JOURNAL des personnes stomisées de la région de Québec (03) et de Chaudière-Appalaches (12)

Regroupement des Stomisés Québec-Lévis
3632 Rue Des Opales
Lévis Qc
G6W 8C2
418-872-8121
r.s.q.l.inc@hotmail.com

Avertissement

Toute information contenue dans ce bulletin l'est à titre personnel et non médical. Le Regroupement s'interdit de donner tout conseil médical à qui que ce soit. Par contre, il fournit toute information sur le mode de vie des stomisés, des conseils pratiques facilitant une réinsertion familiale, professionnelle, et un soutien sous forme de témoignages sur la vie courante des personnes stomisées.

R.S.Q.L.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU REGROUPEMENT :

Président…..Léo-Paul Nobert

Vice-Président…..Jean Lussier

Secrétaire…..Gilles Lemieux

Trésorière…..Raymonde Gagné

Administrateurs ….: Pierre Lantin

: Pauline Delisle

Sommaire du mois de janvier 2012

Mot du Président……3
Prenez note:……5
Des trucs, en veux-tu, en v'la……6
Chronique de l'Oncle Jean……7
Les stomies……9
Blocage d'une iléostomie……11
Congrès à Sherbrooke……14
Quelques photos du congrès……17-18
Bactéries……20
Le côlon irritable……22
Trucs et astuces pour la salle de bain……25
Stomies et prostate……26
Y paraît que……27
La diarrhée…quoi faire……28
Si vous êtes hospitalisé……31
Historique Allocation gouvernementale……32
Une certaine catastrophe de vie……38
Voir la santé dans les selles……41

MOT DU PRÉSIDENT

Avec l'arrivée du temps des fêtes, l'automne est terminé et vive l'hiver avec sa neige et les sports qui y sont rattachés.

Durant la période automnale, nous avons constaté une augmentation de participation des membres aux cafés rencontre du samedi.

Certes, la présence de personnes-ressources y est pour quelque chose, d'où l'importance et la pertinence de ce type de rencontre avec les membres.

Nous avons aussi remarqué qu'il y a de plus en plus de nouveaux membres qui désirent participer et s'impliquer au sein du regroupement, mais qui demeurent souvent dans l'ombre, soit par timidité ou soit par peur d'être inutile dans ce genre d'association.

Pourtant, nous avons des membres expérimentés, dans notre regroupement, prêts à rencontrer des personnes stomisées ayant besoin de support et ces nouvelles personnes stomisées pourraient nous être référées par les stomothérapeutes des hôpitaux, les médecins, les infirmières ou les CLSC, ou encore par les conjoints ou membres des familles concernées.

Nous sommes toujours étonnés du peu de références de la part des hôpitaux de la région de Québec. De quoi, s'interroger longuement…

Le RSQL vit des moments de fébrilité ; nous constatons qu'il y a de plus en plus de gens intéressés à s'impliquer dans une activité ou dans l'autre.

Cette année 2012 qui débute serait, selon les

Mayas, une année charnière; décembre 2012 verrait des bouleversements importants sur terre; certains prétendent qu'il s'agira du début d'un nouveau monde ou d'un renouveau sur notre planète...ou même de la fin du monde... ???

Quoiqu'il en soit, les membres du Conseil d'administration du Regroupement des Stomisés Québec-Lévis seront toujours là pour vous aider, vous informer et faire en sorte que vous puissiez mieux vivre avec une stomie, et même après décembre 2012 !!!

Léo-Paul Nobert, Président

NOUS VOUS SOUHAITONS

UNE BONNE ANNÉE 2012

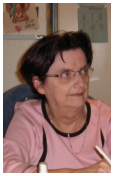
JEAN LUSSIER

LÉO-PAUL NOBERT

RAYMONDE GAGNÉ

PIERRE LANTIN

GILLES LEMIEUX



PAULINE DELISLE

PRENEZ NOTE :

Les reçus pour les **dons de bienfaisance** pour l'année 2011 sont inclus dans cet envoi.

Conservez-les pour vos impôts.

****

Un pense-bête aimanté est aussi inséré en page centrale de ce journal; collez-le sur le frigo !!!

****

Si vous avez une adresse courriel et que vous ne l'avez pas fait parvenir au Regroupement, envoyez-nous un simple **Bonjour** par courriel à cette adresse: r.s.q.l.inc@hotmail.com et nous pourrons communiquer avec vous. (**N.B.: Vous ne recevrez jamais de pourriels et seulement le Regroupement possède les adresses de ses membres sans les communiquer à personne, ni à aucun autre membre !!!**)

Québec, 1658 (Extrait du Boréal Express, 1660)

Ne soignera plus qui voudra ! Sieur François de Barnouin, chirurgien-barbier du roi, a attribué ses lettres de Maître chirurgien-barbier à Sieur Jean Madry de Québec, lui donnant le droit d'établir la maîtrise et chef-d'œuvre de chirurgien-barbier en tous lieux, villes, villages, bourgs et bourgades de la Nouvelle -France.

DES TRUCS, EN VEUX-TU, EN V'LA !!!!

Si vous avez besoin de porter une ceinture, ayez une ceinture plus grande que celle portée par une personne sans stomie...
****

Mettez un papier-collant près de l'ouverture de votre sac pour le raidir et le redresser afin qu'il s'ouvre mieux...
****

Rincez votre sac régulièrement avec de l'eau savonneuse ou un autre nettoyant qui élimine les odeurs, ce qui laissera assez de rédidus huileux à l'intérieur pour mieux nettoyer le sac quand vous le vidangerez par la suite...
****

Quand vous voyagez et que vous avez besoin de vous servir d'une toilette, allez dans un hôpital, un Palais de justice, un Hôtel de ville, etc. plutôt que dans une station-service; on peut se servir de tous les endroits où le grand public a accès ...
****

Si vous vous servez d'appareillages deux-pièces et que vous nettoyez vos sacs comme il le faut pour vous en servir à nouveau, accrochez-les pour qu'ils sèchent mieux...
****

Une personne stomisée ne devrait pas prendre dans ses bras un chat non dégriffé car si le chat est effrayé, ses griffes peuvent déchirer le sac...
****

Avec le syndrome de l'intestin court, broyez vos pilules et mettez-les dans de la crème glacée; le froid aide à diminuer le goût fade du médicament; la nourriture pour bébés peut aussi aider...
****

Pour tester différentes marques de médicaments (comme des aspirines), mettez-les dans une cuillère d'eau tiède; ce qui se dissout le plus rapidement est ce qu'il y a de mieux pour vous...

