

VOYAGER AVEC UNE STOMIE



Pendant les premières semaines voire les mois suivant la chirurgie, il sera préférable de parfaire votre condition physique, et de rester chez vous, pour récupérer complètement.

Cette période, passée, vous pourrez reprendre vos déplacements et voyages, comme précédemment.

Il est préférable de recommencer en réalisant de petits trajets ou voyages, pour trouver vos marques.

→ Je n'ai pas encore pensé à voyager : A quoi dois-je faire attention en premier ?

Si vous déplacez en voiture, et que vous craignez que la ceinture de sécurité n'écrase votre stomie, vous pourrez trouver facilement dans le commerce, en rayons « accessoires automobiles », des petits « gadgets » qui permettront d'éloigner la ceinture de sécurité, de la stomie. A défaut, vous pourrez trouver facilement.

Lorsque vous vous déplacez en voiture, votre tenue vestimentaire sera avant tout constituée de vêtements en coton. Disposer d'un tissu, qui vous permettra de protéger votre stomie des rayons du soleil.

Commencez par de petits trajets notamment vers des lieux qui vous sont habituels et dans lesquels vous êtes en confiance, et serez sûr de trouver des personnes connues qui pourront être des secours et des recours.

Par ailleurs, pour avoir l'esprit apaisé, vous pourrez choisir des endroits où trouver des toilettes facilement disponibles pour réparer d'éventuels ennuis.

Pour vous mettre en confiance, vous réitérerez ce type de déplacement en élargissant le cercle, et en vous éloignant de votre domicile,

Prévoyez également, de dormir une nuit hors domicile, même si vous ne vous éloignez pas très loin de chez vous; un week-end dans la famille ou des amis permettra de valider votre nouvelle organisation et vous aidera à reprendre confiance dans votre capacité à voyager.

COMMENT DOIS-JE CHANGER MA POCHE PENDANT LE VOYAGE ?

Dans tous les cas prévoyez toujours, au moins une poche de rechange et le matériel nécessaire aux soins de votre stomie,

Pour des déplacements plus longs, privilégiez, un kit de voyage, que vous complétez, éventuellement, avec des sous-vêtements de rechanges, dans un petit sac à dos,

CE KIT DEVRAIT CONTENIR :

- Un ou deux socles, dans leurs emballages individuels ;
- Une ou plusieurs poches de rechange prédécoupées, ou préparées à vos conditions ;
- Un tube de pâte
- Ou des anneaux
- Un petit flacon de produits décollant
- Un tube de poudre,
- Un ou deux sacs poubelle de 5l, pour jeter la poche retirée et les déchets qui vont avec,

UN KIT HYGIÈNE QUI COMPRENDRA :

- De l'eau sous pression type spray pour s'hydrater le visage en cas de forte chaleur, (de petits pulvérisateurs pour nettoyer les feuilles de plantes font parfaitement l'affaire, et en plus ils sont munis d'une pompe pour mettre l'eau sous pression),
- Un petit paquet de mouchoirs en papier, ou un mini rouleau de papier toilette que vous vous serez fabriqué, en l'insérant dans un carton usager de papier toilette pour éviter qu'il s'étiole,
- Un petit flacon de gel nettoyant - désinfectant pour les mains
- Un gant jetable pour se laver au besoin ;
- Des feuilles de papier essuie-tout, roulées, à défaut de serviette carrée, jetable
- Un morceau de savon, ou un savon d'hôtel
- Éventuellement des gazes
- Et une paire de ciseaux à bouts ronds,

Vous confectionnez votre pochette hygiène que vous insérez dans votre sac à dos, avec les vêtements de rechange.

Vous pourrez ainsi remédier aux imprévus tels que les retards dus aux problèmes de circulation, ou ruptures de liaisons ferroviaires, ou aériennes, et un nécessaire hébergement, imprévu en hôtel,

Si vous entreprenez un long voyage, assurez-vous d'avoir prévu un temps d'arrêt pour changer votre poche de stomie aussi souvent que vous en aurez besoin. Cependant, vos produits doivent être gardés dans un endroit frais. Par temps chaud, évitez de laisser longtemps vos produits dans la voiture, car la chaleur peut altérer le protecteur cutané.



COMBIEN DE POCHE DE STOMIE DOIS-JE PRENDRE AVEC MOI SI J'ENTREPRENDS UN LONG VOYAGE ?

Le matériel de stomie est de matériel médical, pour lequel une prescription médicale est nécessaire, voire indispensable.

