

L'alimentation par sonde doit s'accompagner de règles d'hygiène quotidiennes simples mais néanmoins essentielles à respecter.

Toujours se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant toute manipulation.

Certaines recommandations spécifiques pourront vous être communiquées par vos professionnels de santé référents.



Bouche

Il est important de maintenir une bonne santé buccodentaire en s'assurant d'une bonne hygiène buccale.

Brossez-vous les dents, les gencives et la langue trois fois par jour.

Ne pas oublier de nettoyer l'appareil dentaire.

Rafraîchissez la bouche et l'haleine en réalisant des bains de bouche, (même en étant en nutrition entérale exclusive).

Pour humidifier la bouche, si cela est autorisé, utilisez des glaçons, des bonbons durs ou des chewing-gums.

Pour humidifier les lèvres, utilisez un baume hydratant.

Pour éviter les gerçures, évitez de vous lécher les lèvres.

Maintenez les apports hydriques par la bouche chaque fois que cela est possible afin d'éviter la sécheresse des muqueuses.

Signalez tout saignement ou évènement inhabituel à votre professionnel de santé.

Si vous avez une sonde nasogastrique ou naso jéjunale, il est important de prendre soin de votre nez quotidiennement car la sonde peut provoquer une légère irritation locale au niveau de la narine due aux frottements.

Nez

Tous les jours lors du changement du sparadrap de maintien de la sonde à la narine, vérifiez la bonne position de la sonde en repérant la zone affleurant à la narine à l'aide d'un marquage réalisé sur la sonde au stylo indélébile.

Effectuez un nettoyage de l'aile du nez avec de l'eau savonneuse au minimum 1 fois par jour.

Nettoyez les 2 narines avec du sérum physiologique.

Lors de la fixation de l'adhésif, évitez tout pincement entre la sonde et la paroi nasale.

Vérifiez régulièrement l'état de votre peau autour de la sonde.

Signalez toute rougeur, saignement, engourdissement ou évènement inhabituel à votre professionnel de santé.

Si vous avez une gastrostomie ou une sonde de jéjunostomie, le soin de la peau entourant le site d'alimentation doit être quotidien. Une sonde de remplacement doit être prévue afin d'éviter que l'orifice ne se rebouche en cas de chute.

Stomie d'alimentation

Dès que possible, après cicatrisation, maintenir la douche ou le bain quotidiennement est le meilleur soin d'hygiène :

- **Pendant la douche** : nettoyez la zone de peau autour de la gastrostomie avec du savon.
- **Après la douche** : séchez soigneusement la peau par tamponnement.

En cas d'impossibilité de douche ou de bain, veillez à nettoyer quotidiennement l'orifice autour de la stomie à l'eau et au savon, suivi d'un rinçage puis d'un séchage de la peau par tamponnement, avec une compresse.

Vérifiez régulièrement et avant chaque utilisation que **la sonde soit bien en place** et bien fixée. Prévenez votre médecin dans le cas contraire.

Mobilisation de la stomie

- **Sonde de gastrostomie** : Faites **pivoter quotidiennement la sonde de 180°** sur son axe et de façon verticale.
- **Bouton de gastrostomie** : Faites-le pivoter pour éviter son adhésion à la peau.

Prévenez votre médecin sans tarder si vous constatez une irritation (rougeur ou gonflement), un écoulement ou si vous ressentez une douleur au niveau de la gastrostomie.

Utilisation de la stomie d'alimentation :

- Tous les jours, avant et après chaque passage de nutrition entérale et/ou médicaments, rincez-la sonde/bouton avec de l'eau pour éviter qu'elle/il ne se bouche (20 à 50 ml par rinçage).
- Nettoyez le site d'alimentation ou de branchement du prolongateur avec un coton-tige pour enlever toute trace du mélange nutritif, sans oublier le prolongateur (qui devra être changé une fois/semaine).

Ne laissez jamais une compresse mouillée ou humide en contact avec la peau.



Faire de votre alimentation à domicile une expérience agréable

L'équipe médicale vient de vous apprendre la nécessité de vous alimenter par nutrition entérale. C'est pour vous une situation nouvelle. Pour mieux vivre cette étape, et mieux l'accepter, il est essentiel de bien comprendre que l'alimentation est indispensable pour une bonne santé générale et votre rétablissement.

L'alimentation par sonde à domicile sera à adapter en fonction de votre rythme de vie quotidien. Les horaires et la durée de passage de la nutrition entérale seront à discuter avec votre médecin en fonction de la tolérance de la nutrition entérale.

Quelques ajustements seront nécessaires durant cette phase de transition. Il existe des moyens de les rendre plus faciles : ne pas hésiter à parler de votre alimentation par sonde à vos amis et à votre famille afin de vous permettre d'être plus à l'aise, de planifier les horaires d'administration de votre alimentation pendant les repas en famille.

NOTES

.....

.....

.....

.....

Ces informations sont uniquement à des fins éducatives et ne sont pas destinées à remplacer un avis médical.