CHRONIQUE DE L'ONCLE JEAN

LES POSITIONS POUR VIDANGER LE SAC

D'après mes recherches sur le sujet, et en questionnant les gens, il existe quatre façons de se positionner pour vidanger son sac. La plus courante est celle assise sur la cuvette; c'est d'ailleurs celle qui est enseignée après une chirurgie créant une stomie.

Il y a la position cirque du soleil (plus acrobatique !) qui consiste à s'asseoir à l'envers, c'est-à-dire face au réservoir de la toilette, ce qui d'après certains donne plus d'espace pour les manœuvres.

Il y a aussi la position debout, en s'accroupissant légèrement vers la cuvette, et enfin celle consistant à mettre un genou au plancher face à la cuvette.

Si l'homme avait été créé avec l'anus à la place du nombril, il n'aurait sûrement pas eu besoin de toilettes avec sièges, sauf pour ceux qui, à cause d'une opération bizarre, se seraient fait installer un anus artificiel entre les fesses!!!

La meilleure manière de savoir quelle position convient le mieux est d'essayer les différentes façons. J'ai questionné plusieurs personnes sur le sujet lors du dernier congrès et plusieurs personnes stomisées de longue date ont abandonné la position assise pour celle d'un genou à terre.

L'opération est plus rapide, sans éclaboussures, et pas besoin de baisser le pantalon .

La position debout, accroupie, a ces mêmes avantages et il m'arrive assez souvent de l'utiliser; mais personnellement ma préférée est celle un genou à terre.

Plusieurs personnes préfèrent la position assise; elle est plus compliquée, mais elle permet d'uriner en même temps; plus pratique pour les dames. Pour ce qui est de la position cirque du soleil, je la trouve compliquée parce qu'il faut pratiquement se mettre à nu.

Je propose à ces personnes de se faire installer une toilette avec cuvette allongée, ou encore un rehausseur de siège en vente dans les centres de stomies.

Une cuvette allongée et certains rehausseurs de siège de toilette augmentent de deux à trois pouces l'ouverture dans sa longueur; une cuvette normale a une ouverture d'environ 13 pouces, mais avec une cuvette allongée l'ouverture peut être de 15 à 16 pouces; très pratique pour les personnes obèses.

Pour quelques centaines de dollars, on peut se procurer une toilette allongée avec son réservoir; s'installe facilement en dedans de deux heures.

On peut se procurer un rehausseur de siège (il y a 2 modèles, de 2 pouces et 4 pouces) pour environ $35.00 et il s'installe et se désinstalle en quelques minutes.

Jean Lussier

LES STOMIES

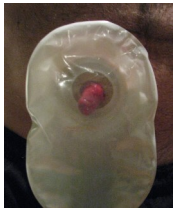
LES STATISTIQUES

Avec les données disponibles, il est difficile de connaître le nombre exact de personnes stomisées au Québec. En 2009, la Régie de l'assurance maladie du Québec comptait 11 088 personnes admises au programme de remboursement des appareils pour stomisés permanents. Ce nombre comprend uniquement les personnes ayant une stomie permanente. Chaque année, un nombre presque aussi grand de personnes subissent une stomie temporaire.

En 2007-2008, les statistiques Med-Écho de la Régie de l'assurance maladie du Québec permettent de déterminer le nombre d'opérations pratiquées selon le type de stomie : 584 cas de colostomie, 861 cas d'iléostomie et 95 cas d'urostomie .

CARACTÉRISTIQUES

La muqueuse d'une stomie est rouge, humide, luisante et sa texture est ferme au toucher. Elle est très vascularisée, ce qui explique que des gouttelettes de sang peuvent être observées lorsqu'on l'essuie ou lors du nettoyage de la peau environnante.



De l'œdème peut se former en période postopératoire pour disparaitre graduellement dans les six semaines après l'intervention (Colwell, 2004). Des sutures résorbables sont utilisées pendant la chirurgie pour fixer l'intestin à la peau. Elles se désagrégeront quatre à huit semaines après l'intervention. Leur présence peut provoquer de l'inconfort à la jonction mucocutanée.

La stomie est insensible au toucher. Elle est ronde ou ovale. Sa projection, soit sa longueur, varie selon le type de stomie, la morphologie de l'abdomen de l'individu, l'état des tissus et organes de la cavité abdominale au moment de la chirurgie, par exemple de l'œdème ou un mésentère avec abondance de tissus adipeux, et finalement, les habiletés techniques du chirurgien.

EXCRETA

La quantité, la consistance et l'apparence des selles sont influencées par l'endroit où le système digestif est dérivé par la stomie. Ainsi, au fur et à mesure que le contenu intestinal progresse dans l'intestin grêle et le côlon, la réabsorption de l'eau et des électrolytes s'effectue, ce qui a pour effet de diminuer le volume des selles et de les épaissir.

L'urine d'un conduit iléal est de couleur ambre. Elle est claire mais comporte des particules de mucus car les cellules intestinales du conduit iléal continuent à les produire même si ce segment n'est plus en continuité avec le tractus digestif. Des bactéries sont également présentes dans l'urine parce que l'intestin grêle est doté d'une flore intestinale contrairement à la vessie qui est un organe creux stérile. Ces bactéries provoquent une odeur plus prononcée que celle de l'urine éliminée par la vessie.

Source : Extraits de :Perspective infirmière,
Sept.-Oct 2011
Diane St-Cyr et Danielle Gilbert,
Infirmières stomothérapeutes

BLOCAGE D'UNE ILÉOSTOMIE

Si vous êtes une personne iléostomisée, il y a des chances pour qu'un jour ou l'autre vous ayiez la mauvaise expérience du blocage de votre stomie. La grande majorité des blocages causés par la nourriture ingurgitée le sont à cause de l'absorption de trop de fibres en même temps.

Vous pourrez certes vous en éviter des désagréments en prenant des nourritures riches en fibres en petite quantité à chaque fois. Mais si un blocaqe sur-vient, les problèmes commencent; la nourriture est mal digérée et il y a obstruction du petit intestin.

Le prermier signe d'un blocage peut se traduire par des crampes légères ou des sensations désagréables dans votre corps. Cela survient lorsque l'intestin essaie d'expulser les résidus de nourriture en poussant plus fort. La douleur peut s'accroître et devenir intolérable, et un drainage de liquides se produit.

Si ces symptômes sont décelés tôt, il est possible d'y remédier. Tout d'abord, mangez des craquelins et buvez du thé, chaud ou froid; certains préfèrent du jus de raisin.

