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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.

3632, Rue des Opales
Lévis (Québec)
G6W 8C2

418-872-8121
r.s.q.l.inc@hotmail.com
https://sites.google.com/site/stomisesquebeclevis

Le RSQL n'appuie aucunement les produits ou services mentionnés dans ce bulletin. Les opinions exprimées par les auteurs sont les leurs et ne reflètent pas nécessairement celles du RSQL.
Faute d'espace, nous ne pouvons pas toujours mettre les références, mais nous les fournirons sur demande.
Les informations contenues dans ce bulletin ne visent aucunement à remplacer les connaissances ou le diagnostic de votre médecin ou de votre équipe de soins de santé ; nous vous avisons de consulter un professionnel de la santé lorsque tout problème de santé se présente.
L'impression du bulletin *Clin d'œil* est rendue possible grâce à la contribution financière du *Centre de Stomie du Québec*.

SOMMAIRE ÉTÉ 2015

Le mot du président 3
Fonctionnement du R.S.Q.L.....4
Ailleurs dans le monde 10
Un clin d'œil à la vie 12
La poupée.....15
Problèmes de collerettes.....16
Douches 17
AQPS.....18
Saviez-vous que.....20
Barrière cutanée.....22
Assemblée générale annuelle 11 avril.....23
Congrès 2015.....26
La réconciliation avec le mois d'avril..... 28
Trucs et astuces.....30
Chroniqur voyage.....32
Déshydration.....34
Quelques conseils.....36
Invitation à la folie 38
On déjeune.....43

LE MOT DU PRÉSIDENT

Voilà, une nouvelle année qui commence avec une toute nouvelle équipe. J'ai l'honneur de continuer à vous représenter comme président pour la prochaine année.

Dans ce numéro, notre ami Gilles Lemieux vous partage un texte décrivant les rôles de chacun. Puisse cela vous donner des idées pour les prochaines années.

Comme président, cette année j'ai décidé de nous donner des objectifs à atteindre.

- Augmentation des membres;

- Augmentation de la participation aux déjeuners rencontre;

- Amélioration du partenariat avec les différents intervenants des milieux hospitaliers;

L'augmentation du nombre de membres me semble réalisable. Nous sommes présentement un peu plus de 300 membres dans notre association qui couvre les régions administratives 03 et 12. La région de québec, L'Ile d'Orléans, Beaupré, la région de Charlevoix, Chaudières-Appalaches et une partie de la Beauce se retrouvent dans ce bassin.

Le chiffre de 300 me semble peu par rapport à tout ce territoire. Bien sûr si nous augmentons le nombre de membres, l'effet devrait se faire sentir sur les déjeuners rencontres.

Et le dernier objectif étant le partenariat avec les intervenants. Nous avons déjà une bonne collaboration de la part des compagnies Hollister, Convatec et Coloplast. L'objectif vise plutôt à améliorer les liens avec les milieux hospitaliers. Je sais que cela peut-être plus difficile mais rien de mieux que d'essayer !

L'homme qui déplaça la montagne, commença par les petites pierres...

Bon été et amusez-vous bien !!!!

Serge Maltais

FONCTIONNEMENT ET DISTRIBUTION DES TÂCHES AU SEIN DE L'ADMINISTRATION DU REGROUPEMENT DES STOMISÉS QUÉBEC-LÉVIS 2015-2016

C'est le 11 avril dernier qu'a eu lieu l'Assemblée générale annuelle du **Regroupement des Stomisés Québec-Lévis**; à cette occasion, l'ancien conseil d'administration a dû démissionner, tel que prévu dans les règlements du Regroupement, et il y a eu des élections pour élire de nouveaux membres.

Une autre équipe a donc été créée pour la prochaine année. Ces membres, portés au Conseil d'administration tenteront de faire progresser l'association au meilleur de leurs connaissances;ils représentent tous les membres et prennent des décisions pour eux.

Mais quelles sont les principales activités qui leur seront attribuées afin que le Regroupement continue à exister ?

Il y a tout d'abord une personne qui voit à la bonne marche , en général, du fonctionnent du Regroupement, qui doit rendre compte des activités à tous les membres, et c'est le président; **SERGE MALTAIS** a été choisi pour ce poste; il assiste aussi aux assemblées pour la mise en place du prochain Congrès.

Il y a aussi un vice-président qui remplace le président, dans toutes ses tâches, lorsqu'elles lui sont attribuées par le président, et c'est **LISE GENEST** qui a accepté ce poste pour la prochaine année.

C'est **LÉO-PAUL NOBERT qui** reçoit les appels destinés au Regroupement (418-872-8121) pour tout renseignement ou pour devenir membre, ou pour

les écoutes téléphoniques.

Le courrier que le R.S.Q.L. reçoit à son siège social à Lévis, depuis déjà 7 ans (3632 Des Opales) doit être ouvert et acheminé; c'est **RAYMONDE GAGNÉ** qui s'en occupe depuis toutes ces années. Elle transfère le courrier reçu vers l'intervenant le plus apte à y donner suite. C'est elle aussi qui fait les dépôts bancaires suite à la réception des dons des membres ou des compagnies.

Lorsqu'un nouveau membre désire recevoir une carte de membre et son journal, son nom est inséré dans la liste des membres et une étiquette est préparée pour tous les prochains envois; une carte est émise, un reçu pour dons de bienfaisance est préparé; c'est **GILLES LEMIEUX** qui s'occupe de tout préparer, faire parvenir, suite aux noms fournis par Léo-Paul ou Raymonde.

Toutes les assemblées de la direction doivent toujours avoir un procès-verbal (un compte-rendu, résumé de tout ce qui s'est dit) et c'est la tâche du secrétariat d'y voir; **CAROLE TARDIF** est celle qui s'est portée volontaire; tous les procès-verbaux se rerouvent dans le livre des minutes (qui comporte maintenant plus de 350 pages de résumés). C'est la secrétaire aussi qui prépare les ordres du jour et qui met à jour le livre des minutes de cette corporation, ainsi que les règlements, etc.

Lorsque des chèques sont déposés ou qu'il faut faire des chèques pour acquitter certaines dépenses et mettre à jour la comptabilité, et tout ce qui s'y rattache; c'est le rôle du trésorier de s'en occuper et ce sera accompli par **GILLES LEMIEUX**. Notre compabilité est faite avec le chiffrier Excel et en fin d'année elle est vérifiée par un comptable.

La préparation du prochain congrès à Québec occupe aussi besaucoup **DIANE BOULANGER** ainsi que **SERGE MALTAIS** de plus, dans un organisme comme le R.S.Q.L. il est aussi important d'étudier toutes les

possibilités quant à l'obtention de subventions. Depuis plus de 2 ans, **DIANE BOULANGER** a consacré beaucoup de temps à essayer d'obtenir de l'Agence de Santé et des Services Sociaux une reconnaissance pour le R.S.Q.L. Très important dossier, elle porte encore ce dossier à bout de bras et y consacre beaucoup d'énergie.

