiture, surtout dans les pays chauds et humides, ils ne doivent pas être placés dans le coffre ou dans la boîte à gants. Ces endroits sont souvent les plus chauds dans la voiture. Une glacière peut être utile pour transporter vos appareillages. La plupart des fournisseurs donnent des instructions pour l'entreposage des produits de stomie. Cela est particulièrement utile dans les pays chauds.

Les salles de bain sont souvent les lieux les plus frais et probablement les meilleurs endroits pour conserver vos produits, pourvu qu'elles soient dépourvues de trop de vapeur.

Élimination

L'élimination des appareillages de stomie usagées n'est pas un problème si vous vous y êtes préparé(e) de manière adéquate. Avant de changer l'appareillage, vérifiez que le lavabo n'est pas situé dans une pièce séparée des toilettes et qu'il est possible de jeter l'appareillage.

Assurez-vous que votre trousse de voyage contient du papier toilette pour y enrouler l'appareillage usagé ainsi que des sacs en plastique pour le jeter au moment et au lieu opportun. Les sacs agréablement parfumés pour jeter les couches ou les sacs de congélation permettent de jeter appareillages usagés de manière simple et discrète. Emportez des lingettes de nettoyage en cas de souillure accidentelle.

Hébergement en hôtel, chez des amis ou dans la famille

Ne vous inquiétez pas si vous devez passer la nuit chez des amis, dans la famille ou dans un hôtel dans votre pays ou à l'étranger.

Chez vous, vous disposez de tout ce dont vous avez besoin, en toute intimité. Une bonne préparation vous



permettra également de disposer de tout ce dont vous avez besoin, bien emballé dans votre trousse de voyage.

Si vous passez la nuit chez des amis ou des membres de la famille qui ne sont pas au courant de votre condition particulière, vous serez surpris(e) de constater à quel point ils peuvent faire preuve de compréhension.

Avant de vous rendre dans un hôtel dans votre pays ou à l'étranger, assurez-vous que vous disposerez d'une salle de bain incluse ou attenante à la chambre. Ainsi, le changement d'appareillages en toute intimité sera facile, au moment qui vous conviendra.



Recommandations pour l'alimentation, les boissons et les vêtements

Alimentation et boissons

Lors des voyages internationaux, les recommandations générales pour l'alimentation et les boissons sont les mêmes que pour tout le monde. En cas de doute sur la qualité de l'eau, achetez de l'eau en bouteille pour boire et vous laver les dents. Vous devez aussi utiliser de l'eau en bouteille pour irriguer votre colostomie.

De même, il est important pour tout le monde de manger des aliments bien cuits ou lavés avec de l'eau propre ou issue d'une source sûre. Attention au risque de déshydratation dans les pays chauds.

Tout changement d'eau, d'alimentation ou de climat peut froisser les intestins de tout le monde, soyez donc prêt(e).

Il est utile d'emporter des médicaments antidiarrhéiques et des sels de réhydratation, par mesure de précaution. Les médicaments antidiarrhéiques sont disponibles en pharmacie sans prescription médicale. Pris dès les premiers signes de diarrhée, ils stoppent le problème. Assurez-vous de discuter de tous les médicaments avec votre médecin.

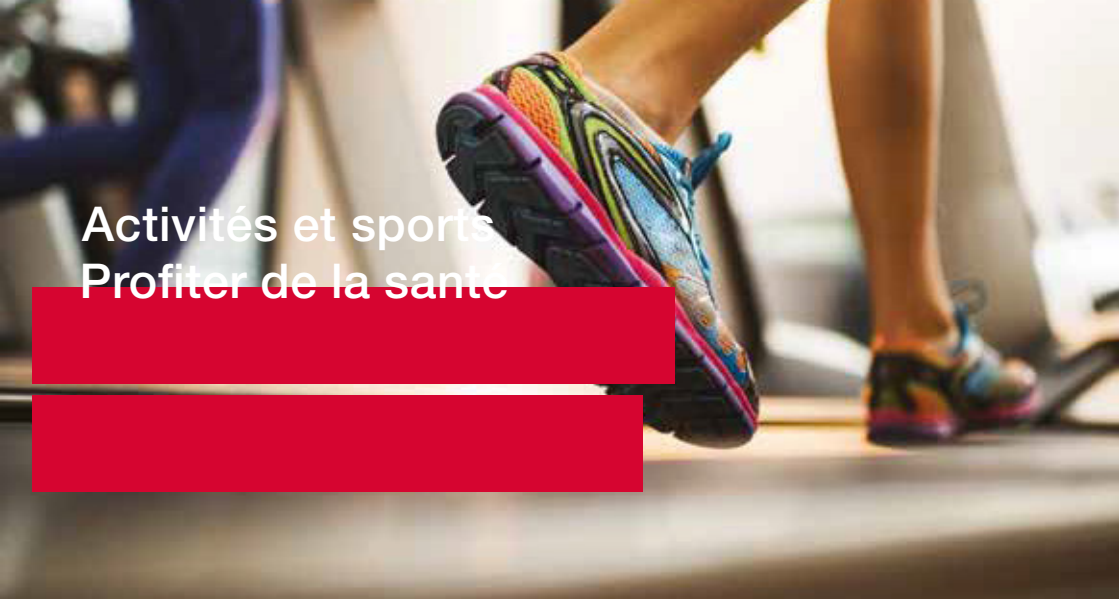
La diarrhée, surtout si elle est accompagnée par de la fièvre ou des vomissements, peut entraîner un manque de sel dans l'organisme. Il est alors difficile de savoir combien de sel votre corps a besoin pour remplacer les pertes.