Par ailleurs, les officines pharmaceutiques ne disposent pas forcément de tous les types de matériel, notamment le vôtre. Il conviendra donc d'être prudent et prévoyant.

Avant votre voyage, vous devrez calculer combien de fois vous aurez à changer votre appareillage lors de votre voyage. Vous devrez également prévoir quelques appareillages supplémentaires en cas de retards imprévus, de fuites, ou de mauvais fonctionnement de celui-ci. Il vaut mieux voyager avec des appareillages supplémentaires qu'avec une quantité insuffisante. Prenez en considération tous vos besoins en soins de stomie, des poches et socles jusqu'aux tubes de pâte et protecteurs cutanés, en fonction de la durée de votre voyage.

Prévoyez donc la quantité suffisante de matériel, pour tout votre séjour.

Il en sera de même, si vous voyagez et que vous ne pouvez disposer de vos bagages avec vous.

Vous aurez besoin d'avoir des poches de stomie supplémentaires à portée de main, dans un bagage à main.

Les voyages en autobus ou en train vous permettent habituellement d'avoir vos bagages tout près de vous, ce qui rend le risque d'une perte moins inquiétant.

Pour des questions d'hygiène et par convenance, pour le personnel, de l'hôtel, il est préférable de jeter votre poche usagée dans votre propre sac poubelle fermé, dans la poubelle de votre chambre d'hôtel ou à défaut dans une poubelle publique.

Si vous entreprenez un long voyage, assurez-vous d'avoir un temps pour changer votre poche de stomie aussi souvent que vous en aurez besoin.

S'il vous est impossible de pouvoir emporter avec vous la quantité suffisante de matériel de stomie, il conviendra de se rapprocher de votre fournisseur de produits de stomies. **Ceux-ci, disposent de magasins ou des distributeurs qui vendent leurs produits à plusieurs endroits dans le monde.**

Vous pouvez prendre contact avec votre fournisseur avant votre voyage et demander les noms des magasins ou des fournisseurs de votre destination. Écrivez le nom du produit, la grandeur et les codes de produits ; apportez-les et gardez-les avec vous puisque cela rendra l'achat de produits plus facile.

QUE DOIS-JE SAVOIR SI JE PRENDS L'AVION ?

Lors du voyage en avion, vous constaterez peut-être une augmentation du volume de gaz dans votre poche. Prendre de l'altitude ne fera pas exploser votre poche !

Afin de prévenir la production de gaz, évitez de boire des boissons gazeuses ou de la bière pendant le vol. Le fait de sucer des bonbons ou de mâcher de la gomme pour empêcher les oreilles de boucher lors du décollage ou de l'atterrissage peut aussi augmenter le gaz dans la poche.

Lorsque vous voyagez en avion, vous devez garder tout votre matériel de stomie avec vous dans vos bagages à main.

Bien que cela soit potentiellement encombrant, il est plus sûr d'avoir votre matériel avec vous plutôt que de risquer sa perte dans un bagage consigné qui pourrait s'égarer. Si vous avez besoin d'une paire de ciseaux, les nouvelles restrictions en ce qui a trait au port d'objets tranchants dans votre bagage à main, tels que des ciseaux, peuvent causer un problème.

Vous voudrez peut-être découper des collerettes avant votre voyage et mettre des ciseaux dans votre bagage consigné.

Même si vos bagages s'égarer, l'achat d'une paire de ciseaux lorsque vous êtes arrivé à destination ne devrait pas être problématique. Soyez également conscient des différences qui existent par rapport aux restrictions de bagages entre les transporteurs aériens ordinaires et les vols organisés spécifiquement,

Ce type de vols tendent à être plus restrictifs quant à la quantité et au poids des bagages consignés et des bagages à main qui sont permis par personne. Il sera préférable de se renseigner auprès de l'agence de voyage avant le départ, ou au moment de la réservation.

N'oubliez pas de compléter votre équipement d'un sachet en plastique pour jeter votre poche usagée, ultérieurement,

Si vous avez une colostomie, vous préféreriez peut-être une poche fermée pour voyager en avion ou sur de longues distances. Il sera peut-être plus facile de jeter la poche pleine plutôt que de la vider. Buvez suffisamment pour éviter une déshydratation.

Vous pouvez par exemple boire un verre d'eau ou de jus de fruits toutes les heures. Par contre, évitez de consommer des aliments ou liquides qui favorisent la formation des gaz. Pensez à utiliser une poche avec un filtre afin d'éliminer gaz et odeurs.

