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

RSQL.org

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.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président.....Serge Maltais
- Vice-présidente ..... Sylvie Leboeuf
- Secrétaire..... Diane Boulanger
- Trésorière.....Raymonde Gagné
- Administratrice..... France Levesque
- Administratrice.....Joanie Tremblay

La correction du *Clin d'œil* est réalisée par
Mme Andréanne Gagné

SOMMAIRE - Automne 2019

Le mot du président 3
La lettre de Raymonde.....6
L'histoire de momo.....9
Au XVIIIe siècle 12
Congrès AQPS 2019 15
Congrès - Formulaire d'inscription 16
Le mot de l'AQPS 19
L'intestin est tellement surestimé..... 22
Renaître par le sport et le plein air 24
Proches aidants: prendre soin d'une femme stomisée ... 26
Venez fêter avec nous! 27
L'expérience client..... 29
Sexe et mode d'emploi pour personnes stomisées..... 33
Parlons nutrition! 36
Interaction intestin et articulations 37
Don in Memoriam..... 39
Formulaire Don in Memoriam..... 40
On déjeune 42
Formulaire d'adhésion..... 43

LE MOT DU PRÉSIDENT

Serge Maltais
Président

Par Serge Maltais

Comment se passe votre été ?

C'était le sujet du dernier déjeuner. Comment se passe votre été ? Je vais vous parler de mon été ou plutôt de mes vacances cet été. Je dirai que mes vacances ont été « Sucrées-Salées ».

Sucrées au début par la ville que nous avons visitée: Toronto. Depuis plusieurs années, je désirais la visiter cette ville. J'ai souvent passé au-dessus en avion pour des transferts par l'aéroport Lester B. Pearson, mais je ne m'y étais jamais arrêté. J'ai réglé le problème, cet été, en y allant passer quatre jours au début de mes vacances.

Afin d'être sûr de bien la connaître et la comprendre, nous avons loué un appartement en plein centre-ville dans le quartier Yorkville. Yorkville est le quartier chic de Toronto. Oui, je ne vous cacherai pas que la location fut assez « sucrée », mais nous avons opté pour l'accès direct au centre. Ma compagne et moi sommes d'avis que la meilleure façon de visiter une ville c'est par la marche. Si l'on veut la vivre pleinement, il faut se mêler aux gens qui l'habitent.

Après avoir réussi l'exploit d'entrer en auto au centre-ville par la 401 un lundi soir à l'heure de pointe, nous sommes arrivés sains et saufs à l'appartement.

La première journée, nous avons fait environ une quinzaine de kilomètres, environ quatre heures de marche. Quand je vous dis que nous marchons… Nous sommes passés par le Chinatown, l'Entertainment District (Tour du CN), le Dundas Square pour revenir près de l'appartement et savourer une bonne bière. Le lendemain, une autre marche de près de 20 kilomètres, environ cinq heures. Nous avons agrandi notre zone de découvertes en passant par les quartiers limitrophes. Le quartier Kensington, un quartier plus « bohème » et par le

vieux quartier de Toronto. J'ai beaucoup apprécié Toronto et je vais sûrement y retourner un de ces jours pour compléter sa découverte.

Maintenant le côté salé de mes vacances…

Tout en contraste ces vacances! Nous avons commencé par la vie intense et tumultueuse dans une des plus grandes villes canadiennes pour terminer sur une île presque déserte en plein milieu du fleuve Saint-Laurent. Je parle ici de l'Ile-aux-Lièvres en face de Rivière-du-Loup. Je le répète, ce fut tout un contraste.

Nous avons découvert ce petit paradis par les journaux. L'Île est préservée par l'organisme à but non lucratif Duvetnor, fondé en 1979. Duvetnor a pour mission de protéger la faune et son habitat dans l'estuaire du Saint-Laurent. En 2012, le gouvernement du Québec a acquis presque la totalité de l'île aux fins de conservation.

D'une superficie de 950 hectares, d'une longueur de 13 kilomètres et d'une largeur maximale de 1,6 kilomètre, l'île offre quelques endroits de camping sauvage, quelques chalets et une auberge pouvant accueillir 9 personnes. Des sentiers de randonnée pédestre couvrant une vingtaine de kilomètres permettent de visiter l'île et d'en découvrir la faune et la flore.

Nous sommes partis du quai de Rivière-du-Loup pour un voyage en bateau d'une quarantaine de minutes sur le fleuve. Nous avions le droit d'amener avec nous que deux bagages chacun. Nous devions prévoir des vêtements pour du temps soit chaud ou froid, soit pluvieux ou sec, et prévoir la nourriture pour 3 jours incluant bien sûr le vin et quelques bières. L'essentiel pour survivre en forêt. Sérieusement, ce fut une expérience des plus agréables.

Je vous ai parlé de mes vacances et des voyages que nous avons faits ma compagne et moi parce que je sais qu'il y a des gens stomisés qui ont de la difficulté à accepter leurs conditions et qui n'osent plus faire ce qu'ils aimaient faire auparavant. Moi, j'ai décidé de continuer à jouir de la vie

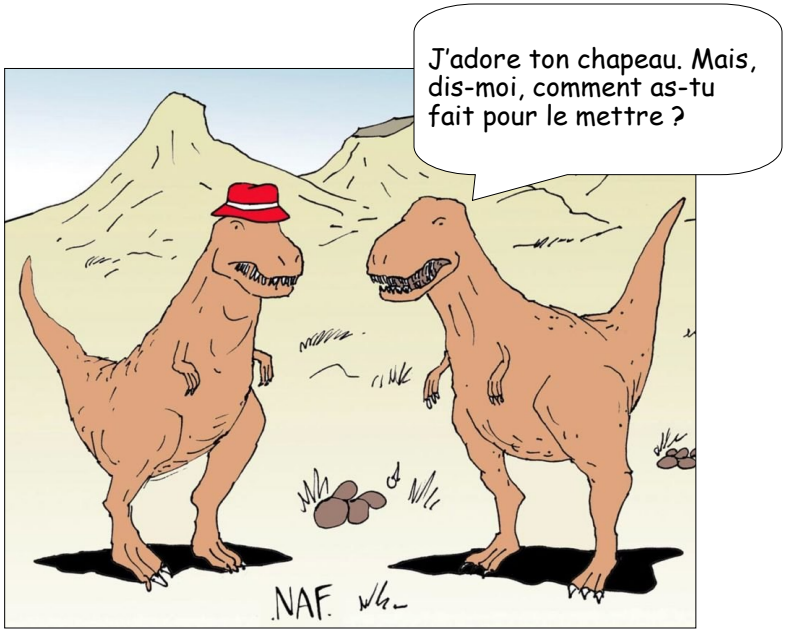
comme je le faisais avant. Bien sûr qu'il y a une adaptation à faire. À Toronto, lorsque nous sommes partis pour une marche de 4 à 5 heures, j'ai toujours un sac à dos rempli de matériels pour ma stomie. Sur l'île aux Lièvres, je n'ai vu aucune pharmacie et je ne crois pas que les compagnies qui vendent du matériel de stomie livrent par drone. Mais cela ne m'a pas empêché d'y aller et cela ne m'empêchera pas d'y retourner.

Chaque fois que je repousse une frontière, cela me donne l'envie d'en repousser une autre. Peut-être que je frapperai un mur un jour. Mais ce jour-là, je sais que je trouverai une petite porte qui me permettra de passer au travers.

Allez, bon automne et essayez de repousser vos frontières…

P.S : Pour ceux que cela intéresse, vous trouverez les photos prises lors de mes voyages à Toronto et à l'Île-aux-Lièvres sur la page facebook du RSQL et sur le site web.

