

Quel que soit le type de sondes que vous portez, **vous pouvez maintenir vos activités quotidiennes en prenant quelques précautions** pour protéger votre sonde et en consultant votre médecin pour vous organiser en fonction de votre rythme de nutrition.

SORTIE DU DOMICILE¹



- ▣ Une fois que la période quotidienne de votre nutrition entérale est terminée, **vous pouvez sortir de chez vous sans contrainte.**
- ▣ Assurez-vous de bien **protéger votre bouton de stomie** si vous partez à **la piscine.**
- ▣ Pensez à utiliser **une mini-pompe portable et un sac à dos** pour sortir quand vous êtes en nutrition continue.

1. Brusco S, et al (2007). Comprendre la nutrition entérale. Guide d'information et de dialogue à l'usage des personnes malades et de leurs proches. p 58 (collection : Guides SOR SAVOIR PATIENT).
2. ANAES. Soins et surveillance des abords digestifs pour l'alimentation entérale chez l'adulte en hospitalisation et à domicile. Recommandations pour les pratiques de soins. Avril 2000.
3. Delval M, Duval V. Education des familles et de l'enfant en nutrition artificielle à domicile. Nutrition clinique et métabolisme. 2005; 19:265-8.
4. Colomb V. Nutrition artificielle à domicile chez l'enfant. Indications et organisation. Arch Pédiatr. 2001; 8:79-85.



VÊTEMENTS²



- ▣ Il faut toujours vous assurer que votre **sonde soit bien fixée** et qu'elle ne bougera pas sous vos vêtements.
- ▣ Privilégiez **les vêtements plutôt larges** pour ne pas compresser la sonde.
- ▣ **Osez les couleurs claires !** Il n'y a aucun risque de vous salir si la sonde est bien en place et si les soins locaux ont été faits avec attention.

FAMILLE & AMIS^{1,3,4}



- ▣ **Votre vie sociale peut être normale**, même si vous portez une sonde.
- ▣ **N'hésitez pas à participer à vos repas de famille !** De plus, avec l'accord de votre médecin, porter une sonde, même naso-gastrique, **n'empêche ni de manger, ni de boire par la bouche.**
- ▣ Si vous souhaitez plus de discrétion lors de vos sorties, demandez conseil à votre médecin : il peut vous proposer de passer de la sonde nasogastrique à une sonde ou un bouton de gastrostomie.

HYDRATATION



Sauf avis contraire du médecin, vous devez apporter à votre organisme **1 à 2 litres d'eau par jour.**

Selon le nombre de bouteilles que vous recevez, vous devez compléter avec de l'eau (minérale ou du robinet) entre les passages des bouteilles.

- ▣ Soit directement **par voie orale**, avec l'accord de votre médecin.
- ▣ Soit avec **une poche vide stérile destinée à cet usage** : remplissez-la d'eau et branchez-la sur votre sonde entre deux bouteilles de nutrition.
- ▣ Soit avec **des seringues d'eau** plusieurs fois dans la journée.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES^{1,2}



- ▣ **Faire les courses, se balader, faire le ménage et autres activités quotidiennes restent possibles** lorsque vous portez une sonde, dans la limite de votre état général.
- ▣ N'hésitez pas à consulter votre médecin **si vous avez des doutes** à ce sujet.
- ▣ **Évitez les activités nécessitant un effort physique violent** car votre sonde risque de se déplacer.

ANIMAUX



- ▣ **Éduquez vos animaux de compagnie** pour qu'ils ne s'approchent pas des tubulures et autres branchements.
- ▣ Mettez **votre tubulure le plus en hauteur possible** pour éviter que votre animal n'en fasse un jouet.
- ▣ **Rangez** soigneusement vos bouteilles de nutrition et matériel médical **dans un endroit inaccessible et propre.**

TRAVAIL^{2,3,4}



- ▣ En accord avec votre médecin vous pouvez maintenir votre activité professionnelle, qui pourra être adaptée en fonction de votre état de santé.
- ▣ Dans le cas contraire, vous avez la possibilité d'utiliser une pompe portable.

1. Brusco S, et al. (2007). Comprendre la nutrition entérale. Guide d'information et de dialogue à l'usage des personnes malades et de leurs proches. p 58 (collection : Guides SOR SAVOIR PATIENT).

2. Delval M, Duval V. Education des familles et de l'enfant en nutrition artificielle à domicile. Nutrition clinique et métabolisme. 2005; 19:265-8.

3. Colomb V. Nutrition artificielle à domicile chez l'enfant. Indications et organisation. Arch Pédiatr. 2001; 8:79-85.

4. Schneider SM, et al. Quality of life in long-term home enteral nutrition patients. Clin Nutr. 2009; 19 (1): 23-8.