QUE FAIRE AU POSTE DE CONTRÔLE DE SÉCURITÉ ? LORS D'UN VOYAGE OU D'UNE VISITE DE LIEU PUBLIC

Videz votre poche de stomie avant de passer au contrôle de sécurité.

Cela réduira votre anxiété quant à une poche pleine ou sous pression. Il est aussi préférable de voyager avec des protecteurs cutanés prédécoupés prêts à l'emploi ou de les prédécouper par vous-même à la maison.

Dans la mesure où vous seriez obligé de passer des contrôles de sécurité, il convient de penser à ranger votre paire de ciseaux dans votre bagage soute.

Dans tous les aéroports, il est formellement interdit de placer dans les bagages à main tout objet tranchant de type canifs, ciseaux, couteaux, ou cutters.

Les objets de ce type seront confisqués sans possibilité de



les récupérer ultérieurement et d'obtenir un quelconque dédommagement.

Dans certains pays, une fouille corporelle complète, obligatoirement, les procédés de détection électronique.

Dans tous les cas, renseignez-vous avant de voyager, vu que ces règles de sécurité diffèrent d'un aéroport à un autre. Tout contrôle de sécurité à l'aéroport doit être effectué dans les règles de courtoisie et de dignité. Vous pouvez demander que les fouilles corporelles soient effectuées en privé. Il est préférable de toujours avoir sur soi un document, en différentes langues dont l'anglais, qui indique que vous êtes stomisé, mentionnant les coordonnées de votre médecin, ainsi que les informations sur votre opération et le matériel que vous utilisez.

Une prescription médicale écrite dans votre langue et en anglais est le document idéal

QUE DOIS-JE FAIRE LORSQUE JE VAIS À L'ÉTRANGER ?

Une fois de plus, les règles de sécurité varient d'un aéroport à un autre. Pour éviter tout problème, il est préférable de voyager avec des protecteurs cutanés prédécoupés prêts à l'emploi. Par ailleurs, faites-en sorte que les documents contenant les informations sur votre stomie soient dans la langue du pays de destination (ou au moins en anglais).

Préalablement au départ, prenez contact avec votre fournisseur et demandez les noms des magasins ou des fournisseurs de votre destination. Écrivez le nom du produit, la grandeur et les codes de produits; apportez-les et gardez-les avec vous puisque cela rendra l'achat de produits plus facile.

Si vous êtes dans l'obligation, d'acheter du matériel de stomie dans le pays de destination, ayez toujours une photo du produit, que vous aurez faite avant de partir, (Une photo stockée sur votre téléphone portable est idéale) pour la montrer au vendeur; Vous ne parlez pas la langue du pays, désigner du doigt le produit, que vous souhaitez acquérir, en étant respectueux dans vos gestes.

Si votre séjour prévoit des hébergements en hôtels, renseignez-vous, préalablement au départ, que vous pourrez disposer de chambres avec des toilettes privées, pour effectuer vos soins en toute tranquillité.

Des changements extrêmes de température peuvent affecter le pouvoir adhésif de vos collerettes.

Maintenez votre matériel dans un endroit frais. Si vous voyagez en voiture, évitez de garder votre matériel non protégé dans le coffre puisque les changements de température et la chaleur peuvent en affecter l'efficacité.

Si vous voyagez vers des climats plus froids, rangez votre matériel à une température ambiante normale autour de 18 degrés Celsius.

Si vous voyagez vers des climats plus chauds et humides, rangez votre matériel dans un sac isolant et placez-le à l'abri des rayons du soleil.

Si vous voyagez dans un pays plus chaud ou que vous prévoyez une activité physique bien plus importante, vous pourrez transpirer plus que d'habitude. Vous aurez probablement besoin de changer votre poche de stomie plus fréquemment.

Cette transpiration plus abondante peut occasionner des irritations cutanées sous votre collerette et votre sac. Vous pouvez utiliser des couvre-sacs en tissu qui peuvent aider à absorber la transpiration et à prévenir l'irritation cutanée.

Si vous utilisez l'irrigation comme moyen d'entretien de votre stomie, assurez-vous que l'eau à votre destination est potable.

Dans le cas contraire, faites les irrigations avec de l'eau embouteillée. Cela pourra vous éviter des problèmes potentiels de diarrhée.