- https://www.facebook.com/search/top/?q=regroupement des stomisés québec-lévis
- https://www.rsql



LA LETTRE DE RAYMONDE

Raymonde Gagné
Trésorière

Par Raymonde Gagné

Cher lecteur, chère lectrice,

J'ai eu la chance de participer à un congrès national de l'UOAA (United Ostomy Associations of America.) à Philadelphie, États-Unis au début d'août, plus précisément du 6 août 2019 au 10 août 2019. J'étais accompagnée de notre secrétaire Mme Diane Boulanger. Ce congrès réunissait un total de 53 conférenciers et plus de 400 personnes venant d'un peu partout au Canada et aux États-Unis. J'y ai même rencontré un couple de l'Ontario qui y représentait la *Société Canadienne des Personnes Stomisées*. L'hôtel était bourdonnant d'activités, conférences, activités physiques (Tai Chi et Yoga), salon des exposants et autres activités proposées se chevauchaient du matin jusqu'au soir. On suivait la vague !

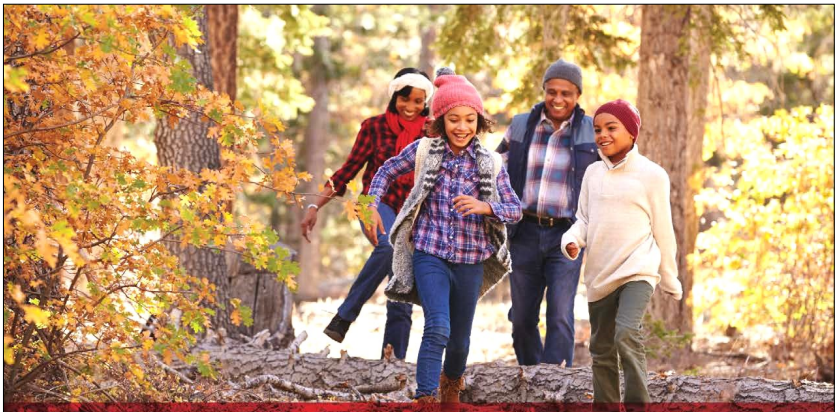
J'ai vécu une expérience enrichissante, j'ai entendu de nouvelles choses et j'en ai réentendu d'autres. J'ai ressenti la barrière des langues plusieurs fois, mais je m'en suis quand même sortie. J'ai encore du travail à faire pour améliorer mon anglais. Là où j'ai eu le plus de difficultés, c'est lors des conférences informelles. Durant ces conférences (qui ressemblent plus à des ateliers), les participants sont beaucoup moins nombreux et ils jasent entre eux. Chaque personne a un ton de voix différent et des particularités propres à elle. Ce n'est pas typiquement américain, c'est universel dans toutes les langues y compris le français. Une voix forte par ici, une faible voix par-là, sur le bout de la langue ou les joues molles. Misère, que c'est dur à suivre ! J'avais à peine le temps de m'habituer à une voix qu'on changeait pour une autre. D'un autre côté, pour les

conférences avec un écran qui projette le sujet et que le conférencier parle pendant une heure et demie, j'avais le temps d'accoutumer mon oreille à la voix qui nous parlait et j'avais le temps de prendre des notes. Je me sentais alors plus efficace.

En conclusion, un tel événement me fait grandir personnellement. C'est un moyen de sortir de ma zone de confort et de me dépasser. Ça me fait réaliser que je suis capable de beaucoup plus que ce que je pense. En quelque sorte, dépasser mes limites me donne des ailes.

Bien à vous,

Raymonde Gagné



Service Secure Start de Hollister

Soutien sur mesure aux utilisateurs de produits de stomie. L'inscription est simple et le service est sans frais.

Une fois inscrit, un coordonnateur Secure Start communiquera avec vous pour vous expliquer nos services et pour répondre à vos questions.

Le service Secure Start offre un support à vie, afin de:

- *Trouver le bon produit et obtenir des conseils utiles*
- *Vous renseigner sur nos produits et services*
- *Accéder à un professionnel de santé ou à un fournisseur spécialisé*

Si vous avez des questions à propos de nos produits ou services de stomie, contactez-nous au **1 866 789-7574**, ou par courriel à **securestartcanada@hollister.com**

ou visitez nous au **www.hollister.com**

Scanner moi

L'HISTOIRE DE MOMO

Par Maurice MOMO Bernard

Ma maladie

J'étais au secondaire V en 1954, président de ma classe et de l'école où j'étudiais. J'attrapai soudain une diarrhée qui persistait. Je vis un vieux médecin (dépassé) qui me mit au régime (lait bouilli et jus de citron, sans manger…) pour deux semaines! Rien n'y fit et je commençai alors une session d'hospitalisations: un mois par an et cela dura six ans. Ce n'est qu'au bout de la quatrième année de ces sessions que je fus alors hospitalisé à Maisonneuve-Rosemont à Montréal et qu'on diagnostiqua enfin une colite ulcéreuse avancée. Deux ans plus tard, après des douzaines de colonoscopies, je dus subir une iléostomie à Royal-Victoria-Hospital à Montréal ; j'avais 26 ans. Or, 4 jours avant ma chirurgie, je refusais l'opération même si je devais en mourir…

Ce jour-là, un ami vint à la maison ayant appris que je devais subir l'opération. Il était stomisé lui-même et m'expliqua comment il avait été délivré de sa maladie (diarrhées constantes) et était libéré depuis sa chirurgie. Il conduisait un gros camion qui faisait les navettes Montréal/Californie transportant des légumes et autres produits, avec sa stomie, sans aucun problème. Il avait apporté ses accessoires de stomie et m'en fit la démonstration… Mon ami me sauva ainsi la vie, car j'acceptai la chirurgie quelques jours après sa visite.

Ma vie normale

Les quelques mois qui suivirent ma chirurgie furent quelque peu Olé-Olé. J'ai à quelques occasions, surtout durant la nuit, subi des fuites allant jusqu'à des dégâts dans mon lit. Je me rendis compte que c'est la stomie qui mène et pas moi… Je n'ai pas de retenue (sphincter) et elle décide de faire le vide lorsqu'elle en juge le moment. Je dois donc m'y adapter… en tâchant d'évaluer la ou les causes des sautes d'humeur. J'ai très vite appris à éviter les boissons gazeuses et à ne pas

prendre une grande collation avant le dodo. Bref, mon meilleur ami est la discipline dans l'alimentation, c'est-à-dire manger aux heures régulières des aliments facilement digestibles, éviter de boire en mangeant et surtout des boissons gazeuses qui donnent des gaz et font gonfler le sac, raison des fuites…

Après quelques petits déboires, j'ai vite appris mes leçons et me suis employé à vivre ma vie dite normale. Un an après ma chirurgie, je me suis marié avec la plus belle et intelligente fille au monde, Lucie, avec qui nous avons eu deux superbes enfants.

J'ai, avec ma stomie, enseigné comme chargé de cours, dans 4 universités durant quelque 20 ans. J'ai aussi été solo trompette et vibraphoniste professionnel de jazz, donnant des concerts et fondé mon propre ensemble de danse, « Merry Maker's Jazz Group » durant toute ma vie. J'ai été cadre supérieur dans plusieurs ministères du Gouvernement du Québec, à l'UQAM, villes et commissions scolaires. J'ai été conférencier principal invité à des congrès provinciaux de plusieurs secteurs d'activité professionnelle, entre plusieurs autres activités… et tout cela avec ma stomie !

Mes projets

Ce que je viens de décrire fait le tour de mes projets, car il y avait une continuité dans ces activités. Or, vers l'âge de 40 ans, je fus déclaré diabétique de type 2. Là encore, cela ne m'empêcha pas de continuer à vivre une vie dite normale. Soudainement, les années passant, en 2011, je fus hospitalisé pour une insuffisance rénale ce qui m'amena à subir, pour le reste de mes jours, des traitements d'hémodialyse trois jours/ semaine à raison de 4 heures chaque jour. Ces traitements sont très affaiblissants et représentent un mode de survie. Pas nécessaire d'expliquer que cette maladie a mis fin à toutes mes activités professionnelles. Ma philosophie reste de « Faire avec et ne pas combattre une chose qui est impossible à surmonter ».