Ne prenez pas de sel tout seul, ajoutez-le toujours à votre nourriture. Si votre diarrhée persiste pendant 24 heures, consultez un médecin.

Déshydratation

Dans les climats chauds, comme le risque de déshydratation augmente, les personnes avec des stomies doivent boire plus de liquides, de l'eau de préférence. Une diminution de la quantité d'urine par rapport à la quantité habituelle est un signe de déshydratation.

Les solutions spéciales pour la réhydratation comme les boissons sportives peuvent être utiles en cas de déshydratation sévère et sont facilement disponibles.



Activités et sports
Profiter de la santé

Cependant, les boissons sportives commerciales contiennent aussi des taux variés de sel et de sucre.

Si vous avez un antidiarrhéique à disposition et si vous faites attention à ce que vous mangez et buvez, vous pouvez déguster les spécialités locales, mais évitez les excès. Souvenez-vous également: un excès d'alcool accélère la déshydratation donc n'en abusez pas.

Se sentir en confiance

Lorsque vous êtes en vacances ou en congés, vous voulez vous relaxer et vous sentir bien. Porter les vêtements que vous aimez fait partie du processus.

Avec une stomie, il y a quelques restrictions concernant les vêtements. Veillez simplement à éviter les vêtements très près du corps susceptibles d'entraver le débit des effluents dans votre appareillage de stomie.

Il n'y a aucune raison pour laquelle les personnes avec une stomie ne pourraient pas profiter de la plage ou de la piscine. En fonction de la position de votre stomie, vous pouvez choisir le style de maillot de bain qui vous convient le mieux.

Certaines personnes portent des maillots avec de gros motifs pour détourner l'attention des éventuels bombements causés par l'appareillage. D'autres utilisent des paréos et des couvertures de plage sur leur maillot de bain.

Si vous ne pouvez pas trouver un maillot de bain qui vous plait, il existe des fournisseurs qui proposent des maillots pour les besoins spéciaux. Votre infirmière spécialisée dans les soins des plaies et des stomies peut aussi vous aider à trouver ce que vous cherchez.

L'opération de stomie est une intervention importante qui ne doit pas être sous-estimée. Les premières semaines ou même les premiers mois peuvent être difficiles avant de s'habituer à la situation. Si vous n'avez pas de complications et si votre médecin n'a pas d'objection, vous pouvez faire le sport que vous voulez à la maison ou en

voyage. Les sports de contact et ceux impliquant beaucoup de torsions comme le bowling ou l'aérobie sont possibles. Le plus important: souvenez-vous qu'il faut vous préparer à l'avance. Ainsi, votre stomie ne sera pas un problème pour voyager agréablement.

Glossaire

Codéine

Médicament qui ralentit et épaissit le débit dans la stomie. Dans certains pays, ce médicament est illégal sous toutes les formes sans prescription médicale. Vérifiez ce point avant de partir.

Infectieux

Peut se transmettre d'une personne à une autre; «contagieux».

Notes:

Hollister Limited
95 Eric T. Smith Way, Unit #1
Aurora, Ontario
L4G 0Z6

Téléphone : 1 800 263-7400

www.hollister.ca

Les informations contenues dans cette brochure ne constituent pas des conseils médicaux et ne sont pas destinées à remplacer les recommandations de votre propre médecin ou d'autres professionnels de la santé. Cette brochure ne doit pas non plus être utilisée pour demander de l'aide en cas d'urgence médicale. En cas d'urgence médicale, vous devez immédiatement consulter un médecin. Comme les règlements changent de temps en temps, veuillez consulter notre site internet pour obtenir les informations les plus récentes. Avant d'utiliser nos produits, lisez toujours le mode d'emploi, y compris les informations sur l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les instructions. Contactez votre professionnel de la santé pour obtenir de plus amples informations si nécessaire.

Hollister

CE

Hollister et son logo, Adapt, le filtre AF 300, Lock'n Roll, Pouchkins et "Tout commence par une peau saine", sont des marques déposées de Hollister Incorporated.