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

Octobre

Lancement de la campagne de financement

Le 14 octobre—Déjeuner

Novembre

Le 4 novembre—Vivre avec une stomie en Charlevoix

Le 11 novembre—Déjeuner

Novembre—décembre

Activité de Noël—en préparation (à venir)
L'endroit et la date seront communiqués à tous

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président.....Robert Castonguay
- Trésorier .....Denis Morin
- Administratrice .....Ghislaine Côté
- Administratrice .....Sophie Beaulieu
- Administrateur.....Gino Crousset

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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.

5455 ave De Gaulle
Québec QC
G1H 4J3

(418) 474-0220

info@rsql.org

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.

SOMMAIRE AUTOMNE 2023

Le mot du président 4
La lettre de Raymonde 6
Le Clin d'œil—Remercie 8
Le mot de l'AQPS 9
Renaître par le sport et le plein air 12
20 conseils éprouvés pour éviter les fuites 17
Jeux 22
Loi 25—Confidentialité des renseignements 26
Devenir maman avec une stomie 28
J'ai une urostomie 34
Vivre avec une stomie 36
Formulaire Don in Memoriam 37
Don in memoriam 38
Réponse des jeux 40
Fiches du CHU de Sherbrooke 41
Formulaire d'adhésion 43
Prochain déjeuner et rencontre 44

IMPORTANT - IMPORTANT - IMPORTANT

Production du journal « *Clin D'œil* »

Besoin de bénévoles pour la préparation d'articles et de mise en page du prochain journal *Clin d'œil*.

Vous avez lu un article intéressant, une anecdote, vous aimeriez **vous impliquer** et en savoir plus, m'écrire à info@rsql.org

Nous avons besoin d'articles!

LE MOT DU PRÉSIDENT

Robert Castonguay
Président

Après notre été qui a été quelque peu pluvieux, une nouvelle saison est arrivée avec ses couleurs, toujours agréables à voir et qui annoncent les préparatifs d'une prochaine saison. Cet automne, nous aurons une activité « Vivre avec une stomie » dans la région de Charlevoix et nous envisageons d'en faire une autre dans une des régions de la Rive-Sud au printemps.

Le regroupement se remet en marche et nous aurons besoin d'aide pour mener à bien la mission de favoriser le bien-être des personnes stomisées et leurs proches, surtout des nouvelles personnes.

À la prochaine AGA, j'espère en profiter pour faire une journée de congrès avec conférence et présenter tous les fournisseurs, fabricants de produits de stomie. Tout cela suivi d'un dîner et notre réunion annuelle. Nous en profiterons pour nous faire connaître.

Au début d'octobre, nous ferons un envoi dans les 317 pharmacies de nos régions pour faire connaître le RSQL. Si vous achetez vos produits dans une pharmacie, faites-moi savoir le nom de la pharmacie et adresse par courriel ou téléphone pour connaître les pharmacies qui fournissent les produits de stomies. Comme toujours, cette information reste strictement confidentielle et nous permettra de cibler et envoyer de la documentation au besoin dans le futur.

Nous débuterons aussi notre campagne de financement annuelle auprès des membres.

Dans le dernier journal, j'avais énuméré tous ceux et celles qui avaient servi au sein du CA lors des 15 dernières années. Une personne m'a indiqué un oubli, un autre membre a aussi servi au sein du CA dans les débuts. Il s'agit de Danielle Gilbert.

Je profite de l'occasion pour féliciter deux infirmières cliniciennes stomothérapeutes du CHU qui ont été honorées pour leur succès académique à l'échelle nationale lors du prestigieux congrès canadien du NSWOCC - infirmière spécialisée en soin de plaies, stomie et continence au Canada.

Félicitations

Jessica Larose
et
Nathalie Dorval

Ces deux infirmières cliniciennes stomothérapeutes ont été honorées pour leur succès académique à l'échelle nationale lors du prestigieux congrès canadien du NSWOCC (Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Canada).

Jessica Larose a reçu la bourse Hollister Award for Excellence in Ostomy Care, remise à l'étudiante ayant obtenu la plus haute note canadienne du volet stomie lors de son parcours académique au WOC Institute (Wound, Ostomy & Continence Institute).

Nathalie Dorval a, quant à elle, reçu la bourse Mölnlycke Health Care Highest Achievement Award. Cette bourse est remise à l'étudiante ayant obtenu la plus haute moyenne générale canadienne lors de son parcours académique au WOC Institute.

Leur excellence et leur engagement sont une source d'inspiration pour tous.