Message d'espoir aux nouveaux stomisés

Nous vivons dans un nouveau monde où la technologie mène la plupart de nos activités. Une stomie est le résultat de ces technologies et nous sommes pas mal chanceux que ce procédé existe, à tout considérer. Faut accepter cette nouvelle condition de vie et vivre avec, sans essayer de combattre une situation qui est sine qua non ! Comme on dit, il y a pire que cela dans la vie et profitez de tout ce que la vie peut vous offrir.

Maurice MOMO Bernard

Prendre note !!!

ST-JEAN-PORT-JOLI
19 octobre 2019

Contrairement à ce qui était annoncé, le Regroupement des stomisés Québec-Lévis sera au **restaurant Normandin de St-Jean-Port-Joli le samedi 19 octobre prochain à 9h30.**

Ouvert à tous nos membres, parents et amis, et plus particulièrement à nos membres de la région, surveillez les affiches dans les vitrines des commerces et dans les journaux de la région, consultez notre page Facebook ou notre site internet pour plus d'informations.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER !

AU XVIIIE SIÈCLE…

Au XVIIIe siècle, on essayait de réanimer les noyés en leur soufflant dans le derrière…

Passy, près de Paris, dans les années 1740...

Un chirurgien attend dans une navette fluviale que son bateau soit rempli pour traverser la Seine. Une autre embarcation aborde près de lui, déposant ses passagers. L'un d'eux attire son attention : il clame avoir perdu sa femme dans la traversée. Seul un jeune enfant lui répond : elle est tombée à l'eau sans que personne d'autre que lui ne s'en aperçoive.

Guidé par le bambin, le mari retrouve sa femme et la repêche. Elle a l'apparence de la mort. Les gens s'attroupent, le mari pleure. La pipe à la bouche, un soldat de passage s'enquiert du fait, et dit au mari de sécher ses larmes ; avant peu sa femme serait vivante.

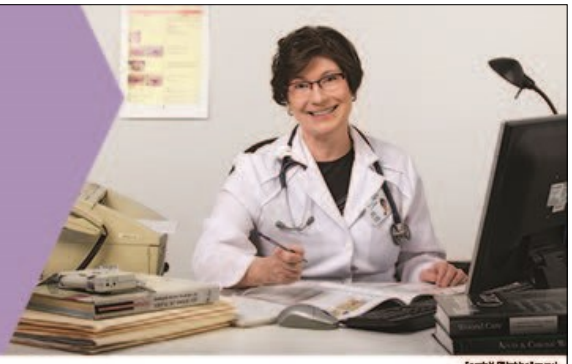
Il donne sa pipe au mari, lui ordonne d'en introduire le tuyau dans l'anus de sa femme et d'y souffler la fumée de toutes ses forces. À la cinquième bouffée, on entend dans le ventre d'icelle un grondement considérable, elle rend un peu d'eau et revient à elle.

Ce récit d'époque provient de la littérature médicale. De fait, à partir de 1730, la pratique de réanimation la plus recommandée consistait bien à souffler de la fumée de tabac dans les intestins du noyé.

Avant cela, rien ou presque n'était entrepris pour redonner la vie à ceux qui semblaient l'avoir perdue. En revanche,

CENTRE
DE STOMIE
PREMIER

PREMIER
OSTOMY
CENTRE



VOTRE MAGASIN POUR LES
PRODUITS MÉDICAUX
SPÉCIALISÉS

Centre de Stomie Premier est votre magasin pour tous les produits médicaux spécialisés. Notre personnel qualifié vous traitera avec le respect que vous méritez dans un environnement discret. Nous pouvons vous servir en magasin, vous pouvez commander en ligne ou par téléphone et obtenir une livraison rapide à domicile.

NOS SPÉCIALITÉS

Stomie, Incontinence, Soins des Plaies, Soins de la Peau,
Bas de Compression
Nutrition entérale, équipements aide à la mobilité

PRIX COMPÉTITIFS

Grand inventaire de tous les produits
*Rabais des prix suggérés des manufacturiers

SERVICES PROFESSIONELS

Consultation gratuite avec stomothérapeute
Ajustements de bande herniaire
Mesure de bas de compression

LIVRAISON GRATUITE

Livraison le lendemain* pour les commande faites
avant 14h00
Certaines régions rurales prennent plus de temps

WWW.PREMIEROSTOMY.COM
info@premierostomy.com

Adresse
6607 Cote-des Neiges
Montreal, Quebec
H3S 2B3

877-809-8277
514-940-9666

lorsque la réanimation des noyés retint l'attention du monde lettré (à l'époque, les noyés étaient nombreux, car peu de gens savaient nager), les plus grandes autorités scientifiques, du naturaliste français René-Antoine de Réaumur au médecin suisse Samuel Tissot, recommandèrent ardemment cette pratique.

À partir des années 1760, des sociétés philanthropiques mirent en place des organisations de secours d'urgence aux noyés dans les plus grandes villes d'Europe, plus ou moins soutenues par les pouvoirs en place. Ces organisations suivirent la littérature savante, et c'est ainsi que le long des canaux, fleuves et points d'eau se multiplièrent les « boîtes fumigatoires », contenant le nécessaire pour réanimer un noyé : principalement un soufflet spécial permettant d'injecter la fumée de tabac dans le derrière des victimes.

Boîtes fumigatoires

CONGRÈS AQPS 2019

Congrès provincial 2019 de l'AQPS

Hôtel Delta
Trois-Rivières
1620 Rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières, QC G9A 6E5
819 376-1991

Formulaire d'inscription

Notes préalables :

- Les frais d'inscription sont de 20 $[1] pour le congrès.
- Chaque inscription comprend :
  - les pause-santé;
  - le repas du midi;
  - le cocktail dinatoire des ***Reconnaissances de l'AQPS***;
  - la participation à tout le programme, les conférences, les ateliers, le salon des exposants; et
  - le stationnement est 12,00 $
- La ***valeur réelle*** de chaque participation au congrès est d'environ **200,00 $**.
- Des frais supplémentaires pourraient être exigés pour le cocktail dinatoire si le nombre d'inscriptions dépassait les prévisions.
- Des dons sont bienvenus pour nous aider à assumer les frais non couverts par le montant chargé pour l'inscription.
- ***L'Association se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions sans préavis.***

Faire votre chèque payable à :	**AQPS**
Poster le tout à :	**AQPS, 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal, QC, H1B 3C7**

Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)

Congrès 2019

12 octobre 2019
Hôtel Delta/Marriott Trois-Rivières
1620 Rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières, QC G9A 6E5

Formulaire d'inscription

(svp Dactylographier ou écrire en lettres moulées)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Province : _____ Code Postal : _____

Tél. : _____ Courriel :

Organisation, association ou groupe : _____

Occupez-vous un poste : oui ☐ non ☐ Titre : _____

Type de stomie : ☐ Colostomie ☐ Iléostomie ☐ Urostomie ☐ Stomie continente
☐ Conjoint(e) ☐ Enfant avec une stomie ☐ Parent d'enfant avec une stomie
☐ Autres, précisez _____

Âge : ☐ 40 ans et moins ☐ 40 – 50 ans ☐ Plus de 50 ans

Nbre de personnes vous accompagnant : _____

Nom des personnes vous accompagnant :

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Chaque personne = 20,00 $[1] Nbre de personnes _____ x 20,00 $[1] Total : _____

Chaque inscription comprend les ***pause-santé, le repas du midi et le cocktail dinatoire des Reconnaissances de l'AQPS ainsi que la participation à tout le programme, le tout d'une ***valeur d'environ 200,00 $/personne***.

Avez-vous des besoins spéciaux : oui ☐ non ☐

Avez-vous des restrictions alimentaires : oui ☐ non ☐

Si oui à l'une ou l'autre des questions, expliquez : _____

_____

Faire votre chèque payable à : **AQPS**

Poster le tout à : **AQPS, 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal, QC, H1B 3C7**

J'autorise l'utilisation et la reproduction par l'AQPS de toute forme de photographie/audio/vidéo de moi et de mes invités durant ce congrès. De plus j'autorise l'AQPS à me communiquer l'information via courriel.