Manger et boire ceci a deux conséquences: cela vous apportera quelque chose qui poussera la nourriture bloquée et remplacera le sel que vous perdez avec tout le liquide qui se draine; évitez les boissons gazeuses.

Ensuite, mettez-vous sur vos genoux et vos mains et balancez-vous d'avant en arrière tout en

vous frottant l'abdomen. Ceci aidera à défaire ce blocage pour que les résidus de nourriture puissent continuer leur chemin.

Généralement, c'est tout ce dont il est nécessaire de faire. Si cela ne fonctionne pas immédiatement, changez votre apareillage pour un autre jetable, car votre stomie est peut-être obstruée par votre collerette.

IL EST AUSSI TRÈS IMPORTANT DE NE PAS S'ÉTENDRE ET ATTENDRE QUE TOUT REDEVIENNE À LA NORMALE; LEVEZ-VOUS ET BOUGEZ.

Souvenez-vous que vous devez garder vos liquides car on se déshydrate rapidement. Les boissons pour les sportifs (genre Gatorade) vendues sur le marché sont très utiles mais vous pouvez aussi fabriquer vos propres boissons à la maison en utilisant un litre d'eau et une cuillère à thé de poudre à pâte avec une de sel.

Si le blocage persiste, ou si la nourriture et les liquides arrêtent de sortir pendant une heure ou deux ou que des nausées et des vomissements surviennent, consultez un stomothérapeute ou un médecin ou rendez-vous à l'urgence.

Source : Newsletter, Ostomy Outlook

Tous ceux et celles qui se rendent chez **PNEUS DÉPÔT** pour y faire des achats ont la possibilité de choisir un organisme à but non-lucratif de leur choix et de faire verser à cet organisme un montant équivalent à 5% de leur facture pour aider cet organisme à poursuivre ses objectifs.

CONGRÈS À SHERBROOKE

Les 30 septembre et 1er octobre dernier a eu lieu à Sherbrooke le deuxième congrès provincial des personnes stomisées, organisé par l'AQPS. J'ai assisté à plusieurs conférences et une, entre autres, a particulièrement retenu mon attention: il s'agit d'une conférence très intéressante portant sur l'inconscient, donnée par un médecin d'origine belge, spécialisé dans les maladies du côlon, le docteur Ghislain Devroede. Voici ce que j'en ai retenu:

La médecine scientifique est inhumaine car les médecins ne prennent que des mesures (poids, pression, etc.). Lorsque l'on parle d'inconscient, on se pose énormément de questions; l'inconscient existe, mais existe-t-il pour tout le monde ?

La maladie est un rêve qui n'a pas été rêvé, et on ne tombe pas malade par hasard; le refoulement des émotions, ne pas se laisser libre de s'exprimer, peut occasionner des problèmes de santé à divers niveaux. Les gens souffrant du côlon irritable sont souvent des gens stressés qui gueulent et qui crient. Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime; on peut dire que le côlon est émotif, en quelque sorte.

Pour arriver à nous démêler nous-même, à comprendre tous les transferts que nous avons faits, il nous faudra faire un travail de maturité d'une vie entière. À mesure que l'on comprend et que l'on règle nos problèmes, le corps se libère. À titre d'exemple,

prenons une femme X souffrant de constipation sévère qui a été abusée par son père dès l'âge de 4 ans, qui a été violée, sodomisée par celui-ci à l'âge de 16 ans, dont les soeurs ont, elles aussi, été abusées par le père tout en sachant la mère complice par son silence.

Lorsque le père décède, cette femme X n'est pas triste; elle écrit une lettre de 6 pages à son père et la place dans son cercueil. Par la suite, elle guérit totalement sans médicaments. Son inconscient est maintenant libre.

Pour commencer à travailler sur soi, il faut remonter à son plus vieux souvenir et essayer de comprendre ce que ça veut dire inconsciemment. Il faut se poser les bonnes questions; il faut savoir que tout le monde est vulnérable au rejet.

Dessiner peut aussi nous aider; les dessins peuvent être thérapeutiques; ils sont déja très utiles en psychanalyse. Il nous faut projeter à l'extérieur pour guérir à l'intérieur.

En terminant, j'ai envie de partager une histoire d'inconscient avec vous. Une semaine avant mon départ pour le congrès provincial à Sherbrooke, un de mes fils a commencé à se réveiller la nuit avec de vilains maux de ventre, à souffrir de constipation, lui qui n'en a jamais souffert depuis sa naissance et à avoir des gaz épouvantables. De quel mal est atteint

mon héritier ? Après avoir entendu le docteur Devroede, je me suis posé certaines questions et j'en suis arrivée à quelques conclusions: tout semble aller pour le mieux à l'école; il est toujours partant pour y aller. Je n'ai pas eu vent de chicane avec des amis.

Je pars pour tout le week-end; est-ce possible que cette idée le perturbe? Je lui demande s'il est à l'aise de passer toute une fin de semaine sans sa maman? Il me répond que ça va bien aller et qu'il fera des activités avec son papa.

Je continue mes réflexions et j'en viens à me demander à quel autre moment je suis partie seule, sans mari ni enfants ?

Et bien la dernière fois c'était pour me rendre à l'hôpital dans le but de subir une chirurgie. Et voilà ! Dans ma tête tout est clair et net.

À mon retour de Sherbrooke, mon fils a retrouvé sa régularité intestinale sans aucune aide quelconque. Malgré son jeune âge, lors de mes opérations, son inconscient a tout gardé en mémoire dans un petit coin caché.

Alors je vous souhaite bon voyage au creux de votre être; vous y ferez certainement mille et une découvertes...

Raymonde Gagné

Quelques photos du congrès

9

CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

Fournitures et équipement médicaux

1624, 1ère Avenue
Québec (Québec)
G1L 3L6
(face à l'hôpital Saint-François d'Assise)
Tél.: (418) 522-1268
Ligne sans frais: 1-800-463-5318

Le Centre de Stomie du Québec inc. a, depuis, étendu son champ d'activités de manière à offrir un large éventail de produits et d'équipements médicaux nécessaires au traitement, aux soins, à la locomotion, à la thérapie et à la vie quotidienne des personnes convalescentes ou ayant subi des chirurgies ou des blessures, ou dont la condition physique exige des soins particuliers.

Le Centre de Stomie du Québec privilégie une approche humaine et personnalisée de la clientèle, conscient des situations particulières et parfois difficiles vécues par celle-ci.
Le personnel du Centre de Stomie du Québec n'a d'ailleurs qu'un seul objectif:
Contribuer au mieux-être de chacun.

Pour le mieux-être de chacun

BACTÉRIES !