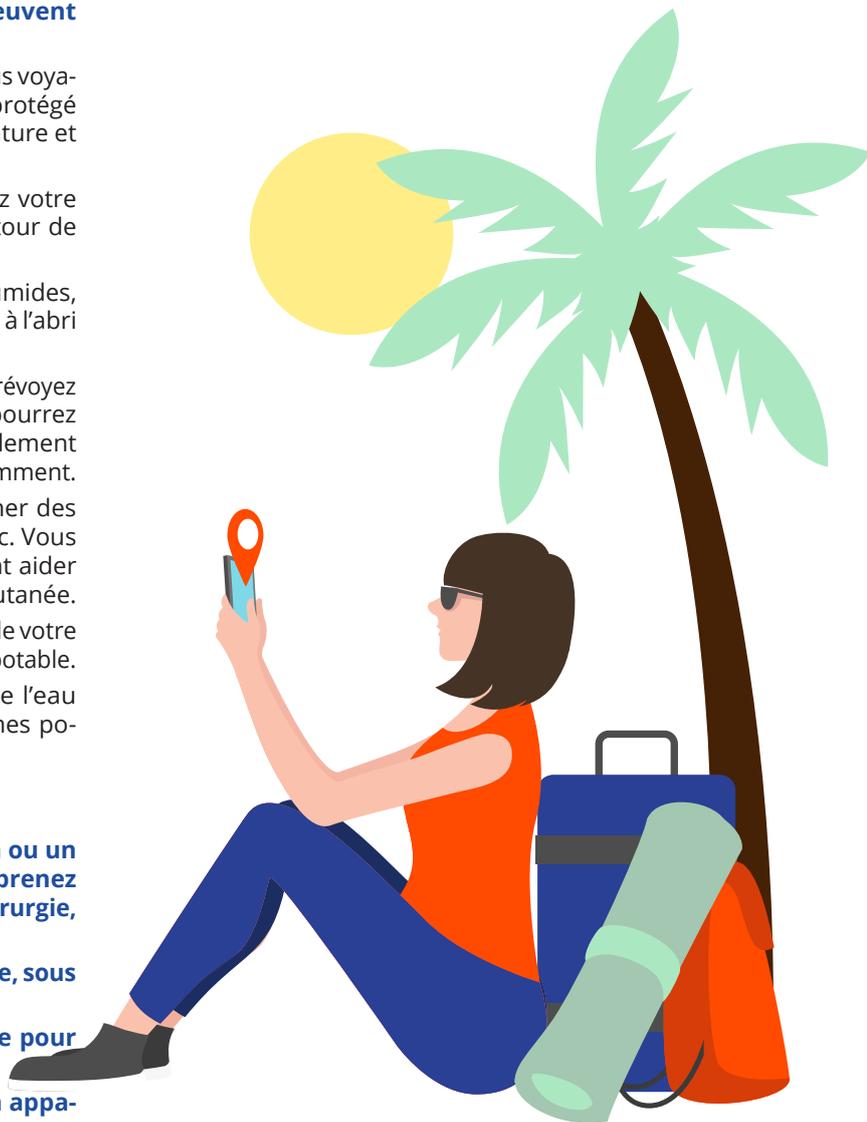
EN RÉSUMÉ :

Votre stomie ne peut et ne doit pas être un frein ou un prétexte pour vous déplacer, sortir, voyager. Reprenez vos activités, telles que vous les faisiez avant la chirurgie, et prenez autant qu'avant.

Voyager avec une stomie est parfaitement possible, sous réserve de précautions de bon sens :

- **Emporter la quantité de matériel nécessaire pour tout le séjour.**
- **Prendre avec soi en cabine la totalité de son appareillage découpé (risque de bagage égaré).**
- **Conserver les poches dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur (jamais dans un coffre de voiture !).**
- **Boire uniquement de l'eau en bouteille. Faire attention à la nourriture locale. Prévoir des ralentisseurs de transit.**
- **Se munir d'une ordonnance de son médecin, de préférence traduite en anglais, indiquant notamment les références précises de l'appareillage.**
- **Se faire indiquer éventuellement des contacts spécialisés sur place.**

Avant tout voyage, notamment à l'étranger, prenez des conseils auprès de votre médecin, votre infirmière stomathérapeute pour des conseils médicaux, paramédicaux et des documents à jours pour passer un agréable séjour.



EN CONCLUSION, BON VOYAGE !!!

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.miciconnect.com (octobre 2020)**