Signature : _____ Date : _____

L'inscription devra être reçue au plus tard le 12 septembre 2019.
À partir du 12 septembre 2019 les inscriptions se feront le samedi matin 12 octobre, à l'Hôtel Delta/Marriott Trois-Rivières au coût de 25,00 $.

Hôtel : Un bloc de chambres a été réservé au nom de L'**Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)-Congrès** (jusqu'au 28 août 2019) au tarif en occupation simple/double de 159 $;
Les frais de stationnement sont de 12,00 $
Téléphone au 819 376-1991 ou 1-888-236-2427

L'Association se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions sans préavis.

[1] Avant le 12 septembre

2019-04-18

Association québécoise des personnes stomisées
(AQPS)

Congrès AQPS 2019

L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS), regroupant les associations régionales du Québec, planifie un congrès, en collaboration avec l'association des stomisés de la Mauricie, au
DELTA TROIS-RIVIÈRES PAR MARRIOTT
1620 rue, Notre-Dame Centre, Trois-Rivières (QC) G9A 6E5

Horaire

Samedi 12 octobre

08:00 / 10:00	Inscriptions	
08:30 / 15:30	Salon des exposants	
08:30 / 10:30	Pause-Café	
08:45 / 09:15	Atelier Colostomie	Louise Turgeon, stomothérapeutre, Victoriaville
09:30 / 10:00	Atelier Iléostomie	Stéphanie Bourget, stomothérapeute, Trois Rivières
10:15 / 10 :45	Atelier Urostomie	Catherine Brisette, stomotérapeute Trois Rivières
11:00 / 11:15	Ouverture – mot de bienvenue	
11:15 / 12:00	l'alimentation chez les personnes stomisées	Véronique Plante
12:00 / 13:15	Lunch	
13:15 / 14:00	Bougez mieux . . . . . Vivez vieux	Caroline Canan
14:00 / 15:00	Composer avec ce qui est. . .	Alain Bellemare
15:00 / 15:30	Pause	
15:30 / 18:00	Les Reconnaissances de l'AQPS	

NOUVEAU

Les courbes peuvent être compliquées.
Il existe, maintenant une NOUVELLE solution

Kevin, utilisateur de produits SenSura® Mio Concave*

SenSura® Mio Concave

Kevin a renouvelé sa confiance après avoir remplacé son appareillage plat par les produits ***SenSura® Mio Concave.***

Après qu'un renflement se soit développé autour de sa stomie, Kevin n'arrivait plus à ajuster son appareillage plat sans que des plis incommodants se forment sous l'adhésif. Sensura® Mio concave s'est avéré une meilleure solution, parce qu'il est spécialement conçu pour les zones saillantes, telles que les renflements et les hernies. La forme étoilée du protecteur cutané offre une plus grande surface de contact entre l'adhesif et la zone saillant**

SenSura Mio Concave comporte des zones d'ajustement à la fois au centre et au pourtour extérieur qui procurent une tenue flexible, afin que le protecteur reste en place, tout en suivant les mouvements du corps.

Obtenez gratuitement un échantillon de ***SenSura Mio*** dés aujourd'hui:

Allez à **www.coloplast.ca/mioconcave** et remplissez le bon de commande

Communiquez avec nous en composant le numéro sans frais **1-866-293-6349**

Il y a un ***Mio*** pour ***chaque profil corporel***

Sensura® Mio | Sensura® Mio Convex | Sensura® Mio Concave

* Kevin utilise les produits Sensura® Mio Concave; il a été rémunéré par Coloplast pour avoir fourni ces renseignements. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

**Comparaison entre SenSura® Mio Concave et les appareillages plats classiques

Coloplast

Soins de stomie / Soins de continence / Soins de la peau et des plaies / Soins d'urologie

Coloplast Canada, A205-2401 Bristol Circle, Oakville, ON

www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque de commerce de Coloplast A/S. © [2019-01.] Tous droits réservés Coloplast A/S

LE MOT DE L'AQPS

Jude Ruest
Président

Par Jude Ruest

Une petite sortie vivifiante

Lorsque je suis sorti de l'hôpital, j'avais l'impression que j'étais épié, que tout le monde autour de moi savait. Que toutes les personnes que je rencontrais me voyaient différemment. Dans ma tête, je pensais que tout le monde savait que j'avais été opéré. Je suis rentré chez moi et je n'ai pas voulu en ressortir. Je ne voulais plus sortir, point final. Quelques jours plus tard, la stomothérapeute de l'hôpital me téléphona pour me demander: Comment ça va Jude? Comment ça va ?

Je n'arrivais pas à répondre à cette question. Je trouvais cette question stupide. Comment peut-on répondre à cette question quand on vient de changer notre vie de façon radicale. On vient de dévier notre système digestif, on voit notre caca 10 à 15 fois par jour, on ne fait plus de nuits complètes, on n'ose plus se regarder devant un miroir et on nous demande comme si rien ne s'était passé: *Comment ça va?* Voyant que je ne parvenais pas à répondre à sa question routinière pour elle, mais si titanesque pour moi, la stomothérapeute m'invita à une rencontre avec d'autres personnes stomisées. La conversation téléphonique ne dura pas très longtemps. La rencontre était prévue deux semaines plus tard…

Lorsque je suis entré dans la salle, je vis des gens qui riaient. Je ne connaissais personne. Une dame s'approcha de moi et me demanda mon prénom. J'étais content, car elle ne m'avait pas demandé *Comment ça va?* Elle s'appelait Diane (nom fictif). Elle me présenta à plusieurs personnes et malgré de nombreux regards indiscrets, je n'arrivais pas à savoir si c'étaient des personnes stomisées. Tout le monde parlait et plusieurs souriaient. Je me sentais de plus en plus à l'aise. Il y avait plusieurs tables où étaient étalés des appareillages pour les personnes stomisées. D'autres tables avec des accessoires pour

nous aider dans notre quotidien. J'avais les yeux grands ouverts et au bout d'un certain temps, je commençais à poser des questions. Diane se rapprocha de moi et m'invita dans une autre salle où plusieurs personnes étaient assises sur des chaises disposées en rangées. Diane nous invita à nous asseoir, nous présenta la chirurgienne qui était notre conférencière et, avant de lui céder le micro, elle me regarda et demanda aux personnes stomisées depuis moins d'un an de se lever. J'étais tout rouge. Une personne devant moi se leva, d'autres autour de moi se levèrent aussi... je sentis mes jambes me lever. Nous étions près de 10 nouvelles personnes stomisées. Diane continua le manège avec les personnes stomisées depuis 5 ans, une dizaine se levèrent, depuis 10 ans, depuis 20ans, plus de 30 ans ! Il y avait toujours des personnes qui se levaient. Je n'étais pas seul. J'étais entouré de personnes comme moi, des personnes stomisées. Je ne me souviens pas du contenu de la conférence, ni du reste de la journée. Beaucoup de choses avaient changé dans ma tête durant cette journée, beaucoup, beaucoup de choses. J'ai eu peine à dormir. Je me suis vu autrement dans le miroir le lendemain matin. Quelques jours plus tard, la stomothérapeute me rappela et me reposa son éternelle question *Comment ça va* Jude? J'ai pris quelques secondes pour répondre et elle me demanda à nouveau *Comment ça va* Jude? Je répondis avec fermeté « MIEUX ».

Dans les jours et les mois qui viendront, vous aurez sûrement des invitations à vous joindre à un groupe. N'hésitez pas. Ça ne change pas le monde, mais le fait de se retrouver avec des gens comme nous, ça nous change, ça change notre perception de notre condition, ça m'a fait du bien, ça va mieux maintenant.

Je n'ai pas besoin d'expliquer longtemps à une personne stomisée ce souvenir de lumière que nous avons eu lors de l'opération qui a fait de nous une personne stomisée. Si je suis une personne stomisée, c'est que je n'ai pas eu le choix. C'était une stomie ou rejoindre mes ancêtres. C'est aussi le cas pour la majorité des personnes stomisées qui m'ont raconté

leur histoire médicale conduisant à une stomie temporaire ou permanente. Rares sont les personnes qui m'ont dit qu'elles avaient demandé à devenir une personne stomisée. Les plus grandes causes nécessitant une stomie sont le cancer de la vessie et le cancer colorectal. Pour ces personnes, le diagnostic a été brutal et bouleversant. Et le réveil avec une partie de l'intestin fixé sur le ventre n'a pas été facile.