Depuis notre plus jeune âge, nous avons à l'esprit que les selles sont des choses qui sont très sales et dangeureuses, qu'il ne faut y toucher sous aucun pretexte, au risque de développer des maladies contagieuses ....

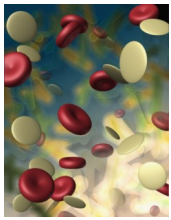
Il est vrai que ce n'est pas très agréable de côtoyer des déchets humains, mais quand même...

Plusieurs personnes stomisées (colostomisées et iléostomisées) craignent que leur stomie, en contact avec des selles, ne devienne infectée par des bactéries. C'est faux; il n'y a aucun risque. Votre stomie est habituée avec les selles de **vos** intestins; ce sont **vos** selles, **vos** bactéries, c'est ce que **votre** corps rejette. La nature fait bien les choses, comme on dit, et notre corps est habitué à certaines bactéries.

Chaque individu sur terre a plein de bactéries dans son corps et il s'en porte très bien ! Il suffit de garder la peau péristomiale propre et vous n'aurez pas de problèmes.

Bien que l'urine soit généralement stérile, les personnes urostomisées sont peut-être plus à risque que les autres d'avoir des bactéries pouvant causer des infections.

Il est important de garder l'appareillage très propre et lorsque, certains jours, l'appareillage n'a pas été changé, il serait important de nettoyer le tout



avec une solution composée d'un tiers de vinaigre et de deux tiers d'eau. On peut en mettre sur la stomie, directement, et cela préviendra la formation de cristaux salins dans l'entourage de la stomie ainsi que sur la stomie.

Le vinaigre produit un environnement acide dans votre appareillage et les bactéries se multiplient difficilement dans un tel envitonnement. Tout le système de drainage nocturne devrait aussi être nettoyé quotidiennement avec du vinaigre et si jamais le nettoyage ne s'avère pas réussi à cause de dépôts qui persistent, jetez l'appareillage et remplacez-le par un nouveau.

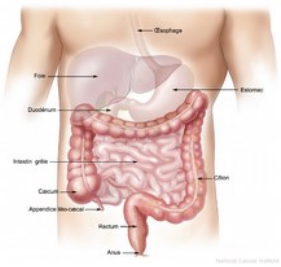
Boire beaucoup d'eau est important pour toutes les personnes stomisées, et spécialement pour les personnes urostomisées; la vitamine C aide à garder les urines acides et moins susceptibles de développer des infections.

Toujours consulter un médecin ou un stomothérapeute en cas de problème.

Gilles Lemieux

LE CÔLON IRRITABLE

Le syndrome du côlon irritable, une affection assez courante, se manifeste par des troubles digestifs et des sensations douloureuses au ventre. L'intestin fonctionne mal, tout en étant hypersensible. Cela peut durer toute une vie, mais plusieurs approches calment très bien les symptômes.



C'est dans le gros intestin, précisément dans le côlon, que se manifestent les complications. Les mouvements de contraction et de relâchement des muscles intestinaux y sont perturbés. La vitesse de passage des aliments est donc modifiée par ce syndrome, causant des diarrhées et de la constipation. Chez beaucoup de personnes atteintes, l'irritation causée par une hypersensibilité de cette partie de l'intestin provoque des douleurs abdominales.

Malgré les recherches, nous ne connaissons toujours pas les causes exactes de son apparition. Plusieurs hypothèses ont été avancées pour l'expliquer: le résultat de certains types de maladies, des dérè-glements hormonaux, une déformation de l'intestin par un traumatisme, un haut niveau de stress et d'anxiété, un déséquilibre de la flore intestinale, une sensibilité plus élevée que la normale aux mouvements du côlon et du rectum qui sont habituellement imperceptibles, etc.

Ce que nous savons, par contre, c'est que la consommation de certains aliments ou un niveau de

stress élevé peut provoquer les symptômes et aggraver l'état de malaise.

Contrairement à d'autres maladies intestinales, le syndrome du côlon irritable ne cause pas d'inflammation et n'entraîne pas de cancer. Le syndrome ne s'aggravera pas et ne raccourcira pas l'espérance de vie. Dans certains cas, il persiste malheureusement toute la vie. Dans la plupart des cas, le syndrome de l'intestin irritable est chronique: le trouble peut être présent pendant une semaine, pour ensuite disparaître jusqu'au mois suivant et revenir comme cela de façon cyclique. Seulement une minorité de patients subira des symptômes très incommodants.

Généralement, on distingue trois sous-catégories du syndrome selon le type de symptômes principaux: le syndrome avec douleur et diarrhée, le syndrome avec douleur et constipation et le syndrome avec douleur, diarrhée et constipation.

De manière intermittente ou sous la forme d'une douleur sourde continue, il peut y avoir des crampes et des douleurs abdominales accompagnées de changements importants dans les habitudes d'évacuation. Parmi les autres symptômes, on peut nommer les ballonnements, la rétention d'eau, des excès de gaz et la présence de mucus dans les selles.

Comme il n'existe pas de remède, le meilleur traitement consiste à changer son mode de vie: réduire son stress et modifier son alimentation, donc éviter certains aliments et en favoriser d'autres. Un régime faible en gras et riche en fibres contribue à estomper les symptômes. Dans certains cas, le médecin peut prescrire des médicaments pour détendre ou stimuler les intestins. Les traitements médicamenteux ne visent que la réduction des symptômes.

Il n'existe pas de test diagnostique du syndrome du côlon

du côlon irritable.

Le médecin enquêtera sur les antécédents médicaux du patient et voudra connaître le détail des symptômes. Si ceux-ci se répètent à des intervalles réguliers, de façon chronique et en l'absence de signes d'alarme, cela indiquerait la présence du syndrome.

Menez une enquête pour savoir quels aliments provoquent des symptômes lors de la digestion. Pendant quelques semaines, prenez en note les aliments consommés pour déceler lesquels provoquent les plus fortes réactions à plusieurs reprises. Éliminez ou réduisez ceux-ci dans votre régime. Pour améliorer le fonctionnement intestinal, introduisez progressivement les fibres alimentaires (céréales, pains de grains entiers, fruits et légumes) à l'alimentation, tout en augmentant la consommation d'eau.

Le psyllium, une fibre végétale naturelle, peut vous soulager d'une constipation sans causer d'accoutumance. Dans le cas d'une crise de douleur, allongez-vous et déposez une bouillotte ou un coussin chauffant sur votre abdomen. Adoptez des pratiques quotidiennes de réduction du stress.