Un de nos projets qui perdure depuis 7 ans est celui de la publication gratuite (4 fois par année) du petit journal **CLIN D'ŒIL**. Nous le faisons parvenir à tous les membres Nous en sommes à la 28ème parution.

Ce petit journal, dont la rédaction, l'insertion de divers textes et la mise en page est sous la responsabilité de **GILLES LEMIEUX,** avec l'aide de **DIANE BOULANGER .** Il est imprimé et il parvient aux membres par la poste ou par courriel.

Si vous voulez faire paraître un article, tout le monde est bienvenu; vous n'avez qu'à le faire parvenir à l'adresse courriel du R.S.Q.L (r.s.q.l.inc@hotmail.com); il sera corrigé puis mis en page et retourné pour approbation de votre part.

Les courriels adressés au Regroupement des stomisés (r.s.q.l.inc@hotmail.com) sont ouverts soit par **LÉO-PAUL NOBERT**, soit par **GILLES LEMIEUX** et demeurent très confidentiels; ne vous gênez pas pour y faire des commentaires ou faire parvenir des textes ou poser des questions.

Les cafés-rencontres, qu'ils soient à Québec ou ailleurs en province, sont sous la responsabiité de **LÉO-PAUL NOBERT.** C'est lui qui réserve les salles et voit au bon fonctionnement de cette activité.

Les responsabilités prtésentées ci-haut ne sont évidemment pas complètes; dans chacune dess sphères d'activités de chaque personne ci-dessus mentionnée, il y a plein d'autres tâches que les membres doivent accomplir.

Une foule d'autres activités, de comités créés (recherche de subventions, cahier de présentation, activités pour les membres, etc.) qui occupent d'autres membres du Regroupement. C'est pour cette raison que des nouveaux venus sont toujours les bienvenuus.

Si vous désirez vous impliquer, dites-le nous.!

R.S.Q.L.

ATTENTION :

Ne pas enlever la colle !!!

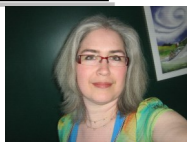
Ni avec un grattoir, ni avec les ongles ... Ne tirez pas
La présence d'adhésif est normale. En effet, les protecteurs collés sur le ventre sont faits de pâtes qui finissent par laisser des petits résidus. Ils partent au moment où une nouvelle poche est collée. Elle même laissera des résidus d'adhésif et ainsi de suite.

N'employez pas non plus d'éther ou de détergent ....
De l'eau tiède et du savon au PH neutre, type savon de Marseille et un gant de toilette suffisent ... Bien tourner autour de la stomie. Ca mousse et ça fait du bien.
Votre peau est le capital santé de votre stomie.
Sans peau saine, difficile de faire coller le protecteur donc vous devez donc éviter de la blesser ou de l'abimer …

Il existe sur le marché des produits adaptés pour retirer l'adhésif, sous forme de lingette ou de spray.

Soyez prudent.
infostomie

LA LETTRE DE RAYMONDE



Cher lecteur, chère lectrice,

Toute cette pluie printanière qui nous tombe dessus ces temps-ci nous laisse amplement des moments de loisirs pour lire, tricoter, et écrire. Ça me rappelle ma première convalescence… Que cela peut être ennuyant de rester allongé et que cela semble long à venir le moment où bouger sans douleur nous permettra de reprendre le quotidien.

Déjà 9 ans, cette année, que l'on m'a retiré le côlon en urgence, car ma colite ulcéreuse se compliquait en un méga côlon toxique qui menaçait d'éclater dans mon abdomen. J'ai été hospitalisé avant et après mon opération. Un très long moment dans cet hôpital. Dormir et se reposer à l'hôpital n'est pas toujours évident. La lumière d'une lampe de poche au visage au cœur de la nuit. Prise de sang aux aurores, la petite stagiaire qui rate son coup, qui ne trouve pas la veine et qui fouille avec son aiguille dans le creux du bras…J'ai chaud, je suis tout en sueur…faites venir mon infirmier habituel ou je tombe dans les pommes. Le calme revient, on en profite pour roupiller encore un peu et hop là ! C'est le changement de chiffre. Branle-bas de combat sur l'étage ! Un petit bonjour par ici, une bonne journée par-là. Oui, j'ai passé une bonne nuit…Vient ensuite le déjeuner pas toujours appétissant. L'heure de faire sa toilette avec un bol d'eau qui n'est pas sans rappeler le vase d'antan. Et puis après, on espère la visite du médecin, on attend la visite de la stomothérapeute, de la nutritionniste, de la travailleuse sociale, de la psychologue, de la visite, alouette ! Le dîner arrive et coupe la journée en deux. Le téléphone est une bouée qui permet de rester en contact avec le reste de la civilisation. J'ai certainement fait surchauffer les fils tellement je l'ai utilisé. Le souper, l'instant où je me languissais le plus de ma famille, de ma maison. Je serais vite rentré chez moi si j'en avais eu la force, mais il fallait attendre encore… Le soir qui s'installe avec la promesse que demain ça ira mieux. Je ferme la lumière et longtemps mes yeux restent grands ouverts dans le noir.

Plus les jours passent et plus le jour de sortie de l'hôpital approche. Pour que mon médecin signe mon congé, je devais démontrer à mon infirmière que j'étais autonome avec ma stomie, que j'étais capable de faire mes changements d'appareillage toute seule et sans aide. Je n'étais vraiment pas certaine de pouvoir y arriver, mais je voulais tant rentrer chez moi que je me suis fait violence et je me suis secouée pour apprendre comment bien prendre soin de moi. Tout d'abord, je devais faire un peu de bricolage en découpant ma collerette avec une petite coche, car comme pour tout le reste de notre corps, une stomie, ce n'est pas parfait. Ensuite, je devais me lancer dans le grand nettoyage, toucher mon corps meurtri, le laver, apprendre à me connaître autrement. Difficile de faire tout ça s'en se laisser envahir par une foule d'émotions. Ça prend un certain courage, un contrôle sur soi, il faut se parler, se dire : «Tu pleureras plus tard, n'arrête pas, tu as presque terminé, il faut seulement tout remettre en place.» Lorsque c'est enfin terminé, on est fier d'avoir réussi, car c'est la promesse du retour à la maison.