Je me rappelle très bien les mots d'un chirurgien de l'Hôtel-Dieu de Québec qui avait dit lors d'une conférence: « Ce n'est pas pour rien que nous éliminons naturellement par l'arrière ».

Nous devons apprendre à vivre avec ce nouvel arrangement de notre façon d'éliminer nos déchets corporels. Et ce n'est pas facile pour une grande partie des nouvelles personnes stomisées. Lorsque je suis entré dans la chambre d'hôpital de cette dame encore endormie, j'avais la conviction de lui donner espoir, de la rassurer. Lisette (nom fictif) était endormie. Je la connaissais depuis quelques années et elle savait que j'étais une personne stomisée. Elle ne savait pas que j'allais lui rendre visite à l'hôpital. Debout au pied de son lit, je vis ses yeux s'ouvrir et, en me reconnaissant, un sourire envahit son visage. J'ai eu la certitude qu'elle était contente de me voir. Elle était rassurée. Je suis certain qu'elle venait de voir à nouveau une lumière au bout du tunnel.

Je rencontre régulièrement des personnes stomisées qui agissent comme moi, qui donne aux nouvelles personnes stomisées de l'espoir, du soutien et du réconfort. Cette lumière que la majorité d'entre nous ont vu, nous pouvons nous organiser pour la revoir dans les yeux des nouvelles personnes stomisées que nous aidons.

Accepte ce qui est,
Laisse aller ce qui était et
Aie confiance en ce qui sera.

Bouddha

L'INTESTIN EST TELLEMENT SURESTIMÉ

Par Raymonde Gagné

Psychosocial/Psychological Issues
For Ostomates : Intestines Are sooo Overrated

Problèmes psychosociaux/psychologiques
Pour les stomisés : l'intestin est tellement surestimé

Congrès national de l'UOAA
(*United Ostomy Associations of America*).

Par Dr. Janice M. Beitz, PhD, RN, CS, CNOR, CWOCN-AP, CRNP, APNC, ANEF, FAAN

Les problèmes sociaux, psychologiques et physiques touchent les personnes qui font face à une diversion fécale ou urinaire. Cette conférence décrira les résultats des travaux scientifiques sur ces domaines avec le partage d'expérience vécue par les stomisés. L'accent sera mis sur les stratégies visant à améliorer la qualité de vie des personnes stomisées, y compris l'utilisation thérapeutique de l'humour.

Les principales préoccupations physiques sont l'apparence et l'image corporelle. L'adaptation physique et sociale dépend de plusieurs facteurs dont l'âge, l'éducation, comment on est après la chirurgie, les habiletés à prendre soin de soi-même, le temps écoulé depuis la chirurgie, les informations concernant la chirurgie, ainsi que la sensation physique de l'appareillage (la collerette et le sac rattaché à celle-ci).

Les principales préoccupations socioculturelles et psychologiques sont la réduction des relations humaines et des activités sociales, et l'expérience vécue diffère en fonction que la stomie est le résultat d'un cancer ou non, est permanente ou non, ainsi que du type de stomie (iléostomie, colostomie, urostomie).

Les principales solutions aidantes sont la recherche d'un groupe de soutien et le fait de participer aux décisions.

L'humour comme stratégie de soins personnels est une solution plus que gagnante à différents niveaux.

- Au niveau physique, l'humour stimule le système circulatoire et aide à la relaxation musculaire.
- Au niveau psychologique, l'humour aide à augmenter la confiance en soi, aide à diminuer l'anxiété et augmente la bonne humeur.
- Au niveau sociologique, l'humour est un signe de maturité, une compétence sociale, un pouvoir de gestion.

Ostomy is not the end of your life!
Une stomie n'est pas la fin de votre vie!

RENAÎTRE PAR LE SPORT ET PAR LE PLEIN AIR

Par France St-Amand

Ça y est, nous avons vécu l'été, c'est du moins ce qu'indique le calendrier… Nous avons eu le mois de mai frisquet et juin s'est poursuivi dans le même registre. Un peu froid pour les plantations, mais la coureuse en moi apprécie grandement les matins frais pour avaler des kilomètres sans l'inconfort de la chaleur. La suite nous a donné quelques chaleurs toutefois… J'ai manqué mon rendez-vous du printemps, ayant été distraite par quelques aventures de voyage et de sport.

Ce long printemps, s'est vu agrémenté d'un voyage au Portugal en mai. Là encore, Mère Nature s'est bien amusée, nous faisant passer du 37°C de Lisbonne au 8° de Porto, peut-être question de faciliter notre retour au pays. Ce fut l'occasion de belles découvertes, ayant fait un bref séjour dans quelques régions de ce pays plein d'histoire. De magnifiques églises et des villes fortifiées, témoins de la grandeur de ce pays à l'époque des vaillants navigateurs. La tournée des plages de l'Algarve nous a aussi permis d'en découvrir la diversité et la beauté.

Le temps de retomber sur mes pattes et de m'attaquer aux travaux printaniers qui avaient eu le bon goût de m'attendre, le froid ayant ralenti l'éclosion printanière, et c'était le temps de retourner en Gaspésie pour notre course annuelle familiale. Le Marathon Baie-des-Chaleurs est un fort bel événement et, depuis maintenant quatre ans, j'y participe avec famille et amis. Avec mon amie Louise et mes deux nièces originaires de

la Gaspésie, nous avons fait pour la deuxième fois le marathon à relais, nous partageant la distance selon les forces de chacune. Malgré la température peu clémente, pluie, vent et froid s'étant donné rendez-vous, nous avons eu une belle course et avons même fait un podium pour une troisième place. Le conjoint d'une des nièces et leurs trois enfants ont aussi couru et tous étaient satisfaits de leur performance. Les distances variaient selon leur âge et leur capacité. Cet événement se conclut comme toujours par le traditionnel souper au homard, quoi de mieux en ce beau coin de pays où la mer rythme les jours. C'est donc le cœur content que chacun retourne à ses occupations en se disant à l'an prochain peut-être pour une autre participation.

Il reste maintenant à se préparer pour ce qui sera le moment marquant de mon année, soit le marathon de Québec en octobre. Mon amie Louise a vécu de son côté une nouvelle expédition de haute montagne en Russie, son défi fort bien relevé étant l'ascension du Mont Elbrouz, le plus haut sommet de l'Europe. Ce type d'expédition est hors de ma portée physiquement et psychologiquement, mais je participe à sa préparation et l'encourage de mon mieux à vivre ses rêves. Ma condition de stomisée rendrait cet exploit fort laborieux pour moi, mais je ne suis de toute façon pas à ce niveau. Je me contente donc de suivre sa progression et de saluer ses incroyables efforts pour atteindre son but.

Et voilà, il me reste à profiter de cet été et de l'automne qui lui succédera à courir, encore et encore, et à faire de mon mieux pour atteindre mon objectif : devenir une marathonienne à 65 ans. Il n'est jamais trop tard semble-t-il, sauf si on est mort.

PROCHES AIDANTS : PRENDRE SOIN D'UNE FEMME STOMISÉE

Par Raymonde Gagné

Caregivers : Caring for a Female Ostomate.
Proches aidants : Prendre soin d'une femme stomisée.

Congrès national de l'UOAA
(*United Ostomy Associations of America*).

Session ouverte et informelle pour les conjoints et partenaires de celles qui vivent avec une stomie ou une autre déviation afin de discuter de la question des aidants naturels.

Animé par Ren Lueder et Lara Leininger, BSN, BC-RN, CWOCN

Au cours de cette conférence, il a été dit que la personne stomisée peut ne pas vouloir sortir de la maison. Il faut l'accompagner pendant et après l'adaptation à la stomie. La stomie, c'est la liberté. Il faut se rapprocher de la personne stomisée, il faut proposer de l'aider et il faut vouloir même apprendre à changer le sac. Il faut proposer de l'accompagner à une réunion de groupe de soutien.