Copie de l'article de la page FACEBOOK du CHU de Québec du 23 juin 2023 :

Liste des prix décernés en mai 2023 sur le site du **NSWOCC**

LA LETTRE DE RAYMONDE

Raymonde Gagné

Par Raymonde Gagné

Cher lecteur, chère lectrice,

Il me fait plaisir de vous écrire à nouveau, m'activer sur le clavier de mon ordinateur me procure du bonheur. Dernièrement, je me suis questionnée à savoir ce qu'était ce qu'on appelle le lâcher-prise ? C'est quoi au juste cette affaire-là ? J'ai donc fait une petite recherche personnelle grâce à Google et j'ai, sur le site de « theraserena.com » une définition et une explication que j'ai trouvé pleine de sens. Je vous en fais part dans les lignes qui suivent.

« Le lâcher-prise, c'est quoi?

Ce qu'on appelle couramment le « lâcher-prise », c'est l'acceptation et l'adaptation aux changements, la capacité à voir la réalité telle qu'elle est sans se laisser dominer par une réalité imaginaire où tout se passerait exactement comme on l'avait prévu, imaginé.

On peut lâcher prise par amour, au travail, en famille, avec ses amis, face à une personne en particulier au même pour maigrir. Lâcher prise, c'est prendre de la distance avec ce qui nous fait mal, nous tourmente, nous empêche d'avancer.

Mais soyons clairs : lâcher prise ne signifie pas sombrer dans la passivité, bien au contraire. Lâcher prise, c'est voir les problèmes qui se posent à nous tels qu'ils sont, c'est faire le bilan de ce qu'on ne pourra pas modifier et qu'il faut donc accepter, et de ce sur quoi il est possible d'agir. Lâcher prise, c'est faire preuve de capacités d'adaptation, tandis que s'obstiner à vouloir conformer la réalité à nos idées, à nos croyances, à nos désirs, c'est s'enferrer le plus souvent dans des impasses. »

Je pense que cela vaut la peine d'essayer d'appliquer le lâcher prise dans notre vie et que l'on peut se sentir mieux ainsi que plus libre grâce à lui. J'espère vous avoir donné envie de vous renseigner sur le sujet et d'en faire l'expérience dans votre vie de tous les jours.

Sur ce, lâchez prise !

Voici le nouveau champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple, doté de la technologie Remois*

Le champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple est conçu pour:

- obtenir un ajustement confortable
- aider à prévenir les fuites
- aider à garder une peau en santé

Essayez l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION que vous méritez dès aujourd'hui.
Visitez le www.hollister.com ou composez le **1 800 263-7400**

* Scannez moi

Avant l'utilisation, assurez-vous de bien lire les instructions pour obtenir des renseignements au sujet de l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements et les précautions. Le logo Hollister, CeraPlus et « Peau saine. Résultats positifs. » sont des marques de commerce de Hollister Incorporated. Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Tous les produits ne sont pas marqués CE. © Hollister Incorporated 2020.

CE Remois *Remois est une technologie de Alcare Co. Ltd.

Hollister

Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.

Jude Ruest

LE CLIN D'ŒIL remercie …

Merci Diane

pour ton dévouement et ton travail à la production du journal durant toutes ces années!

Diane Boulanger, qui a été l'éditrice en chef, celle qui a fait la mise en page, s'est assurée de l'impression, de la distribution pendant des années de votre journal "Clin d'oeil". Elle a travaillé sur son dernier numéro lors de la production du journal d'été 2023.

Elle regrette que ses nouvelles activités ne lui permettent plus pour le moment d'y consacrer le temps nécessaire à cette tâche.

LE MOT DE L'AQPS

Jude Ruest

Une belle collaboration

Il y a plus d'un an, lors d'une journée : Vivre avec une stomie, on m'informait d'un projet initié par le CISSS des Laurentides ayant pour objectif d'harmoniser l'information transmise à la clientèle stomisée concernant les soins de stomie et de permettre à la clientèle d'apprendre à son rythme.

Ce projet a été réalisé avec la collaboration de trois usagers partenaires et a permis d'élaborer plusieurs capsules de formation traitant de sujets divers tels que les caractéristiques d'une stomie, les soins à prodiguer et tous les sujets entourant les activités de la vie quotidienne tels que les activités, les voyages, la baignade, l'alimentation et la sexualité.

Des capsules de formation spécifiques en lien avec les différents types de stomie ont aussi été élaborées (iléostomie, colostomie et urostomie).