Par contre, à la maison, ce n'est pas aussi facile que je me l'étais imaginé. Est-ce que je me souviens de tout ce que l'on m'a dit ? Dieu merci, je n'étais pas seule et mon conjoint m'a épaulé étape par étape. À petits pas, j'ai remonté la pente. Je me suis présentée à tous mes rendez-vous avec mon médecin. J'ai pris les décisions qu'il fallait et lorsque j'ai été remise sur pied, je suis retournée à l'hôpital pour un second séjour (anastamose iléo-anale et réservoir en «J») et puis encore un troisième (collecter mes intestins à nouveau et la fermeture de ma stomie temporaire). «Tout vient à point à qui sait attendre.» J'aime beaucoup cette phrase et je me plais à me la répéter souvent.

Bien à vous,

Raymonde Gagné

Si vous êtes une personne iléostomisée et que vous videz votre sac **7 fois ou plus par jour**, vous perdez certainement des précieux éléments nutritifs. Vous demeurez très sensible à la déshydratation.

Remplacez les nutriments dans votre organisme avec des liquides ou des aliments tels que les oranges, le jus de tomate, le *Gatorade* ou encore de l'eau.

Si vous avez une iléostomie, souvenez-vous que les gélules, les capsules ou les pilules à libération lente (qui ne se dissolvent pas rapidement dans l'estomac) ne peuvent se dissoudre assez rapidement pour être absorbés par ceux et celles qui ont peu ou pas de côlon.

Rappelez à votre médecin cette condition de votre état particulier lorsqu'il vous prescrira un médicament ou pensez-y lorsque vous voudrez vous procurer des produits en capsules.

Personne ne sait lors de ses déplacements à quel moment, il pourra changer son sac collecteur ou le vider.

C'est pourquoi il est important de toujours avoir avec soi des sacs de type *Ziplock* qui permettent de maintenir dans un sac hermétique les matières et les odeurs sans être indisposé.

Ces sacs de plastique hermétiques sont excellents pour jeter nos sacs collecteurs souillés et une petite quantité de désodorisant aidera à chasser les odeurs après avoir vidé le sac dans les toilettes publiques.

En prévoir plusieurs ! En cas d'urgence, vous pourrez vider votre sac collecteur dans le *Ziplock* jusqu'à ce que vous puissiez les mettre tous deux au rebut.

Réagit aux mouvements naturels du corps

Voici SenSura® Mio, un nouvel appareillage de colostomie conçu avec un adhésif formulé pour augmenter l'élasticité et les possibilités d'ajustement. L'adhésif élastique est basé sur la technologie BodyFit™. Il se moule aux contours corporels de chaque individu et conserve un ajustement sûr puisqu'il réagit aux mouvements naturels du corps.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec notre équipe du service à la clientèle au 1-866-293-6349 ou visitez le www.sensuramio.coloplast.ca

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast développe des produits et services qui simplifient la vie de personnes aux prises avec des problèmes médicaux intimes et très personnels. Travaillant en étroite collaboration avec les gens qui utilisent nos produits, nous offrons des solutions qui répondent à leurs besoins spécifiques. C'est ce que nous appelons les soins de santé intimes. Nos affaires incluent les soins de stomies, l'urologie et les soins d'incontinence ainsi que les soins de la peau et des plaies. Nous œuvrons dans le monde entier et employons plus de 7000 personnes.

Le logo de Coloplast est une marque de commerce déposée de Coloplast A/S. ©2011-07.
Tous droits réservés. Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danemark.

Coloplast

Coloplast Canada
3300 Ridgeway Dr Unit 12
Mississauga, ON, L5L 5Z9
Tél. : 1-877-855-7058

www.coloplast.ca

UN CLIN D'OEIL À LA VIE

Pourquoi avoir baptisé notre petit journal - **CLIN D'OEIL** - ?

Plusieurs nouveaux membres stomisés ne le savent pas, mais ce clin d'oeil, c'est pour eux; le fait d'être devenu une personne stomisée, c'est de continuer à vivre, c'est de faire un clin d'oeil à la vie...

Chacun fait son clin d'oeil à sa façon. Voici deux textes reproduits intégralement qui étaient parus dans le petit journal du mois d'octobre 2008.

Chacun de nous pouvons interpréter à notre façon l'expression ¨un clin d'oeil à la vie ¨; on peut recevoir un clin d'œil, ou en faire un.

Moi, j'en ai fait un clin d'œil à la vie…et mon clin d'œil, il me fait penser au célèbre clin d'œil de Patrick Roy (gardien de but chez le Canadien) lorsqu'un adversaire au hockey avait tenté de le déjouer lors d'une rencontre.

Entendre les mots ¨colite ulcéreuse, cancer, chirurgie, iléostomie ¨ dans un même après-midi, ça fait réfléchir… et quand on nous apprend que la seule solution de survie demeure la stomie, je me suis dit que la vie valait la peine d'être continuée le plus longtemps possible…même avec une stomie...

En optant pour la stomie, je lui ai fait un clin d'oeil, à cette vie, clin d'œil qui voulait dire : je continue, je ne te quitte pas…tu ne m'auras pas, tu ne t'en iras pas. De fait, je crois que j'ai plutôt fait un clin d'œil à la mort; ce n'est pas pour cette fois-ci…Je l'ai gardée, cette vie…grâce à une stomie.

Ce clin d'œil à la vie, bien des gens l'ont fait; des milliers de stomisés partout au Québec et au Canada peuvent profiter d'une vie quand même agréable après ce genre de chirurgie.

Combien de personnes souffrant du diabète doivent, à tous les jours et même plusieurs fois par jour, contrôler leur

glycémie et s'injecter de l'insuline… ?

Ce n'est pas très agréable et ils devront le faire toute leur vie...

Évidemment, une stomie demande une adaptation et il faut l'accepter, mais je crois qu'en fin de compte, ça en vaut le coup, n'est-ce pas ?

Gilles Lemieux

UN CLIN D'ŒIL À LA VIE

Un jour ou l'autre, chacun de nous en a fait un. D'une façon ou d'une autre ce slogan nous rejoint tous. C'est pourquoi nous l'avons choisi pour notre re-groupement.

Voici un brin de mon histoire personnelle, qui est à l'origine de ce slogan.

Colite ulcéreuse... Cette maladie, je n'ai pas vécu avec elle mais je l'ai subie. C'était une poussée si forte qu'on a dû m'opérer et m'enlever tout le gros intestin. Une iléostomie a été pratiquée sur mon abdomen. J'ai vécu environ un an avec celle-ci. Que d'apprentissages avec ma stomie, que de soulagements, vu que la douleur n'y était plus. J'ai eu l'opportunité de faire un choix : la garder pour toujours ou bien subir d'autres opérations et à l'aide d'un réservoir en "J", avoir la possibilité de la fermer.