C'est important d'avoir ses propres fournitures, d'avoir des amis proches, d'avancer étape par étape et d'être proactive.

Pour la sécurité d'esprit et pour être prêt à contrer une petite urgence, il faut se préparer une pochette de sortie avec tout le nécessaire pour un changement de sac et la garder avec soi.

Si on voyage au pays ou à l'étranger, il est préférable d'avoir avec nous les numéros de téléphone importants telle la famille, les compagnies d'appareillages (ex : Hollister, etc.) et même les associations d'entraide des différentes régions.

Se rappeler le « avant la chirurgie » et la liberté retrouvée « après la chirurgie ».

À noter que cette conférence était également offerte au sexe opposé en même temps dans une autre salle et animé par Linda Gehshan avec Anita Prinz, RN, MSN, CWOCN, Holistic Nurse.

VENEZ FÊTER AVEC NOUS !

Vous êtes cordialement invités à participer à un déjeuner de Noël le **14 décembre 2019 à 9h00**. L'événement se tiendra, comme l'an passé, à la salle Laurier de l'**Hôtel Travelodge** au 3125 boul. Hochelaga, Québec G1W 2P9.

Le petit déjeuner de style buffet comprendra : Jus, céréales, yaourts, œufs, bagels, fromages, jambon, bacon, pommes de terre, pain doré, fruits frais, viennoiseries, croissants et café ou thé.

Afin de favoriser la participation, un mimosa vous sera servi et il y aura de l'animation accompagnée de plusieurs prix de présence.

Pour respecter le contrat conclu avec l'hôtel, vous devez **OBLIGATOIREMENT vous inscrire avant le 2 décembre 2019** et verser une contribution de **15,00$** par personne afin de garantir votre présence. Pour ce faire, vous devez bien utiliser le coupon joint à l'envoi. Vous pourrez le remettre lors des déjeuners du 8 septembre, 13 octobre et 10 novembre ou le transmettre par courrier à notre siège social. Des coupons d'inscription sont également disponibles sur notre site internet à **rsql.org**.

Vous comprendrez que pour cette activité, nous ne désirons pas accepter le matin dudit déjeuner des participants sans réservation ou rembourser une inscription après la date limite afin de respecter le nombre de déjeuners préalablement confirmés à l'hôtel ainsi que notre budget alloué à l'événement.

Au plaisir de vous y rencontrer,

Roger Morin

Stomie
Nutrition Spécialisée
Mobilité
Orthopédie
Soins à domicile
Bas et vêtements de compression
Soins des plaies et de la peau
Incontinence et urologie
Fournitures médicales générales

SPÉCIALISTES
- Conseillères spécialisées
- Orthésiste
- Nutritionniste
- Stomothérapeutes

SERVICES
- Échantillons des nouveaux produits pour nos clients
- Facturation personnalisée
- Infolettre
- Inventaire imposant
- Prise de mesures pour bas compressifs et contrôle du lymphœdème

PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

Depuis plus de 40 ans, nos équipes de Centre de Stomie du Québec et du Centre de Stomo-Phlebo de Montréal vous assistent et conseillent de façon professionnelle et empathique. Nous avons fait le choix, au cours de la dernière année de regrouper nos forces afin de mieux vous accompagner. L'expression de ce changement se traduira dorénavant dans une seule et unique entité qui traduit davantage notre professionnalisme, une nouvelle bannière nommée ProAssist.

QUÉBEC
355, rue du Marais
Local 130, Québec
1-800-463-5318
T. : 418 522-1268
F. : 418 522-8294

LÉVIS
809, route des Rivières, local 201
Complexe Santé Lévis - Les Rivières
Lévis
T. : 418 496-6716

MONTRÉAL
3545, rue Berri
Montréal, (QC)
1-800-823-7573
T. : 514 849-7573
F. : 514 849-7513

PRO-ASSIST.CA
MAGASINEZ EN LIGNE ET MEILLEUR PRIX AU QUÉBEC | LIVRAISON PARTOUT AU CANADA
Code Promo RABAIS10 pour 10$ de rabais sur commande de 100$ et plus.

L'EXPÉRIENCE CLIENT

Par Serge Maltais

Je ne sais pas si vous le saviez, mais au travail, je suis un analyste d'affaires. J'ai un parcours en technologie de l'information et en analyse de processus. Mon travail consiste principalement à cerner les problèmes d'un département et même d'une entreprise. Quel que soit le projet, mon rôle est de proposer des solutions qui permettront au département ou à l'entreprise de s'améliorer.

Au fil des ans, le travail d'analyste d'affaires a évolué selon les tendances du marché. Présentement, la tendance qui est au premier plan est l'expérience client. C'est à dire vendre un produit ou un service dont le client sera satisfait et qui répondront à ses attentes. Améliorer l'expérience client constitue un défi de tous les instants. Cela demande d'être à l'écoute continuelle du client, d'être empathique et de bien comprendre leurs besoins et exigences. Plusieurs outils s'offrent à nous pour réussir à faire le travail. Je donnerai en exemple le *brainstorming*, le *design thinking*, et aussi les sondages.

Vous devez vous demander pourquoi je vous parle de l'expérience client aujourd'hui dans ce journal destiné principalement aux gens stomisés? C'est que vous êtes notre clientèle. C'est pour vous que nous existons. Il est important de connaître ce que vous attendez de nous. Aidez-nous à vous aider!

Le RSQL est géré par une équipe extrêmement dévouée à la cause. Je parle de l'équipe en place présentement, mais je peux dire la même chose pour tous les gens qui se sont impliqués dans le comité depuis mon arrivée. Nous sommes continuellement à essayer de trouver de nouvelles idées. Des idées qui nous permettraient de vous rejoindre virtuellement, comme le journal que vous avez entre les mains ou encore physiquement comme le déjeuner que nous ferons prochainement à St-Jean-Port-Joli.

J'ai le goût de tenter l'expérience avec vous chers membres. Je suis présent dans l'organisation depuis déjà 5 ans à titre de président et je n'avais jamais pensé le faire avant. Bien sûr, lors des déjeuners-rencontres, je vous offre souvent l'occasion de vous exprimer, mais nous recevons à ces déjeuners une cinquantaine de nos membres alors que nous sommes plus de 400. Pourquoi seulement 13% ? Voilà le genre de questions auxquelles j'aimerais que nous puissions répondre. Est-ce l'endroit ? La distance ? Les sujets ? Il n'y a que vous qui puissiez y répondre.

Je vous propose donc un petit sondage qui nous permettra de mieux vous connaître, de connaître vos besoins et ainsi de mieux vous servir. Nous vous donnons l'opportunité de vous exprimer, de nous dire ce que vous aimeriez recevoir comme services, dans la mesure du possible bien sûr. Nous ne sommes pas des stomothérapeutes, des médecins et encore moins des psychologues, mais nous nous efforçons de vous rendre la vie un peu plus facile et agréable.

Afin de vous permettre de nous rejoindre, nous vous offrons la possibilité de le faire de différentes façons.

- Par internet : https://fr.surveymonkey.com/r/YWSBBGZ
- En répondant aux questions (voir ci-dessous) par courriel : r.s.q.l.inc@hotmail.com
- Ou tout simplement en répondant par courrier aux questions (ci-dessous) à l'adresse suivante :

  Regroupement des Stomisés Québec-Lévis
  3632, rue des Opales
  Lévis, QC
  G6W 8C2

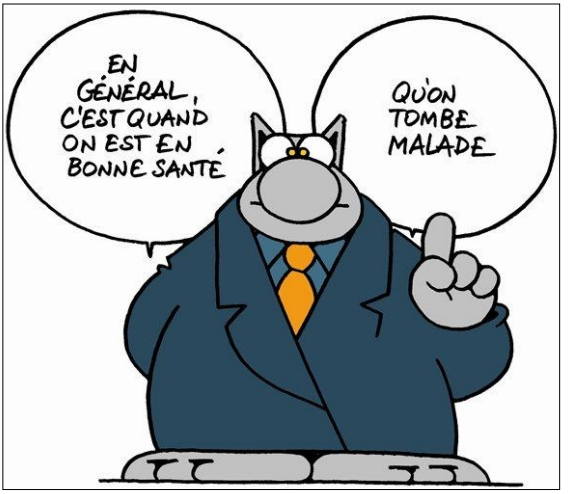
Nous attendons vos réponses avec impatience !