Source : Bien dans ma peau, août 2011

TRUCS ET ASTUCES POUR LA SALLE DE BAIN

Souvent les personnes iléostomisées ont une stomie très active, avec une grande quantité de résidus à évacuer quotidiennement et il faut se rendre aux toilettes fréquemment. Quelquefois, les toilettes dans les maisons privées (surtout les nouveaux modèles avec de nouveaux designs) ne sont pas toujours adéquates pour bien effectuer leur travail; en effet, avec un grand bol qui se remplit d'eau (en plus petite quantité pour respecter les nouvelles normes environnementales), où tout est aspiré, il arrive souvent que des résidus demeurent et il faut tirer la chaîne une seconde fois, attendre le remplissage du réservoir...ce qui est désagréable et qui occasionne un gaspillage d'eau.

De plus, étant donné la grande quantité d'eau, il peut y avoir des éclaboussures lors de la vidange du sac.

Pour éviter les éclaboussures, ainsi que pour améliorer l'évacuation des résidus, pourquoi ne pas mettre des carrés de papier toilette ou du papier-mouchoir avant de vider votre sac; lorsque vous tirerez la chaîne, la majeure partie de vos résidus tombée sur le papier sera aspirée avec le papier.

Vous remarquerez que dans la plupart des toilettes publiques sont installés des systèmes de rincage plus puissants où tout est aspiré rapidement, sans résidu, et cela même s'il y a peu d'eau.

De plus, ayez toujours avec vous du papier-toilette dans les endroits que vous ne connaissez pas..au cas où...

Gilles Lemieux

STOMIES ET PROSTATE

La prostate est une large glande de l'appareil génital masculin. Sa fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal, l'un des constituants du sperme, et de stocker celui-ci.

La prostate saine est approximativement de la taille d'une noix (3 cm de haut, 2,5 cm de profondeur), de 15 à 25 g à l'âge adulte; très petite à la naissance, c'est lors de la puberté qu'elle prend du volume.

Cette glande va subir une seconde période de croissance après l'âge de 60 ans.

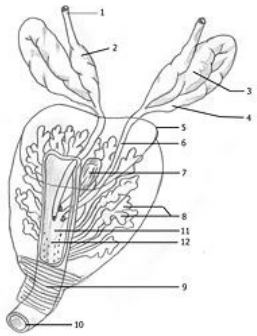
Elle est située devant le rectum et elle entoure l'urètre juste au-dessous de la vessie.

Chez la plupart des hommes, la prostate commence à s'élargir vers l'âge de 40 ans. Généralement, un médecin peut détecter une croissance anormale de cette glande par l'insertion d'un doigt dans le rectum, où il peut alors évaluer la grosseur, la fermeté ou la douceur de cette glande.

Cependant, dans le cas d'une personne stomisée où le rectum a été enlevé et l'ouverture fermée, ceci est, évidemment, impossible.

Toute personne de sexe masculin devra désormais être vigilante et alertée, s'il y a un problème, par d'autres indices tels que la difficulté d'uriner, la présence de sang dans les urines, et avoir des examens périodiques d'un médecin.

Ces examens consistent en des tests d'u-rine et des tests sanguins, suivis par une cystoscopie et des rayons-X afin de vérifier ce qui en est à l'intérieur du corps, comme la présence de nodules sur la prostate.



Y PARAÎT QUE ....

Y paraît que.... il faut broyer les graines de lin avant de les consommer afin d'éviter qu'elles ne s'accrochent aux parois de nos intestins....

C'est pas vrai pantoute !!!!

Vous n'avez pas à craindre pour vos intestins si vous consommez des graines de lin entières.

La principale raison pour laquelle on recommande de broyer les graines de lin, c'est pour faciliter l'absorption de l'huile qu'elles contiennent.

Broyées, les graines de lin déploieront tous leurs bienfaits.

****

Y paraît que.... le fait de manger des poivrons verts ou rouges, tout comme le yogourt, peut réduire les odeurs qui demeurent dans les sacs, même lorsque vous vous efforcez de bien les nettoyer à chaque fois que vous vidangez...

****

Y paraît que.... la prise de certains médicaments peut entraîner une prise de poids. C'est le cas des corticostéroïdes. Il faut donc ajuster son alimentation en conséquence.

****

Tél. bur. : **418 839-2531**
Rés. : 418 839-5259
Fax: 418 839-7724

Me Dorice Goulet, Notaire

conseillère juridique

793, rue Commerciale, C.P. 181
Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2L4

LA DIARRHÉE...QUOI FAIRE

La grippe apporte avec elle des maux de tête, maux d'estomac, diarrhée et des douleurs musculaires! Boire beaucoup de liquides et garder le lit demeurent les meilleurs conseils à suivre dans une telle situation afin de combattre ce virus.

Cependant, si votre grippe est aussi accompagnée de diarrhée, vous pouvez trouver les conseils suivants utiles.

Pour ceux qui ont une colostomie, il est généralement sage de ne pas irriguer pendant cette période (ceux qui ont cette habitude). Tout le contenu de votre intestin est vraiment expulsé. Après la diarrhée, vous aurez un côlon propre et vide pendant quelques jours; donc il faut le laisser tranquille. Recommencez à irriguer à nouveau après quelques jours seulement.

Pour les personnes colostomisées, les médicaments ou certains aliments peuvent causer de la constipation, ce qui doit obliger la personne stomisée à boire beaucoup de liquides.

L'augmentation de l'apport en liquides dans le corps a pour résultat chez les iléostomisés une production d'urine qui augmente plutôt qu'un remplissage d'appareillage.

Pour les personnes iléostomisées, la diarrhée devient un danger plus important. Avec un rejet excessif des liquides, il y a une perte d'électrolytes et de vitamines nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Cette perte de fluides amène à son tour un état de déshydratation; il vous faut donc restaurer l'équili-

bre hydroélectrolytique.

Tout d'abord, éliminer tous les aliments solides.

Deuxièmement, obtenir le potassium de façon sûre et efficace à partir de thé, bouillon ou de soda au gingembre.

Troisièmement, obtenir du sodium dans les sodas ou les bretzels salés.

Quatrièmement, boire beaucoup d'eau. Les canneberges et le jus d'orange contiennent aussi du potassium, tandis que les bouillons et les jus de tomates contiennent du sodium.

Les vomissements sont aussi une menace pour la déshydratation. Si ces vomissements sont sévères et continus, votre médecin doit en être informé.

Il faut savoir également que la diarrhée peut être symptomatique d'une obstruction partielle ou d'une gastro-entérite aiguë.

Le traitement de ces deux entités est totalement différent; un bon diagnostic doit être fait aussi rapidement que possible si une obstruction est suspectée en raison de crampes localisées. Un médecin doit être consulté immédiatement.

