

Bonjour chers lecteurs,

Je suis heureuse de vous partager mensuellement depuis la dernière année des chroniques sur divers sujets touchant vos préoccupations et besoins en tant que personne stomisée. Ce mois-ci, j'ai envie de vous ramener à un élément de base dans la routine des soins: la mesure! Et oui, mesurer la stomie est un élément très important qui est souvent mis de côté chez les personnes stomisées depuis longtemps.

Pourquoi la mesure est-elle importante? La stomie est une partie du corps qui peut changer de forme et de grandeur. Bien que les plus grandes variations concernant la mesure de votre stomie aient été observées dans la période post-opératoire, plusieurs facteurs peuvent modifier la mesure de votre stomie au cours de votre vie. Énumérons seulement quelques exemples comme la prise ou la perte de poids corporel, la présence d'une hernie parastomiale ou la présence de selles semi-solides.

Erreur souvent observée. Plusieurs personnes stomisées n'ont pas mesuré leur stomie depuis plusieurs mois, voire même des années. Par conséquent, elles utilisent le même gabarit d'ouverture ou découpent le champ protecteur de la même grosseur depuis "toujours". Deux résultats possibles: (1) avec le temps, la découpe trop petite engendre une infiltration de selles sous l'appareillage, ces fuites blessent la peau et peuvent engendrer des complications, la durée du port de votre appareillage est alors diminuée; (2) à l'inverse, une ouverture devenue trop grande expose la peau à l'acidité des selles et crée de l'inflammation, la durée de port ne sera pas nécessairement diminuée mais des conséquences peuvent aussi apparaître.

Recommandation et astuce. Lorsque vous faites l'achat de votre nouvelle boîte de collerettes, prenez l'habitude d'utiliser le mesureur fourni pour évaluer votre stomie. Une fois cette étape faite, vérifiez la grandeur de l'ouverture de votre champ protecteur. La mesure devrait laisser un espace de 2 à 3 mm ou 1/10 po entre votre stomie et l'ouverture du champ protecteur. Si vous avez de la difficulté à voir votre stomie, positionnez-vous devant un miroir et faites la mesure. Sachez que la plupart des stomies prennent une forme ronde lorsqu'elles sont étirées vers le haut (à 12h00 si votre stomie est une horloge). L'installation de la collerette en position étirée à 12h00 permet de réduire le stress sur votre appareillage. De cette façon, celui-ci est plus performant et le risque de fuite est minimisé.

Cynthia Joël Robert, Infirmière clinicienne chez Uniprix Marc Dontigny

Finissante au programme stomothérapeute CAET 2015