Suite page suivante

À quoi cela ressemble-t-il une stomie fermée ? Ma stomothérapeute répond à ma question : j'aurai à l'avenir un clin d'oeil sur le ventre…

Eh bien voilà le clin d'oeil à la vie. Mon clin d'oeil à moi, après toutes ces interventions chirurgicales (trois au total), c'est que la vie m'a fait un clin d'oeil et en a laissé la trace sur mon ventre pour que je me souvienne qu'elle est la chose la plus précieuse que je possède.

La vie qui bat au creux de mon coeur est un trésor. Chacun de nous possède ce trésor.

Raymonde Gagné

La prise de probiotiques et d'antibiotiques devrait être espacée d'environ deux heures. Effectivement, si vous prenez les deux simultanément, l'antibiotique détruira les bonnes bactéries contenues dans votre probiotique, annulant ainsi son effet.

La prise de probiotiques devrait être débutée dès le commencement du traitement antibiotique et se poursuivre jusqu'à deux semaines après la fin de la prise d'antibiotiques.

Il est normal à l'occasion de souffrir de diarrhée ou de constipation. Toutefois, un changement radical dans la fréquence et l'apparence de vos selles (sang, pus, odeur nauséabonde, coloration noire) peut être le signe que vous souffrez d'une maladie plus grave et avez besoin d'une consultation avec un professionnel de la santé.

PRENDRE NOTE :

Tous les reçus d'impôt pour dons de bienfaisance faits au R.S.Q.L. en 2015 seront émis en décembre prochain et vous parviendront en même temps que le petit journal ***Clin-d'oeil*.**

La poupée

Un garçon offre à sa fiancé une poupée. Elle s'énerve, prend la poupée et la jette dans la rue. Son fiancé arrive et lui dit :
– Pourquoi tu as jeté la poupée ?

Elle répond :
– Parce que je n'aime pas ton cadeau.
Lui va dans la rue et ramasse la poupée, quand surgit une voiture qui circulait dans la rue et le renverse, causant ainsi sa mort.

Le jour de l'enterrement, la fiancée en larmes prend la poupée, la serre dans ses bras…
Au moment où elle la serre dans ses bras, la poupée dit :
– Veux – tu te marier avec moi ?
Alors elle, impressionnée, laisse tomber la poupée, et de la poche de la poupée tombent 2 alliances…
Aime ce que tu as avant que la vie t'enseigne à aimer ce que tu as perdu…

texte tiré de :

Chemin de vie : Amour, relations, santé, bien-

PROBLÈMES DE COLLERETTES

On suggère souvent que le moment le plus propice pour un changement de collerette demeure le matin quand l'activité de la stomie est à son minimum.
Assurez-vous cependant de vider votre appareillage lorsqu'il se remplit au 2/3 de sa capacité.
Laisser remplir votre sac peut nuire à l'adhérence de votre collerette; il peut se détacher de votre peau, le poids étant trop important.

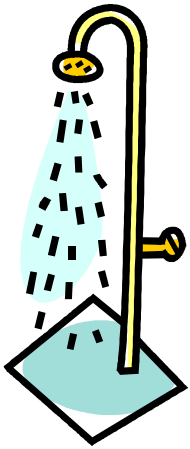
Assurez-vous de conserver vos appareillages dans un endroit avec une température idéale; s'il fait trop chaud ou trop froid (dans la valise arrière de votre voiture par exemple) la température peut irrémédiablement affecter l'efficacité de la colle sur votre produit.

Lorsque vous avez tout essayé pour résoudre des problèmes avec votre appareilage et que rien ne fonctionne, vous pouvez toujours lire les instructions du manufacturier de votre appareillage ou communiquer avec la compagnie; les compagnies d'appareillage offrent des services d'aide téléphonique.

Malgré ces suggestions, si vous éprouvez encore des difficultés, pourquoi ne pas consulter un stomothérapeute pour vous aider; il en résultera peut-être un simple changement de compagnie d'appareillage...

On ne fait pas d'effet en parlant, il vaut mieux donner le bon exemple

DOUCHES



Lorsque vous prenez une douche, ayez l'habitude de toujours enlever votre appareillage au complet. Cela vous évitera des gâchis et vous permettra de nettoyer adéquatement la colle, les peaux mortes, ainsi que tout ce qui peut rester collé sur une pâte adhésive, le cas échéant, autour de votre stomie.

Il faut retenir également que vous ne devez pas vous soucier des fragments de selles qui pourraient apparaître si votre stomie s'active. Il suffit de bien rincer la douche et mettre un peu de nettoyeur supplémentaire dans le drain lorsque vous avez terminé.

Si vous mettez un tissu quelconque sur votre iléostomie ou votre urostomie quand vous changez d'appareillage, afin de prévenir les dégâts, utilisez une marque de tissu de haute qualité; les tissus minces, de mauvaise qualité auront tendance à coller à votre stomie et c'est quelquefois douloureux et déségréable à enlever, surtout si votre stomie décide de s'activer....

Source : Vancouver stomie HighLife,
novembre / décembre 2014

Pourquoi chercher à devenir l'homme le plus riche du cimetière?

A.Q.P.S

Jude Ruest, président

Bonjour à toutes les personnes stomisées du Québec.

Le 19 mai dernier, j'ai rencontré au Parlement de Québec, Mme ***Diane Lamarre***, porte-parole de l'opposition officielle en matière de santé et de l'accessibilité aux soins. Madame ***Lamarre*** est députée de Taillon.

Cette entrevue s'est faite dans le cadre de nos démarches en vue d'augmenter notre allocation financière annuelle de 700$.

J'ai commencé notre rencontre en présentant toutes les démarches qui ont été entreprises auprès du gouvernement, allant du 300$ obtenu en 1981, au 600$ en 1991 et enfin au 700$ en 2006. Je me suis basé sur l'historique des discussions que nous avons mis sur le site WEB aqps.org/aqps/infos-specifiques/ de l'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS.) Madame ***Lamarre*** avait déjà en main une copie de nos informations.
Étant pharmacienne de profession et ayant dispensé plusieurs fois des coursà l'université sur les appareillages, nous nous sommes rapidement rendus au point précis de mes demandes soit le coût de plus en plus croissant de notre appareillage.

Selon des informations validées par des Centres de stomie et notre questionnaire en ligne il en coûte en moyenne 1800$ par année pour une personne stomisée de s'approvisionner en matériel.

La personne qui accepte finalement la prothèse (le sac) est pratiquement en fin de vie. C'est généralement le choix entre la vie et la mort. Rien n'est facile. Le manque de soutien financier pour certaines personnes implique de changer moins souvent l'appareillage, avec tous les problèmes de santé, infections, plaies, etc… que cela implique. Nous devons trouver des solutions. J'ai présenté plusieurs courriels de demandes particulières faites par du personnel de santé (ceux qui s'occupent des personnes stomisées), des travailleurs sociaux, des infirmières en oncologie, l'entourage des personnes stomisées . . . Les demandes viennent de plus en plus de ces personnes et elles sont de plus en plus nombreuses.