Il est donc très important de déterminer si la diarrhée est provoquée, soit par une obstruction, ou soit par une gastro-entérite.

Si vous ne savez pas, vous devrez vérifier avec votre médecin.

N'oubliez pas de toujours appeler votre médecin ou consulter un stomothérapeute si vous n'êtes pas absolument certain de ce que vous faites ...

Pour les personnes urostomisées, il faut être

sûr de garder l'équilibre des électrolytes; suivez les instructions générales pour les personnes colostomisées et iléostomisées.

Les personnes stomisées ne devraient pas prendre des médicaments pour la douleur ou des laxatifs sans ordonnance d'un médecin. Il ne faut pas prendre non plus des antibiotiques pour le rhume ou la grippe à moins d'une ordonnance de son médecin.

Pour toutes les personnes stomisées, lors du retour à une alimentation normale, la prise d'aliments ne contenant pas de fibres est requise au début, puis progressivement revenez à une alimentation régulière en augmentant graduellement.

Une meilleure prise de conscience des symptômes du rhume et de la grippe devrait apporter à chacun d'entre vous un heureux hiver et, espérons-le, plus sain.

Source : ostyomy outlook, Ponca City, OK.

SI VOUS ÊTES HOSPITALISÉ

Advenant le cas où vous devriez être hospitalisé, pour quelque raison que ce soit, apportez avec vous pour ce séjour en milieu hospitalier votre propre appareillage que vous vous servez pour votre stomie.

Préparez-vous de plus à devoir communiquer vos connaissances en matière de stomies à ceux et celles qui s'occuperont de vous, surtout si vous vous rendez dans un hôpital peu fréquenté par des personnes stomisées.

Ne prenez pas pour acquis que tout le personnel de l'hôpital a des connaissances relativement aux stomies et qu'il peut vous venir en aide.

Ne vous soumettez pas à n'importe quelle procédure qui, vous croyez, pourrait être nuisible pour votre stomie; si vous êtes dans le doute concernant des traitements qui vous sont imposés, refusez qu'ils soient faits tant que vous n'aurez pas parlé à votre médecin traitant.

C'est votre droit de ne pas avoir à subir des traitements ou toute autre procédure médicale que vous pensez nuisible à votre état de personne stomisée.

Historique

Allocation gouvernementale versée aux personnes stomisées du Québec

Les informations qui suivent sont un résumé extrait du site WEB de l'AQPS relativement aux efforts fournis par les membres de l'AQPS pour les droits des personnes stomisées du Québec.

Diane Boulanger

Annuellement, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) alloue aux personnes stomisées un montant forfaitaire visant à absorber une partie des dépenses encourues pour les produits de stomie. Cette subvention gouvernementale résulte des efforts répétés de l'AQPS pour la défense des droits des personnes stomisées.

Voici donc la chronologie des événements qui ont mené à l'octroi de cette allocation annuelle.

1er avril 1981

La RAMQ verse un montant compensatoire annuel de 300.00$ par stomie permanente afin de couvrir les frais d'achat et de remplacement des appareils et des accessoires.

1er novembre 1991

La Régie rembourse, en compensation du coût d'achat ou de remplacement des appareils et accessoires de stomie permanente, un montant forfaitaire annuel de 600.00$.

2 mai 2002

Dépôt d'une pétition de 1 492 signataires par Monsieur le député Jean Marc Fournier qui se résume ainsi :

… C'est pourquoi les soussignés, patients stomisés et leurs proches, ainsi que le personnel médical, demandent au ministre d'État à la Santé et aux Services sociaux de bien vouloir :

** injecter les montants nécessaires au réajustement à la hausse de ce programme de la Régie de l'assurance maladie du Québec ;*

**accepter de rembourser les appareils des patients stomisés temporaires ;*
**inciter l'ensemble des établissements de santé québécois à rendre disponibles de nouveaux postes d' « infirmière stomothérapeute ».*

26 novembre 2004

Lettre de l'AQPS au Ministre Philippe Couillard et à l'ensemble des députés afin de rehausser l'allocation annuelle.

24 février 2005

Réponse de M. Michel Bureau, Directeur général des services de santé et médecine universitaire, pour le compte du Ministre.

Permettez-moi en premier lieu de féliciter l'Association québécoise des personnes stomisées pour sa tournée des associations régionales et sa collaboration à mieux déterminer les besoins des personnes stomisées au Québec. Du côté de ma direction générale, des études, des hypothèses de travail et des consultations ont aussi été effectuées. Bien que le projet de développer des offres de fournitures dans le réseau ait été abandonné, compte tenu des contraintes organisationnelles et du peu de gains comme économie financière, des priorités me seront incessamment soumises concernant l'amélioration des suivis en stomothérapie dans les régions, l'inclusion des personnes stomisées temporaires au programme actuel et une majoration du montant forfaitaire au programme de la RAMQ.

Février 2005

Dépôt d'un mémoire de l'AQPS présenté à la Commission des affaires sociales. Consultation générale sur le document intitulé Politique du médicament.

Août 2005

Présentation de l'APQS à la Commission permanente des affaires sociales, séance de la Commission des affaires sociales du mardi 23 août 2005.

11 septembre 2006

Lettre du Ministre Philippe Couillard annonçant l'augmentation du montant annuel alloué aux personnes stomisées :
… pour chaque stomie subie, une somme de 700.00$ est versée à la personne stomisée pour couvrir la majeure

partie des coûts de l'appareillage (sacs et autres produits) qui lui est nécessaire.

Août 2008

Étude effectuée par l'AQPS sur les personnes vivant avec une stomie au Québec.

5 novembre 2008

Lettre au Ministre Yves Bolduc, dépôt de l'Étude sur les personnes vivant avec une stomie au Québec et demande de révision du barème d'allocation annuelle aux personnes stomisées.

... *Nous vous soumettons donc ce document expliquant les besoins physiques, psychologiques et financiers des personnes stomisées au Québec.*
Suite à sa lecture nous souhaitons qu'une révision du barème d'allocation soit mise en place. Copie de l'étude remise à Madame Jeannine Auger, directrice de la direction des services médicaux généraux et préhospitaliers.

11 novembre 2008

Accusé réception de Madame Jeannine Auger :

C'est avec grand intérêt que j'accuse réception de L'Étude sur les personnes vivant avec une stomie au Québec (août 2008) commandée par votre association.
La facture impeccable du document, la clarté et la pertinence des informations compilées, notamment sur les conséquences financières et les taux de satisfaction à propos des fournitures et des services offerts constituent une importante mise à jour globale sur la situation des personnes vivants avec une stomie au Québec.
De plus, comme nous en avions discuté en mai 2007, une telle étude approfondie incluant des comparaisons internationales sur l'aide financière et les recommandations pour une éventuelle révision du barème d'allocation annuelle aux personnes stomisées ne peuvent que militer en ce sens.

