

# CONTACT

NUMÉRO 17

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE



DÉCOUVREZ

le programme  
recovery

me+

TRUCS & ASTUCES

Stomisé urinaire



NOUVEAUTÉ

Uromate et Ileomate

ConvaTec



me+

# Sommaire

Nos nouveaux produits Uromate® et Ileomate® .....	3
Stomie Urinaire « Trucs et Astuces » ...	4/5
Programme  recovery.....	6

## Édito

Toute l'équipe vous souhaite une Belle Année 2019 !!

Le Service

 me+

## Mots-cachés

Y	S	B	O	N	N	E	T	S	Q	N	F	A
G	B	F	O	E	U	R	T	Y	G	D	L	Z
B	M	A	N	T	E	A	U	T	T	I	O	X
V	V	L	K	O	Y	R	E	V	N	N	C	G
L	G	K	L	M	O	Y	C	B	R	T	O	W
U	Y	H	I	V	E	R	U	O	Z	A	N	K
G	C	X	V	B	N	Z	A	T	E	R	R	L
E	T	N	E	I	G	E	Y	T	U	G	A	M
C	I	O	P	Q	S	D	F	E	G	E	O	A
G	L	A	C	E	H	J	K	S	D	L	P	R
X	F	G	M	L	S	K	I	W	X	C	M	S



BONNET	GLACE
FLOCON	NEIGE
MANTEAU	SKI
LUGE	GEL
HIVER	MARS
BOTTES	

# Uromate

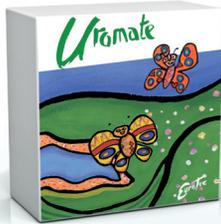
1 pièce vidable plat  
1 pièce vidable convexe souple  
Disponible en pré-découpé et à découper



# Nouveau

# Ileomate

1 pièce vidable convexe souple  
Disponible en pré-découpé  
et à découper



Fenêtre de contrôle



Valve anti-reflux



Bouchon à ouverture large et repliable



Clamps intégré



Vidange propre grâce au doigtier d'ouverture

## Pourquoi la convexité en Stomathérapie ?

- ✓ Maintien de l'étanchéité entre la poche et la peau<sup>1-2</sup>
- ✓ Protection contre les fuites et la dégradation de la peau péristomiale<sup>1-3</sup>
- ✓ Faire ressortir la stomie lorsqu'elle est peu turgescente<sup>4</sup>
- ✓ Atteindre la stomie qui serait dans un creux ou un pli<sup>2</sup>
- ✓ Plus de sécurité et de confort pour le patient<sup>1</sup>

## Les solutions Convexe souple de ConvaTec : Uromate® et Ileomate®, l'appareillage qui s'adapte au relief de votre stomie !

Les produits des gammes Uromate et Ileomate ainsi que la Ceinture EuroTec 4 points d'attaches sont fabriqués par EuroTec B.V. Les poches Uromate sont destinés à appareiller les stomies urinaires. Les poches Ileomate sont destinés à appareiller les stomies digestives. La Ceinture EuroTec 4 points d'attache permet le maintien des poches de recueil. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction des produits avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

1. Mount Laurel, NJ: Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Convex Pouching Systems: A Best Practice Document for Clinicians; 2007 2. Rolstad BS. Principles and techniques in the use of convexity. Ostomy Wound Manage. 1996; 42(1):24-32. 3. Turnbull GB. The convexity controversy. Ostomy Wound Manage. 2003; 49(1):16-17. www.o-wm.com/article/1203 Accessed 29 February, 2016. 4. Hanley J. Convex stoma appliances: are we getting it right? British Journal of Nursing (Stoma Supplement). 2013; 22 (16).

# Stomisé urinaire

## Trucs et astuces



### SÉRÉNITÉ PENDANT LE CHANGEMENT DE POCHE

Souvent lorsque vous changez votre matériel, il y a des petites gouttes d'urine qui coulent et cela vous stresse ?

Lors du soin, vous pouvez poser une compresse roulée ou un tampon salivaire (celui du dentiste).



Votre stomathérapeute vous demande de surveiller votre pH Urinaire ?

Pour faciliter le suivi, n'hésitez pas à nous demander le carnet de suivi Me+

### SÉRÉNITÉ PENDANT LA NUIT

Si vous devez vous lever pendant la nuit car votre débit urinaire est très important et que cela vous angoisse. La peur de la fuite ou des levers intempestifs perturbent votre sommeil.

Vous pouvez utiliser une poche de nuit de 2 litres, que vous raccorderez à votre poche de jour, ce qui vous permettra d'avoir une capacité de recueil beaucoup plus importante.





Vous devez pratiquer un ECBU de contrôle et vous ne savez pas comment faire ?

Il ne faut pas prendre l'urine qui se trouve dans la poche. Il faut retirer celle-ci, se pencher un peu en avant, et tousser un peu en maintenant le gobelet sous la stomie. Vous aurez comme cela l'urine la plus stérile qui soit.

## SÉRÉNITÉ PENDANT VOS SORTIES OU VOS VACANCES

Vous allez faire une sortie un peu longue comme aller au théâtre, visiter une exposition et vous n'êtes pas tranquille...

Vous devez effectuer un long trajet en voiture, sans avoir accès aux toilettes ou prévoyez une petite excursion en bateau et il n'y a pas de toilettes sur le bateau ?

De façon ponctuelle, une poche de jambe, peut être la solution en adaptant la longueur de la tubulure (celle-ci est découpable).

Pour la dissimuler, il est préférable d'utiliser un pantalon un peu ample ou bien une jupe longue.