Ensemble nous avons envisagé des pistes de solutions :

- Recueillir et redistribuer les produits ayant dépassé la date de péremption. La plupart des pharmacies doivent jeter ces produits.
- Commencer des démarches auprès du gouvernement fédéral pour allonger la durée de vie des produits de stomie.

Faire des pressions pour diminuer la marge de profit des revendeurs.

Faire des démarches auprès de l'Ordre des médecins et de l'Ordre des gastroentérologues pour qu'ils convainquent le gouvernement de changer sa façon de nous considérer. Notre prothèse est essentielle pour notre survie et elle doit être considérée de façon similaire au stimulateur cardiaque et être remboursée intégralement. Il est impossible pour nous de vivre sans prothèse.

- Changer le statut de nos prothèses en statut d'orthèses.
- Identifier la personne stomisée comme étant une personne handicapée. Ne plus faire de distinction entre une personne stomisée temporaire ou permanente.

Madame ***Lamarre*** vérifiera où en est rendu le rapport sur les personnes stomisées fait au printemps 2014 par Madame ***Corriveau*** du ministère de la santé et auquel j'ai participé en fournissant tous les renseignements nécessaires à cette étude.

J'ai également mentionné à madame ***Lamarre*** les difficultés que vivent les associations avec le manque de financement, de relève et le travail considérable auxquels elles doivent faire face. La survie des organisations aidant les personnes stomisées n'est pas facile.

L'intervention de Mme ***Lamarre*** auprès du ministre de la santé, M. ***Gaétan Barrette***, sera de démontrer ce qui se passe, mais surtout de démontrer à quel point les gens sont démunis (je vais lui envoyer quelques-uns des courriels reçus).

J'ai senti une personne à l'écoute de nos problèmes tout au long de notre rencontre. Je vous tiendrai au courant du dénouement de ces pistes de solutions dans les prochaines semaines.

À la prochaine.

Jude Ruest, président

Un imbécile qui marche va plus loin qu'un intellectuel assis

Même la tête en bas vous pouvez digérer ! En effet, la gravité n'est pas du tout res-ponsable de la propulsion de la nourriture dans le tube digestif. En fait, c'est la contraction de muscles situés tout au long du tracé digestif qui en est la cause.

BARRIÈRE CUTANÉE

Ayez une barrière cutanée bien adaptée:

Une ouverture trop grande de la barrière cutanée peut causer des problèmes de peau. Consultez le mode d'emploi du manufacturier afin de déterminer la taille à laquelle l'ouverture des barrières cutanées devrait être découpée.

Il est recommandé de découper l'ouverture pour qu'elle soit de 4 à 6 mm (1/4 po) de plus que le diamètre de votre stomie (mesurée sur toute sa largeur) afin de laisser, tout autour, de 3 à 4 mm (1/8 po) entre l'extérieur de la stomie et la bordure intérieure de la barrière cutanée.

Si vous utilisez une barrière cutanée malléable, vous pouvez en dérouler les bords avec vos doigts pour qu'elle s'ajuste bien à la taille et à la forme de votre stomie.

En dépit d'une ouverture de taille appropriée, les espaces créés par les contours de votre corps, votre posture ou encore le site de votre stomie peuvent réduire la durée de port de la barrière cutanée. Votre infirmière stomothérapeute peut vous aider à régler ce problème.

Source : Guide Convatec du patient

Le coton pour protéger
Le port d'un couvre-poche de coton par-dessus l'appareillage vous protégera de la chaleur et de l'humidité. Vous pouvez vous en confectionner un ou l'acheter directement, certaines sociétés en commercialisent.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 11 AVRIL 2015

CONTRIBUER AU MIEUX-ÊTRE DE CHACUN AVEC VOUS EST NOTRE MISSION

NOS SPÉCIALITÉS

- Stomie
- Incontinence
- Bas Support et Médicaux
- Urologie
- Orthopédie
- Soins des plaies
- Soins de la peau
- Alimentation spécialisée

NOS SERVICES

DEPUIS 1976, NOUS OFFRONS DES PRODUITS MÉDICAUX SPÉCIALISÉS

PERSONNEL QUALIFIÉ

INVENTAIRE IMPOSANT

LIVRAISON RAPIDE
À la grandeur de la province

STOMOTHERAPEUTE
En clinique privé

418-522-1268 1-800-463-5318

1624, 1re Avenue
Québec (Québec) G1L 3L6

www.stomie.ca
info@stomie.ca

Saviez-vous que l'avocat contient autant de fibres que cinq tranches de pain ?

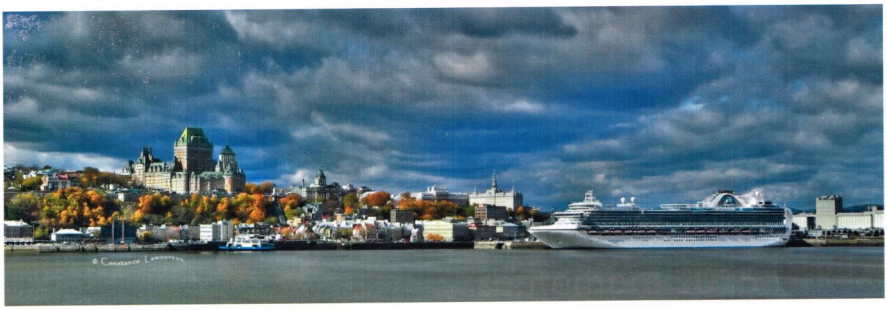
Attends un peu...J'ai un suppositoire dans l'oreille - Où donc est passé mon appareil auditif?

Congrès provincial 2015 de l'AQPS

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

24, 25 et 26 septembre 2015

Québec



HÔTEL QUÉBEC PLAZA CENTRE DE CONGRÈS soins • détente

Hôtel Plaza Québec

3031 Boulevard Laurier,
Québec, QC G1V 2M2
418-658-2727
1-800-567-5276
www.hotelsjaro.com

Plusieurs conférences prévues avec des spécialistes dont :

Médecins
Nutritionniste
Spécialiste en exercices pour personnes stomisées
Stomothérapeutes
Formation pour les visiteurs
Représentants d'associations régionales et canadienne
Fabricants d'appareils et accessoires pour stomie
Fournisseurs d'appareils et accessoires pour stomie

Pour information :	Jude Ruest :	418-815-7723	jude.ruest@aqps.org
	Diane Boulanger:	418-840-5051	r.s.q.l.inc@hotmail.com
	Jean-Pierre Lapointe :	514-645-4023	jean-pierre.lapointe@sympatico.ca

Plus d'informations sur www.aqps.org

21 octobre 2014

La réconciliation avec le mois d'avril !