L'EXPÉRIENCE CLIENT

Questions :

1. De quelle municipalité êtes-vous ?
2. Participez-vous aux activités du RSQL ?
   - Si non, pourquoi ?
3. Si le RSQL se déplaçait dans votre région, participeriez-vous aux activités ?
   - Si oui, quel type d'activités vous intéresserait ?
4. Recevez-vous le journal du RSQL ?
5. Que pensez-vous du contenu ?
6. Seriez-vous intéressés à participer au journal par des articles ou des témoignages ?
7. Avez-vous d'autres suggestions à nous faire ?

Au plaisir de vous lire !



Flexima® 3S:

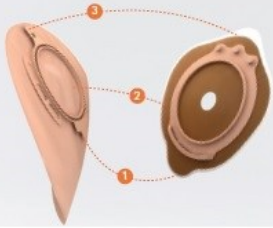
La toute dernière génération des systèmes deux pièces

Sûr

Simple

Souple

Flexima® 3S:
Aussi Simple que cela!



La bonne position dès le départ: 3 étapes simples

1. Insérez la languette du sac dans la fente de la collerette
2. Appuyez de bas en haut le système de couplage
3. Vérouillez le couplage à l'aide des boutons de securité

Système intuitif

Orientation multiple: 3 positions possibles pour votre sac

Vous souhaitez plus d'informations ? Contactez nous !

Nouveau au Canada

B. Braun of Canada Ltd. | Mississauga
Appel gratuit : 1 855 822 72 86 | courriel : info@bbraun.ca | www.bbraun.ca

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

SEXE ET MODE D'EMPLOI POUR PERSONNES STOMISÉES

Par Diane Boulanger

Sexuality and Intimacy for Ostomates
(Sexualité et intimité pour personnes stomisées)
animé par le Dr. Neilanjan Nandi, MD, FACP

Congrès national de l'UOAA
(United Ostomy Associations of America)

Donc, vous avez une stomie...

Les personnes ayant subi une stomie peuvent faire tout ce qu'ils désirent moyennant quelques ajustements. Une stomie seule n'est pas un moyen de dissuasion pour effectuer des activités que vous êtes autrement capables de faire.

Si une personne désire de la compagnie, avec activités sexuelles, comment sa chirurgie sera acceptée par un partenaire potentiel devient une préoccupation normale.

L'image corporelle est la façon dont nous nous voyons dans le miroir. Bien que le changement semble si grand pour soi-même, la plupart des autres ne voient pas la stomie modifier la personne qu'ils aiment de quelque façon. L'harmonie en soi-même précède l'harmonie dans une relation.

Le partage de la nouvelle

Vous pouvez choisir les personnes à qui vous voulez le dire. Mais les partenaires sexuels devront naturellement être mis au courant parce que, couverte ou non, l'appareil collecteur apparaîtra dans toute sa gloire pendant les moments intimes... En outre, la réaction de la personne lorsqu'elle sera informée de votre situation vous donnera une bonne indication de ses sentiments.

Vous pouvez choisir le moment pour en informer l'autre, mais il semble préférable de le dire au début d'une relation. Ce n'est pas seulement pour soulager l'anxiété, mais aussi s'il y a une

réaction indésirable, la déception ne sera pas aussi dure que cela puisse l'être plus tard. La plupart des gens préfèrent dire à un moment où il y a une ambiance calme et propice à la discussion avec leur partenaire. N'attendez pas que ça fasse « Coucou ».

Lorsque vous expliquez votre état de stomisé, le faire clairement et avec confiance. Commencez par une explication simple. Vous ne devez pas être trop détaillé et technique à ce point. Insistez sur le fait que ce type de chirurgie était nécessaire et que la gestion de votre stomie n'interfère pas avec vos activités et la jouissance de la vie.

Personne ne tombe en amour du premier coup, avec ou sans stomie. Presque toutes les personnes obtiennent, à un moment ou l'autre, leur part de rejet romantique. Les personnes ayant subi une stomie ne font pas exception. Lorsque vous rencontrez le rejet, il peut vous sembler que votre stomie peut être le seul motif de rejet. Cependant, les chances sont qu'il n'est en réalité qu'un prétexte commode.

Préparation pour le sexe

Tout comme vous prenez soin de votre hygiène personnelle, l'hygiène de votre stomie est également importante.

Le revêtement extérieur de l'appareil collecteur doit toujours être propre et soigné. Le sac doit être fixé solidement, devrait être sans odeur et de préférence opaque. Sauf dans les cas où la relation sexuelle est spontanée, l'appareil collecteur doit être vidé au préalable.

Pendant la relation sexuelle, en particulier les premières rencontres après la chirurgie ou avec un nouveau partenaire, votre partenaire peut avoir peur de blesser votre stomie ou déloger votre sac. Rassurez votre partenaire, il ou elle ne nuira pas à la stomie ni ne perturbera l'appareil collecteur.

Les femmes stomisées peuvent couvrir la zone de la stomie en portant une chemise de nuit sexy ou encore des culottes ouvertes à l'entrejambe. Les hommes stomisés peuvent porter une ceinture qui ensache le sac et le maintient hors de portée.

Limites physiques sexuelles

Une déficience physique qui affecte les relations sexuelles génitales peut se produire avec la chirurgie de stomie, mais les gens à qui cela arrive doivent réaliser qu'il y a aussi des façons pour eux de jouir des moments intimes.

Une importante intervention chirurgicale chez les femmes peut apporter une déficience physique entraînant des rapports sexuels douloureux les premières fois après la chirurgie, surtout si le rectum a été enlevé.

Chez l'homme stomisé, l'impuissance peut se présenter suite à la chirurgie parce que les procédures chirurgicales nécessaires peuvent interférer avec les voies nerveuses qui contrôlent la capacité de l'homme d'avoir une érection ou une éjaculation. Chaque homme stomisé doit tenir compte des facteurs psychologiques avant de sauter aux conclusions que leur problème érectile trouve sa cause dans leur nouveau physique.

Tout homme ou femme qui a des doutes ou des questions concernant la fonction sexuelle après une opération devraient en discuter avec un professionnel de santé.

Autres préoccupations

La chirurgie de stomie ne connaît pas de limites démographiques. Les mêmes préoccupations et angoisses sont présentes dans les relations homosexuelles ou lesbiennes. De plus la fermeture de l'anus peut présenter une déficience sexuelle pour certaines personnes avec une iléostomie ou colostomie. Des modifications pour l'épanouissement sexuel sont nécessaires.

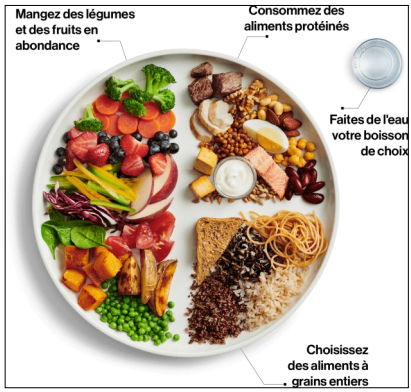
Demander des conseils professionnels

Toute difficulté sexuelle doit être adressée aux professionnels de la santé, chirurgien, infirmière clinicienne ou stomothérapeute. Au besoin, ces spécialistes vous réfèreront en gynécologie, urologie, psychothérapie, etc.

PARLONS NUTRITION !