**Pour plus  
d'informations,  
n'hésitez pas  
à contacter les  
infirmières du service  
Me+ au  
0800 00 47 67**

La poche de jambe Careline™, fabriquée par ConvaTec, est destinée à collecter et à mesurer le volume urinaire. La poche de nuit 2L, fabriquée par ConvaTec, est destinée à collecter l'urine pendant la nuit et peut être raccordée à une poche de jambe ou directement à une sonde urinaire. La poche de nuit 2L, fabriquée par ConvaTec, est destinée à collecter l'urine pendant la nuit et peut être raccordée à une poche de wCes dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction des produits avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.



Lors de la parution du magazine ConTact de décembre 2017, nous vous avons sollicité pour répondre à une enquête sur la reprise d'une activité physique après votre chirurgie. Vous avez été très nombreux à nous répondre et nous vous en remercions !

L'activité physique : Nous avons eu la confirmation que c'est un thème important. Il est peu abordé en amont et en post chirurgie. ConvaTec a donc décidé de développer un programme novateur, intitulé Me+ Recovery. Me+ Recovery est un programme de mouvements, d'exercices pour aider à la reprise de l'activité physique pour toutes les personnes stomisées ou nouvellement opérées.

**53%**  
des personnes interrogées auraient aimé avoir des conseils sur l'activité physique

Ce programme encourage le bien-être et l'amélioration de la vie du patient. L'objectif étant de passer de la peur et l'inactivité à la confiance et une meilleure qualité de vie. Ce programme se développe en plusieurs phases, la première débutant lors de l'hospitalisation. Actuellement, en collaboration avec un kinésithérapeute, nous formons vos sto-

Pour **65%** des personnes interrogées, la qualité de vie s'est dégradée après la chirurgie

mathérapeutes sur la phase 1 pour qu'elles puissent à leur tour vous enseigner les exercices. Vous pourrez d'ici peu de temps, découvrir les premiers mouvements en vidéo, sur notre site **www.convatec.fr** Nous vous tiendrons au courant, phase par phase de la progression du programme. Parce qu'avoir une stomie ne doit pas vous empêcher de vivre votre vie !

## Voici un exemple d'exercice tiré du programme : « *Lever les bras en position assise* »



**Asseyez-vous** au bord du lit ou sur une chaise, en veillant à être dans une position sûre, avec les pieds fermement posés au sol.

**Relaxez-vous**, respirez et placez les deux mains sur vos genoux.

**Ensuite, contractez** doucement vos muscles profonds du ventre.

**Assis(e) en bonne position**, grandissez-vous en imaginant un ballon posé sur votre tête.

**Levez lentement un bras** devant vous - n'allez pas plus loin que ce dont vous vous sentez capable. Gardez l'épaule basse et relâchée.

**Remplacez la main** sur le genou, et répétez le geste avec l'autre bras.

**Continuez à respirer** pendant tout l'exercice et gardez vos muscles du ventre contractés.

**Répéter 10 fois, 2 à 3 fois par jour.**

### EN QUOI CELA M'AIDE-T-IL ?

Ce mouvement améliore votre mobilité générale et vous oblige à utiliser les muscles du tronc/ventre en levant les bras. Il vous aide aussi à retrouver confiance dans votre capacité à vous déplacer et à lever les bras. Vous pouvez le faire assis au bord du lit ou sur une chaise.

### ASTUCE POST OP !

Cet exercice peut se pratiquer assis au bord du lit ou sur une chaise. Au début, essayez seulement un petit mouvement, car vous pourrez sentir une tension dans l'abdomen. À mesure que vous commencerez à vous rétablir, vous devriez être capable de lever les bras un peu plus haut.



Les modèles qui participent au programme Me+ Recovery sont des personnes Stomisées. Maria fait de la course à pied et Derek est chanteur classique

**Avant de commencer le programme, vous devez demander l'avis de votre Stomathérapeute et de votre chirurgien.**

# Varimate

Les supports **VARIMATE ULTRA fin - courbes** sont en hydrocolloïde. Lorsque cela est nécessaire ils permettent de fixer les bords des appareillages de stomies ou fistules.

L'eau forme des gouttelettes qui glissent à sa surface lors du bain, de la douche, en piscine\*.

À poser selon le besoin, tout autour du support ou sur une partie seulement.



Supports fins et souples.

## En stomathérapie :

- ✓ S'adaptent à tous types de supports : ronds, ovales ou carrés en 1 ou 2 pièces.
- ✓ Utilisés pour prévenir le décolllement de la bordure du protecteur cutané et ainsi aider à limiter le risque que la bordure du protecteur cutané ne colle aux vêtements.

DÉSIGNATION	RÉFÉRENCE	CODE ACL
Courbe 3cm x 9cm	422151	3701174000304

\*Se référer à la notice d'utilisation.

## Besoin d'information, de conseils ou d'un échantillon?

Les infirmières du service **Me+** vous répondent du lundi au vendredi (9h-17h)

**0 800 00 47 67** Service & appel gratuits

(appel gratuit depuis un poste fixe)

ou par email à [me+@convatec.com](mailto:me+@convatec.com)

VARIMATE support Ultra fin – courbe, fabriqué par EuroTec B.V., est destiné à être utilisé sur des peaux saines et pour fixer les bords des supports cutanés ou des pansements dans la prise en charge des stomies, des fistules ou des plaies. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

VARIMATE est une marque déposée de EuroTec B.V., utilisée sous licence par les Laboratoires ConvaTec.