Texte de Carole Tardif

En fait le 18 juin, la date d'anniversaire de mon t'chum, est la date d'anniversaire de ma stomie reconnue par le gouvernement du Québec pour l'allocation annuelle. Ça fait déjà 3 ans que je vis avec une stomie.

Mon anniversaire est à la fin avril et, avec ce qui s'est passé durant les 3 dernières années, j'étais devenue allergique au mois d'avril. En 2012, à mes 50 ans, je débutais mes traitements de radiothérapie, annulant du coup mon voyage à Cuba. En 2013, j'ai eu un prolapsus où je suis retrouvée sur la table d'opération et « comble de tout » en 2013 mon t'chum se blesse à un œil 4 jours avant notre voyage en Espagne, annulant notre voyage.

Disons que cette année, en avril, je me tenais tranquille en espérant qu'il ne se passe RIEN.

L'an dernier, le Regroupement des Stomisés Québec-Lévis, a été invité par Coloplas à un déjeuner conférence pour le lancement de leur nouveau produit SenSura Mio, au Manoir Montmorency et j'y suis allée. Nous étions près de 75 personnes (nombre de places limitées).

Lors de la présentation, il y a eu la démonstration du développement du produit Mio. En fait, c'est le frère d'une stomisée qui voulait améliorer la situation de sa sœur qui vivait avec une stomie depuis longtemps. En tant qu'ingénieur, il a développé un appareillage anti-ballon, qui adhère bien à la peau et qui est imperméable. Toute une technologie !

Le premier échantillon ne fut pas concluant… sauf que la compagnie assurait un suivi auprès des gens qui ont testé le produit. Elle m'a retourné des échantillons… et voilà que ce produit est fait pour moi. Quel bonheur !

Depuis, j'ai des nuits normales, je n'ai plus d'inconfort au travail à cause du ballon et je n'ai plus besoin de mettre un sac protecteur lorsque je prends mes douches, surtout au Club Entrain où je continue à faire mon spinning 2 à 3x par semaine. Je prends même des saunas à l'occasion.

L'été dernier, j'ai réalisé que mon corps était débarrassé de toute cette cochonnerie de Chimio et je me suis sentie plus en forme que jamais. Pour la première fois, je faisais 2000 km de vélo.

Malgré que nous ayons eu un hiver froid, ce fut mon année record de ski de fond. Il faut dire que mon t'chum est un grand sportif et ça me motive à en faire en même temps que lui. Je dis bien en même temps, car le seul sport que nous faisons ensemble est le spinning car c'est avec un vélo stationnaire.

Un beau samedi d'hiver, alors que je m'apprêtais à prendre l'apéro et préparer le repas après une belle sortie de ski de fond, vers les 15 heures, le téléphone sonne :

« Madame Carole Tardif s.v.p. »

Oui c'est moi,

« C'est l'hôpital de l'Enfant Jésus »

Voilà que mes jambes ramollissent…Flash back de mon cancer

« Je vous appelle pour prendre un rendez-vous pour votre coloscopie »

Quoi, je viens d'en passer une ?

« Dans votre dossier, il est noté que vous avez passé une coloscopie l'an dernier en avril et que nous devons en faire une autre cette année. Avez-vous passé une autre coloscopie ailleurs ? »

Non, disons que ce n'est pas mon activité favorite les coloscopies… vous avez raison, déjà un an, comme ça passe vite.

« Je vais vous envoyer la prescription par courriel »

Parfait, merci !

Je raccroche, mon t'chum dit : « il me semble que tu viens d'en passer une coloscopie ? » Je pensais comme toi, lui répondis-je.

Deux semaines plus tard, mon médecin de famille m'appelle pour m'informer que le résultat des prises de sang est bon mais qu'elle doit faire une demande pour un Taco, sous les

les recommandations de mon oncologue. Elle m'informe que je devrais avoir des nouvelles d'ici 6 mois.

À peine 5 jours plus tard, le téléphone sonne et c'est encore l'hôpital de l'Enfant-Jésus. Encore ce foutu malaise qui me hante, qui me rappelle que j'ai eu un cancer et lorsqu'on a eu un cancer, le risque d'en avoir un deuxième est plus élevé.

Alors lorsqu'est arrivé le mois d'avril, tous les tests étaient passés et tout était beau. On m'a dit que les prochains contrôles seront dans 3 ans.

Donc, à ma fête, à la fin avril, je me suis sentie vivante et en santé. Je ne demandais rien de plus.

Deux semaines après, j'ai réalisé le test ultime d'appareillage : j'ai semé des graines de carottes et de betterave pendant près de 3 heures, oui j'ai été 3 heures accroupi dans le jardin. J'avais mal partout sauf que mon kit a tenu le coup sans ceinture.

Dire qu'il y a 3 ans, je croyais que ma vie était foutue. Ça valu la peine que je reste connecter avec le regroupement, je fais même partie du Conseil d'administration. J'aurai toujours cette titinne au ventre à gérer, à surveiller sauf que ça fait maintenant partie de moi, de ma vie. Tout comme un athlète qui continue à faire du jogging avec sa jambe artificielle (sa prothèse).

Avec le temps, on réussit à trouver *son confort dans sa zone d'inconfort*.

À la prochaine !

Carole Tardif

SAVIEZ-VOUS QUE....

Avoir une bonne alimentation pour les personnes stomisées demeure un objectif à conserver tout au long de sa vie.
Quels sont les aliments outre les bananes qui sont riches en
potassium?
Les bananes sont souvent mentionnées comme des aliments riches en potassium, mais les pommes de terre en contiennent en réalité presque deux fois plus. Une grosse banane a 450 mg de potassium alors qu'une grande pomme de terre cuite avec sa peau contient 850 milligrammes (la peau à elle seule =35 mg).

CRISTAUX URINAIRES

Chez les personnes urostomisées, pour aider à réduire les cristaux urinaires, vous pouvez faire une compresse de vinaigre et l'appliquer sur la stomie pendant quelques minutes lorsque l'appareillage est changé.
Pour ce faire, tremper un chiffon de bain ou une petite serviette dans un mélange composé en parts égales d'eau et de vinaigre blanc et maintenez le chiffon humide sur la stomie.
Même la tête en bas vous pouvez digérer ! En effet, la gravité n'est pas du tout res-ponsable de la propulsion de la nourriture dans le tube digestif. En fait, c'est la contraction de muscles situés tout au long du tracé digestif qui en est la cause.

CHRONIQUE VOYAGE

J'avais pensé vous parler des conditions des stomisés à bord des paquebots; mais, je n'ai pas encore reçu de nouvelles de mon contact à ce sujet; je vous ferai part dans le prochain Clin D'œil des nouvelles que j'aurai reçues à ce moment.