16 février 2009

Lettre au Ministre Yves Bolduc :

… Les membres du comité exécutif de l'Association (i.e. AQPS) aimeraient obtenir une rencontre avec vous et votre personnel pour discuter du contenu de cette étude afin d'aider à améliorer les conditions de vie des personnes stomisées au Québec.

27 mars 2009

Rencontre entre M. Jean-Guy Côté, attaché politique du Ministre Yves Bolduc, MM Jean-Pierre Lapointe, Jude Ruest, Réal Lamarche et Mme Christiane Basque de l'AQPS.

27 septembre 2010

Lettre à M. Jacques Cotton, sous-ministre.

4 mai 2011

Dépôt par Monsieur le député Étienne-Alexis Boucher d'une pétition de 2 341 pétitionnaires et d'une seconde pétition de 856 pétitionnaires à l'Assemblée nationale.

12 mai 2011

Dépôt par Monsieur le député Étienne-Alexis Boucher d'une pétition de 1 128 pétitionnaires et d'une se-conde pétition de 856 pétitionnaires à l'Assemblée nationale.

31 mai 2011

Lettre du Ministre Yves Bolduc à M. Jean-Marc Fournier, leader parlementaire du gouvernement, suite aux pétitions déposées le 4 mai 2011.

25 juillet 2011

Lettre à M. Jean Charest, Premier ministre :

… Nous demandons votre intervention concernant l'aide financière octroyée pour l'achat de l'appareillage de stomie. À cet effet nous incluons un document démontrant un relevé historique des démarches effectuées par l'AQPS. … Les personnes stomisées font face à de nombreux problèmes d'adaptation de vie tant physiques que psychologiques ; elles ne devraient pas à avoir en plus à subir des problèmes financiers pour une situation qu'elles n'ont jamais désirée.

8 août 2011

Réponse de Mme Marie Parenteau au nom du premier Ministre, M. Jean Charest :

… En ce qui a trait au financement des services aux personnes stomisées, une copie de votre correspondance est acheminée au cabinet du ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Yves Bolduc, pour son suivi, puisque cette question relève de sa compétence.

27 octobre 2011

Lettre de M. Réal Lamarche, président de l'AQPS, au

Premier Ministre du Québec, M. Jean Charest :

… nous réitérons notre demande pour une intervention concernant l'aide financière octroyée pour l'achat de l'appareillage de stomie, ceci afin de répondre aux nombreuses demandes des 11,088 personnes stomisées (selon les statistiques de la RAMQ pour 2009) au Québec. Chacune de ces personnes pourrait témoigner librement et sans contrainte du fait que l'allocation annuelle est irréaliste face aux coûts réels… Les personnes stomisées font face à de nombreux problèmes d'adaptation de vie tant physiques que psychologiques; elles ne devraient pas avoir à subir en plus des problèmes financiers pour une situation qu'elles n'ont jamais désirée… Le fait de ne pas rehausser l'allocation à un montant acceptable oblige plusieurs personnes stomisées à faire des choix qui vont à l'encontre de leur santé…

Nous allons demander à nos membres, qui se questionnent sur l'allocation annuelle, de soumettre leurs doléances directement à votre attention et nous allons vous réacheminer les demandes que nous recevrons.

À SUIVRE.....?

ConvaTec
Parce que vous ne devriez pas avoir à vous préoccuper de fuites embarrassantes...
ConvaTec
technologie
MALLÉABLE
S'ajuste à pratiquement toutes les formes de stomies
La technologie malléable™ de ConvaTec permet un ajustement personnalisé et sûr!
La technologie malléable™ de ConvaTec est la seule barrière cutanée dotée d'un adhésif malléable actif, qui permet un ajustement personnalisé sans ciseaux, sans pâte et sans protecteurs supplémentaires. Cet adhésif « intelligent » se déplace avec la stomie en s'étendant et en se contractant le jour comme la nuit pour empêcher les fuites et protéger la peau.
La technologie malléable™ de ConvaTec est offerte sur l'appareillage Natura™ à deux pièces de ConvaTec.
Pour plus d'informations, communiquez avec le Centre des relations avec la clientèle au 1 800 465-6302.
®/TM indiquent respectivement des marques déposées et des marques de commerce de ConvaTec Inc. ©2010 ConvaTec Inc. News2010

UNE CERTAINE CATASTROPHE DE VIE

Texte de Maurice Bernard

La vie est parfois sans pitié et imprévisible. Je viens récemment d'en vivre un échantillon.

Je serai porteur d'une iléostomie depuis…50 ans, le 7 mars prochain, et cela suite à une colite ulcéreuse qui a duré quelque 10 ans, atténuant ainsi une part de ma jeunesse. Je suis maintenant âgé de 75 ans.

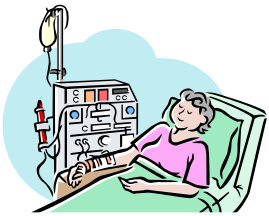
En 1974, je fus déclaré diabétique et contraint de me donner des injections d'insuline à partir de 1988. Quand on en vient là, on ne peut plus y mettre fin; c'est un bail emphythéotique …, mon pancréas ayant lâché prise…

Vers la mi-septembre, ce fut au tour de mes reins de lâcher prise, subito presto; je fus donc hospitalisé d'urgence pour y subir une chirurgie suivie de dialyses. Plusieurs examens furent entamés pour « vérifier » l'état de mes reins et la sanction vint assez vite, à savoir que, dorénavant, et à vie…, je devrai être sous dialyses, trois fois par semaine, chacune d'elles pour une durée de…4 heures!

Je ne suis sans doute pas le « pire cas médical » mais, ces handicaps me placent sans doute au-dessus de la moyenne !

Il y a les soins du corps qui sont la « mécanique » de la médecine, (une science non exacte) mais, aussi importante, sinon plus, il y a l'aspect psychologique, c'est-à-dire, l'acceptation de « vivre sa vie et celle de sa famille, autrement » ; cela est majeur, mais j'y parviens tant bien que mal, en vivant

« un jour à la fois » et en tâchant de bien vivre chacun des jours où il y a congé de dialyse, tout en réalisant qu'il y a…pire!