Par Raymonde Gagné

Il est tellement important de bien manger et de tenir compte de notre *Guide alimentaire canadien.* À mon retour de Philadelphie, l'évidence de baser mon alimentation en suivant les conseils de notre guide alimentaire était primordial. Nos voisins américains se démarquent bien par la grosseur de leurs assiettes et du gras qu'elles contiennent. Bien souvent au cours du voyage, nous aurions pu manger deux sur la même assiette. En effet, les portions sont énormes et jamais je n'ai terminé mon repas à part peut-être une fois… ça vous en dit long !



Après une semaine d'un tel régime, mes intestins n'en pouvaient tout simplement plus. La diarrhée me guettait et l'odeur de mon microbiote était altérée et je ne me reconnaissais plus. Les fortes odeurs ne sont généralement pas aussi prononcées chez moi. C'est bien à dire que la nourriture que nous mangeons chaque jour nous façonne le corps ! Au retour, je n'avais qu'une seule envie : cuisiner moi-même mes repas avec des aliments choisis avec grand soin. Deux jours plus tard, tout était rentré dans l'ordre à mon grand soulagement.

À la suite de mon expérience, j'en viens à la conclusion que les conseils de notre Guide alimentaire canadien sont plus que judicieux pour notre santé. Alors :

- Mangez des fruits et des légumes en abondance
- Consommez des aliments protéinés
- Choisissez des aliments à grains entiers
- Faites de l'eau votre boisson de choix.

INTERACTION INTESTIN ET ARTICULATIONS

Par Diane Boulanger

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et les rhumatismes ont des points communs : ils peuvent se manifester parallèlement et l'un peut déclencher l'autre.

Au milieu du XXe siècle, on a découvert que des médicaments pris contre l'inflammation des articulations aidaient également à lutter contre les douleurs abdominales et les diarrhées de certains patients. Plus encore, on a constaté qu'une partie des patients qui souffraient **en premier lieu** de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin telles que maladie de Crohn et colite ulcéreuse avait développé une forme ou l'autre de rhumatisme.

Aujourd'hui, des études et recherches scientifiques ont prouvé l'interaction entre l'inflammation de l'intestin et les problèmes articulaires sans toutefois en établir les raisons.

Pour le moment, la thèse la plus largement soutenue est que chez une personne saine, la paroi intestinale fait office de barrière contre les substances nocives et les bactéries, alors que cette barrière peut être dysfonctionnelle lors de maladies inflammatoires de l'intestin. En conséquence, le système immunitaire local et général peut être confronté à des protéines inhabituelles, des bactéries ou des produits de décomposition. Les processus d'inflammation sont déclenchés ou maintenus, et éventuellement se transmettent à d'autres systèmes organiques comme, entre autres, les muqueuses articulaires.

Les infections intestinales bactériennes peuvent conduire à des inflammations d'articulation (arthrite) réactives. Pour une partie des victimes, une arthrite typique (asymétrique, peu d'articulations en cause, le plus souvent aux jambes) se développe en quelques semaines.

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Chez ces patients, il peut y avoir des intervalles sans poussées qui durent plusieurs années, chez d'autres, ils ont de nouvelles poussées en permanence. Les foyers de l'inflammation peuvent se trouver sur tout l'appareil digestif, depuis la cavité buccale jusqu'à l'anus. Environ **un tiers des patients** vivant avec la maladie de Crohn souffre également de maladies inflammatoires articulaires ou à la colonne vertébrale.

La colite ulcéreuse (inflammation intestinale ulcéreuse) est apparentée à la maladie de Crohn et se déroule également le plus souvent sous forme chronique et par poussées. Les patents avec colite ulcéreuse souffrent plus que les personnes saines de maladies inflammatoires de l'appareil articulaire.

À l'inverse, la maladie de Bechterew est en premier lieu une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale et souvent aussi des articulations voisines. Or, l'examen de ces patients démontre que plus de 50% d'entre eux souffrent de modifications inflammatoires de la paroi intestinale.

Malgré cette interaction intestin/articulation, les gastro-entérologues et les rhumatologues sont encore loin de collaborer pour le traitement de leur patient. Ainsi, si les anti-inflammatoires non stéroïdiens et l'aspirine sont très fréquemment prescrits pour le soulagement des douleurs rhumatoïdes, ces mêmes médicaments éprouvent grandement le système digestif. Les conséquences iront de la douleur abdominale à la réapparition d'une poussée de la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn.

Source :

Lorsque la lutte contre les bactéries intestinales s'étend dans les articulations - Prof. Ignaz O Auer, spécialiste des maladies organiques, gastro-entérologue, rhumatologue, médecin en chef à l'Hôpital Julius, Wurzburg.

stomo médical

Équipe de professionnels dévouée en soins des stomies

- Cliniques gratuites avec stomothérapeutes
- Infirmières autorisées
- Prise de mesures et ajustement de bandes herniaires
- De nombreux spécialistes en vente-conseil des produits

15%

de rabais sur les produits BBraun, Coloplast, Convatec, Hollister et Salts

- **RABAIS** et promotions en magasin
- Inventaire **COMPLET** en stomie
- Tous les **ACCESSOIRES** de stomie
- Vente à l'**UNITÉ** en tout temps

Livraison GRATUITE partout au Québec

sans frais : **1-866-986-0786**

Rive-Nord : 3241, Av. Jean-Béraud, Laval, H7T 2L2 • Tél : 450-786-0786
Rive-Sud : 157, Rue St-Charles Ouest, Longueuil, J4H 1C7 • Tél : 450-928-4848
Commander en ligne sur : www.stomomedical.com

DON IN MEMORIAM

Vous avez récemment vécu la perte d'une personne qui vous est chère. Toute l'équipe du *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* désire vous exprimer ses plus sincères condoléances.

Lors du décès d'un proche, de nombreuses personnes choisissent de faire un don à un organisme de bienfaisance. Le don *In Memoriam* est une manière éloquente de rendre hommage à la personne regrettée. En posant ce geste, vous aidez le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* à favoriser le mieux-être des personnes stomisées et leurs proches en leur facilitant l'accès à l'information et leur offrant soutien et écoute.

Le don *In Memoriam* peut être fait de plusieurs façons par téléphone ou par courrier à l'aide du formulaire ci-joint. Faites-en la demande et nous ferons parvenir les quantités requises de formulaires à la maison funéraire de votre choix.

Afin d'inciter les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues à faire un don *In Memoriam*, nous vous suggérons d'ajouter le texte suivant à la fin de l'avis de décès :

« Au lieu de fleurs, un don *In Memoriam* au *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* serait grandement apprécié. Par la poste au 3632, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 8C2 ou par téléphone au 418-872-8121. »

Grâce à votre générosité, nous continuerons d'être porteur d'espoir auprès des personnes stomisées.

Les morts sont peut-être invisibles,
mais ils ne sont pas absents.

Saint Augustin

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc. ***Don In Memoriam***

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

Nom du défunt : _____

Type de don : Personnel ☐ Corporatif ☐

Identification du donateur

Prénom/Nom ou Corporation : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____ Prov. : _____

Code postal : _____ Téléphone : (_____) _____ - _____

Courriel : _____

Désirez-vous aviser la famille de votre don? Oui ☐ Non ☐

Si oui, identification de la personne à aviser

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Montant du don : _____ $ **Mode de paiement** : Argent ☐ Chèque ☐

Je désire recevoir un reçu : Oui ☐ Non ☐

No d'enregistrement d'organisme de charité : 81062 6952 RR0001

On déjeune ?

OÙ ?

Restaurant Saint-Germain
2750, ch. Sainte-Foy, Québec

QUAND ?

12 octobre 2019 à 9h30
Invité : Joel Goldburg
Rep. Premier Ostomy

9 novembre 2019 à 9h30
Invité : À déterminer

14 décembre 2019 à 9h00
Venez fêter avec nous !
Hôtel Travelodge
3125 boul. Hochelaga
Réservation obligatoire
(Via le site rsql.org)

R.S.V.P.

Léo-Paul Nobert (418-872-8121)

FORMULAIRE D'ADHÉSION

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 : _____

☐ Je désire recevoir le *Clin d'œil* par : la poste ☐ courriel ☐

☐ 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.

Vous déménagez?
N'oubliez pas de nous en informer

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