Pour cet été, je vous rappelle que tout peut être considéré comme un voyage. Du camping ou en hôtel, en route pour visiter ma tante ou mon oncle, ou les neveux et nièces ou les enfants, c'est parfois un voyage d'une ou de quelques journées. Je ne m'étendrai pas sur les solutions d'hébergement mais je vous parlerai d'abord de la décision de partir et vous remémorerai les moyens à prendre pour partir en sécurité avec une stomie, quelle qu'elle soit.

Plusieurs personnes stomisées n'osent plus partir depuis leur chirurgie craignant d'avoir des problèmes *insurmontables*. La première chose à questionner, c'est de se demander quelles étaient mes habitudes avant la chirurgie, avais-je l'habitude de partir? ou bien ce sont **eux** qui venaient me rendre visite? Dans le premier cas, qu'est-ce qui m'en empêche vraiment maintenant? vous devez vous souvenir du **bonheur ressenti**, lors de vos voyages antérieurs durant l'été. Ma motivation de partir est-elle encore là? si oui, pourquoi ne pas la maintenir. Il suffit d'être bien préparé et de prévoir ce dont j'aurai besoin pour changer ma collerette si nécessaire; s'il s'agit d'un changement de collerette planifié, ce sera plus facile.

D'abord, ce dont vous aurez besoin c'est d'un **kit** contenant des rechanges de vos collerettes et sacs, puis de poudre stomahésive (si nécessaire pour vous), et de cavillon (si nécessaire…), de pâte, d'un liquide nettoyeur (si…), bref, une trousse que vous avez déjà et que vous apporterez avec vous.

En second lieu, vous aurez besoin d'eau chaude, une chaise (si…), d'un rouleau essuie-tout (si…). Habituellement, les hôtels, motels, roulottes, motorisés et certains modèles de tente-roulotte disposent de ces disponibilités (soit **l'eau chaude et une chaise**). Il ne reste pas grand-chose : la tente à terre…. combien d'entre nous utilisons-nous ce moyen? très peu, compte tenu de l'âge moyen de nos membres. Mais encore là, c'est possible; il suffit d'une bouilloire, débarbouillettes (si…), la chaise (si…) et le tour est joué. Il ne faut pas trop compter sur les services sanitaires des campings, car très peu ont une salle de bain privée pour leurs campeurs.

Une fois rendue dans votre parenté, si vous y êtes hébergés, le tour est joué; vous serez comme chez vous. Si non, relisez les paragraphes précédents, vous y retrouverez tout ce dont vous aurez besoin.

Sur ce, je vous souhaite un très bel été, de beaux voyages, et surtout ..**osez partir!!!**

Léo-Paul Nobert

p.s. je partirai avec ma tente-roulotte qui n'a pas d'eau chaude, et je m'arrangerai très bien.

DÉSHYDRATATION

La déshydratation peut affecter votre esprit et votre humeur. Ne jamais oublier que pour les personnes iléostomisées surtout, le corps peut se déshydrater rapidement si on ne fait pas attention.

Un sentiment de manque, de lassitude sans en connaître la cause précisément qui vous affecte peut être le fait que vous êtes déshydraté.

Deux nouvelles études ont révélé que même une légère déshydratation peut avoir de grandes conséquences: troubles de l'humeur, troubles de la mémoire, des troubles de concentration, fatigue, maux de tête, de l'anxiété.

Bien que les raisons de ces symptômes ne soient pas claires, des chercheurs de l'Université du Connecticut, (Human Performance Laboratory) ont noté que la déshydratation peut provoquer des changements dans les équilibres d'électrolytes dans le sang ainsi que les niveaux de sérotonine et l'humeur.

Comment savoir si vous êtes déshydraté? Vérifiez la couleur de votre urine. Toute urine qui est d'une couleur plus foncée que pâle, signifie que vous devez boire plus de liquides, peu importe le genre de liquides (sauf l'alcool évidemment !).

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.

Sac collecteur deux pièces

Sac collecteur une pièce

Hollister

Hollister Ltée
95 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.

QUELQUES CONSEILS

Lors d'un changement d'appareillage, portez attention à ne pas utiliser de savons trop hydratants tels que Dove, Olay, etc. Il serait préférable d'utiliser Zest ou Irish Spring, puis effectuer un bon rincage à l'eau claire.

Assurez-vous que la peau est très sèche avant d'appliquer la barrière cutanée et votre appareillage. Après être sorti de la douche, des liasses de papier de toilette absorbent l'humidité mais n'oubliez pas de vous servir du papier de qualité pour ne pas que votre stomie demeure recouverte de petits morceaux de papier...Cette méthode agit plus rapidement et plus efficacement q ue la serviette qui a été lavée avec un adoucisseur.

Certains médecins suggèrent que la salle de bain est le pire endroit pour changer un appareillage en raison de la forte humidité suite à un bain ou une douche; essayez d'aérer rapidement et de rafraîchir l'air ambiant de votre salle de bain.

Certaines personnes stomisées utilisent un sèche-cheveux

pour sécher la peau péristomiale, après un bain ou une douche, mais utilisent un air trop chaud sur cette zone fragile; Attention; tenez votre appareil avec une main et le faire fonctionner quelques secondes à la fois seulement; il ne faut pas que ce soit trop chaud.

Si vous utilisez la poudre Stomahesive pour votre stomie, ne jamais en mettre beaucoup; en appliquer un peu, nettoyer délicatement, brosser:utiliser beaucoup de Stomahesive empêchera la colle de votre appareillage de bien adhérer à votre peau.

Certaines personnes stomisées s'étendent sur leur lit pendant environ 15 minutes avec une main sur le dessus de l'appareillage, après un changement de collerette, afin que la chaleur permette aux adhésifs de mieux se comporter. Elle peuvent par la suite vaquer à leurs occupations quotidiennes avec un plus grand sentiment de sécurité.

Il est parfois difficile d'extraire une pâte (comme Stomahesive®) de son tube. Plongez d'abord le tube dans un récipient d'eau chaude pour ramollir la pâte.

Essayez de mettre vos mains sur votre collerette pendant une ou deux minutes pour la réchauffer immédiatement après l'avoir collée; la chaleur de vos mains l'aidera à mieux rester en place, plus longtemps.

La prise de probiotiques et d'antibiotiques devrait être espacée d'environ deux heures. Effectivement, si vous prenez les deux simultanément, l'antibiotique détruira les bonnes bactéries contenues dans votre probiotique, annulant ainsi son effet.

La prise de probiotiques devrait être débutée dès le commencement du traitement antibiotique et se poursuivre jusqu'à deux semaines après la fin de la prise d'antibiotiques.

Prenez le temps comme il vient et les gens comme ils sont

INVITATION DE LA FOLIE!