Durant les séances de dialyse, il arrive que le contenant de mon iléostomie se remplisse, ce qui rend l'exercice de vidange un peu difficile; les porteurs d'une stomie, qui sont dialysés sont plutôt rarissimes…

Une petite tranche de vie que j'ai cru utile de raconter, pour encourager ceux et celles qui portent une stomie, que **la vie ne s'arrête pas avec un tel handicap et qu'il faut toujours « avoir la tête haute » malgré les aléas de la vie !**

Maurice B. (MOMO)

Technologie Hollister

Fermoir
Lock 'n Roll
Microseal

La sécurité simplifiée.

Soins de stomie Hollister. **Le souci du détail.**

Plus d'un millier de petites attaches entrecroisées créent un fermoir étanche, résistant à l'eau, se confondant parfaitement aux contours naturels du corps.

Hollister
Hollister Lite
Sri Mary Street
Aurora, ON
L4G1G3

Pour plus de renseignements, appelez au **1.800.263.7400** ou visitez le **www.hollister.com**

Hollister et son logo, ainsi que Lock 'n Roll sont des marques de commerce de Hollister Inc.
"Soins de stomie Hollister" ainsi que "Le souci de détail" sont des marques de service de Hollister Inc.

©2010 Hollister Incorporated.

Sac collecteur deux pièces

Sac collecteur une pièce

VOIR LA SANTÉ DANS LES SELLES

Voilà un sujet qui peut faire rire!

Certains lisent l'avenir dans le thé, mais sachez qu'on peut aussi le lire dans les selles. Sans blague, on peut voir la santé ou prédire des problèmes en faisant une observation de la forme et du poids des selles.

OBSERVATION DES SELLES

L'an dernier, la prestigieuse Université de Bristol a créé un outil médical un peu cocasse. Ce nouvel outil montre différents modèles de selles et évalue leurs différentes formes. Les modèles passent du type 1 au type 7, et on y donne des exemples concrets pour procéder à l'évaluation.

Les selles de type 1 ressemblent à des crottes de lapin, celles de type 2 à une grappe de raisin, celles de type 3 à un épi de maïs, celles de type 4 à un serpent souple, celles de type 5 à des pépites de poulet, celles de type 6 à du gruau et celles de type 7 à de la sauce brune. J'espère que vous ne lisez pas cet article en mangeant! On a déterminé que la meilleure forme de selle devrait être de type 4.

En effet, nos selles devraient idéalement ressembler à un serpent souple. Une minorité d'adultes aurait un fonctionnement intestinal normal, et près de la moitié de la population ne passerait pas le test des modèles de selles recommandé par l'Université de Bristol. Plus la consommation de fibres est élevée, plus on se rapproche de l'idéal. Une étude a effectivement démontré que ceux qui mangent beaucoup plus de fibres que la moyenne (comme les végétariens) réussissaient grandement mieux le test.

GROSSEUR DES SELLES

Une étude a démontré que plus les selles sont volumineuses, mieux se portera la personne, et moins elle sera à risque de développer un cancer du côlon, des diverticules, une crise d'appendicite, des hémorroïdes, etc. Une étude a recueilli des informations dans 12 pays différents pour

analyser la relation entre le poids des selles et le risque de cancer du côlon.

Si vos selles pèsent moins d'une demi-livre (environ 200 g), vous êtes davantage à risque de développer un cancer du côlon, et si vos selles pèsent moins d'un quart de livre (environ 100 g), vos risques sont trois fois plus élevés.

Vous voulez savoir combien pèsent vos selles? Pesez-vous avant et après votre visite à la toilette.

LE TRANSIT

On a découvert que plus nos selles sont grosses, plus vite elles passent dans le système. Des études récentes démontrent que plus le transit des selles est rapide, moins on est à risque de cancer du côlon. Idéalement, ce que vous avez mangé devrait être évacué dans un laps de temps de 24 à 36 heures. Faites le test avec des betteraves et observez.

Certaines personnes peuvent aller à la selle tous les jours, mais avoir un transit lent de cinq jours par exemple, pourrait être considéré comme de la constipation. Le temps que prennent les selles pour passer d'un bout à l'autre du système digestif dépend du genre d'alimentation.

Le transit des femmes omnivores peut aller jusqu'à quatre jours, et celui des hommes omnivores, jusqu'à cinq jours. Les végétariens auraient un transit intestinal d'une durée d'un ou deux jours.

Conclusion : mangez des fibres et vos selles seront belles !

Source : Bien dans ma peau, Anne-Marie-Roy, nutritioniste

N'OUBLIEZ PAS QUE : Le site WEB des stomisés du R.S.Q.L. est accessible par le lien suivant:
https://sites.google.com/site/stomisesquebeclevis

...ou simplement faire une recherche sur GOOGLE en écrivant : Stomisés Québec-Lévis ...

CARTE DE MEMBRE

Pour recevoir votre carte de membre actif, remplir et retourner ce coupon à l'adresse ci-après :

*NOM :
_____

*ADRESSE :
_____

_____

*CODE POSTAL _____

TÉL. : _____

ADRESSE COURRIEL:
_____

TYPE DE STOMIE
_____

JE SUIS STOMISÉ (E) : OUI ( ) NON ( )

PERMANENT ( ) TEMPORAIRE ( )

CI-INCLUS MA CONTRIBUTION VOLONTAIRE_____$

DON _____$

Faire le chèque à l'ordre de: **Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc**

3632 Rue Des Opales

Lévis Qc

G6W 8C2

* **Seuls votre nom et votre adresse sont obligatoires**

NOTE AU LECTEUR:

Aucun renseignement, aucune information relativement aux identités des membres ne sont divulgués auprès de quelque organisation que ce soit.

Toutes les informations que vous donnez au Regroupement sont réservées à l'usage exclusif du Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc et rien ne peut être utilisé à des fins commerciales ou autres.

R.S.Q.L.

Faites un don : donnez à votre façon

Société canadienne du cancer — Canadian Cancer Society

Prenez note que les reçus pour dons de bienfaisance vous parviennent une fois par année, dans le même envoi que le petit journal CLIN D'OEIL du mois de janvier de chaque année.

R.S.Q.L.

Ce journal est élaboré par tous les membres du Regroupement. Il est pour chacun d'entre nous une façon de communiquer, de faire part de ses expériences (agréables ou désagréables) et d'en faire profiter chacun, afin d'aider, de faire sourire et de faire réfléchir.

Envoyez-nous vos textes, soit par courriel, soit par la poste, et nous les reproduirons dans un prochain bulletin.

Si vous préférez garder l'anonymat pour un texte que vous nous faites parvenir, ce choix sera respecté.

À vos plumes !!!