LA FOLIE décida d'inviter ses amis pour prendre un café chez elle.
Tous les invités y allèrent. Après le café LA FOLIE proposa:
- On joue à cache-cache?
- Cache-cache? C'est quoi ça? demanda LA CURIOSITÉ.
- Cache-cache est un jeu. Je compte jusqu'à cent et vous vous cachez.
Quand j'ai fini de compter... je cherche et le premier que je trouve
sera le prochain à compter.
Tous acceptèrent, sauf LA PEUR ET LA PARESSE.
- 1, 2, 3... LA FOLIE commença à compter.
L'EMPRESSEMENT se cacha le premier, n'importe ou.
LA TIMIDITÉ, timide comme toujours, se cacha dans une touffe d'arbre.
LA TRISTESSE commença à pleurer, car elle ne trouvait pas d'endroit approprié pour se cacher.
L'ENVIE accompagna LE TRIOMPHE et se cacha près de lui derrière un rocher.
LA FOLIE continuait de compter tandis que ses amis se cachaient.
LE DÉSESPOIR était désespéré en voyant que LA FOLIE était déja à 99.
CENT cria LA FOLIE, je vais comencer à chercher... La première à être trouvée fut

LA CURIOSITÉ, car elle n'avait pu s'empêcher de sortir de sa cachette pour voir qui serait le premier découvert.
En regardant sur le côté, LA FOLIE vit LE DOUTE au-dessus d'une clôture ne sachant pas de quel côté il serait mieux caché. Et ainsi de suite, elle découvrit LA JOIE, LA TRISTESSE, LA TIMIDITÉ...
Quand ils étaient tous réunis, LA CURIOSITÉ demanda: - Ou est L'AMOUR?
Personne ne l'avait vu. LA FOLIE commença à le chercher. Elle chercha au-dessus d'une montagne, dans les rivières, au pied des rochers. Mais elle ne trouvait pas L'AMOUR. Cherchant de tous côtés, LA FOLIE vit un rosier, prit un bout de bois et commença à chercher parmi les branches, lorsque soudain elle entendit un cri. C'était L'AMOUR qui criait parce qu'une épine lui avait crevé un oeil.
LA FOLIE ne savait pas quoi faire. Elle s'excusa, implora L'AMOUR pour avoir son pardon et alla qusqu'à lui promettre de le suivre pour toujours. L'AMOUR accepta les excuses.
Aujourd'hui, L'AMOUR est aveugle et LA FOLIE l'accompagne toujours...

JOLI, N'EST-CE-PAS !?!

L'HUMOUR DES AÎNÉS

L'HUMOUR DES AÎNÉS

Le 11 juillet 2015 à 9h00

Invité :

Le 6 août 2015 à 9h00

Le 11 septembre 2015 à 9h00
Échange libre

DÉCOUPEZ ET COLLEZ CE PENSE-BÊTE SUR VOTRE FRIGO

On déjeune !
Quand ?

Le 11 juillet 2015 à 9h00

Invité :

Le 6 août 2015 à 9h00

Le 11 septembre 2015 à 9h00
Échange libre

R.S.V.P.

Léo-Paul Nobert : 418-418-872-8121

C'est un rendez-vous !

Restaurant Pacini

Place des Quatre-Bourgeois
999, rue de Bourgogne
Québec (secteur Ste-Foy)

SenSura®Mio
Offert à compter de l'automne 2011
Épouse les formes du corps
Procure un sentiment de sécurité
Réagit aux mouvements naturels du corps
Voici SenSura® Mio, un nouvel appareillage de colostomie conçu avec un adhésif formulé pour augmenter l'élasticité et les possibilités d'ajustement. L'adhésif élastique est basé sur la technologie BodyFit™. Il se moule aux contours corporels de chaque individu et conserve un ajustement sûr puisqu'il réagit aux mouvements naturels du corps.
Pour plus d'information, veuillez communiquer avec notre équipe du service à la clientèle au 1-866-293-6349 ou visitez le www.sensuramio.coloplast.ca
Coloplast
www.coloplast.ca

TRUCS ET ASTUCES

En certaines circonstances, les tomates, les oranges, les jus et les épices peuvent affecter l'adhésion de votre appareillage.

Si vous avez des problèmes de fuites, essayez d'arrêter de consommer ces produits et jus pour voir s'il y a une amélioration ou non.

Graduellement, réintroduisez ces produits à votre diète alimentaire jusqu'à ce que vous constatiez ce qui est le mieux pour vous.

Peut-être ne pourrez-vous plus absorber de grosses quantités d'oranges ou d'épices, mais vous les apprécierez si vous en consommez avec modération.

Source : Winnipeg Association

Afin de tout trouver sur le monde de la stomie, sur l'organisation du *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* et sur les activités et services offerts aux membres, nous vous invitons à visiter le site internet du RSQL au :

https://sites.google.com/site/stomisesquebeclevis

Et n'oubliez pas de nous suivre sur Facebook à :

Ceux qui ne font rien

ne se trompent jamais.

Théodore De Banville

Pour recevoir votre carte de membre, remplir et retourner ce coupon à l'adresse suivante :

Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.

3632, Rue des Opales

Lévis (Québec) G6W 8C2

Nom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

Province : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

À DES FINS STATISTIQUES

Date de naissance :

Année : _____ Mois : _____ Jour : _____

Je suis stomisé(e) : Non ☐

Oui ☐ → Iléostomie ☐

Colostomie ☐

Urostomie ☐

→ Permanent ☐ Temporaire ☐

→ Année de la stomie : _____

FORMULAIRE D'ADHÉSION

___☐ Ci-joint un chèque à l'ordre du *Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.* au montant de : _____$

Aucun renseignement, aucune information relativement aux identités des membres ne sont divulgués auprès de quelque organisation que ce soit. Ces informations sont réservées à l'usage exclusif du Regroupement des Stomisés Québec-Lévis et rien ne peut être utilisé à des fins commerciales ou autres.

Si tu n'es pas certain de ce que tu dis, sois au moins certain de ce que tu fais

Ce journal 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.

N'hésitez pas à nous écrire ! Si vous préférez, appelez-nous et nous vous aiderons dans la rédaction de votre texte.

Ce que vous avez à dire est important !

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

Envoyez-nous vos textes par courriel ou par la poste aux coordonnées que vous trouverez en page couverture.

Allez hop ! À vos plumes !

Pour nous faire part de vos questions, commentaires et suggestions, nous transmettre votre courrier à :

Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.
3632, Rue des Opales
Lévis (Québec)
G6W 8C2
OU par courriel à :
r.s.q.l.inc@hotmail.com

L'expédition du *Clin d'œil* est rendue possible grâce à la contribution de la *Société canadienne du cancer*.