En allant sur le site du **CISSS des Laurentides** **www.santelaurentides.gouv.qc.ca** **,**vous trouverez sur la page d'accueil complètement à gauche l'onglet **Soins et Services**. Repérez le mot **STOMIE** dans la grande liste des informations qui sont inscrites par ordre alphabétique. Vous trouverez trois documents (colostomie, iléostomie et urostomie) produits par le CHU de Québec. Un peu plus bas, vous aurez accès à trois documents vous permettant une appropriation de votre nouvelle condition de vie:

-Les activités quotidiennes pour les personnes stomisées
-Les soins péristomiaux
-Les exercices de gainage

Par contre, ce que je trouve des plus intéressant est sans contredit les vidéos d'enseignement sous le casque d'écoute au milieu de la page intitulée **ENSEIGNEMENT POUR L'USAGER ET SES PROCHES.** Vous aurez accès aux vidéos réalisés par l'équipe de conseillères du CISSS des Laurentides et aux vidéos fournis par la compagnie COLOPLAST.

On y retrouve aussi les témoignages de deux usagers qui racontent leur histoire en tant que personne stomisée.

Si vous avez été opéré en urgence et n'avez pas eu accès à une formation complète lors d'une rencontre pré-opératoire ou que vous avez oublié l'enseignement, car cela fait bien longtemps, c'est votre chance d'avoir accès à un enseignement des plus complet.

Même pour une personne comme moi, qui a une stomie depuis plus de 35 ans, j'ai appris plusieurs choses intéressantes.

Je remercie les conseillères et stomothérapeutes du CISSS des Laurentides pour cette belle initiative. Ainsi que la compagnie Coloplast.

Voici le code QR afin de s'y rendre directement

Si vous êtes une de ces personnes qui ne voient pas la lumière au bout du tunnel, je vous invite fortement à assister à une des rencontres qui sont organisées à travers le Québec pour vous permettre de vous rendre compte que vous n'êtes pas seul (https://aqps.org/calendrier/) et que ... vous pouvez m'appeler si vous en ressentez le besoin.

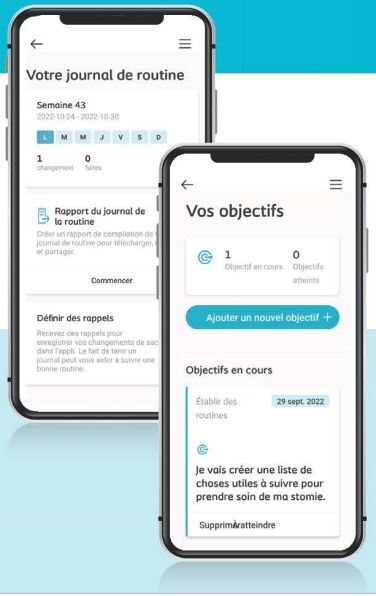
Jude Ruest, Président

MaStomie

Coloplast

Une appli qui vous accompagne dans votre vie avec une stomie.Téléchargez aujourd'hui!

Vous avez besoin d'aide pour vous adapter à votre nouvelle normalité, mais ne sachez pas par où commencer? ***MaStomie*** de Coloplast est une application conviviale conçue pour vous aider à réussir votre cheminement avec une stomie.



À partir de votre téléphone intelligent, recherchez l'application ***« MyOstomy »*** dans la boutique d'applications pour la télécharger gratuitement.

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

RENAÎTRE PAR LE SPORT ET LE PLEIN AIR

Par France St-Amand

Fin d'août, une belle fraicheur s'installe peu à peu. Notre été ayant été fort généreux en pluie abondante et impromptue, le soleil des derniers jours est d'autant plus apprécié. J'aime l'odeur du matin quand une petite brise agite les feuilles et les font chanter doucement; j'aime le cri des geais bleus qui se rassemblent et nous signifient que l'été achève; j'aime la lumière plus douce, les couleurs qui se préparent à s'éclater; bref, j'aime l'automne qui se pointe.

Quand le climat se détraque, quand les chaleurs intenses et les pluies tropicales nous font nous questionner sur l'avenir, quand les catastrophes et les guerres se multiplient, que les incendies détruisent des villes et des vies, et que même si la vie se passe bien à notre petite échelle, on sent bien qu'on a atteint et dépassé les limites d'utilisation de nos ressources et que nous en payons le prix, certains plus que d'autres. Revenir à la simplicité, à la sobriété dans notre vie ne sera bientôt plus un choix, mais une obligation, la meilleure façon de survivre collectivement. Aussi bien s'y mettre dès maintenant chacun à sa manière.

Le contact à la nature m'apparaît la meilleure façon de préserver notre condition d'animal humain. Aller dans la forêt nourrit l'âme si on prend le temps de l'apprécier. Marcher ou courir, chacun notre rythme, l'important est d'avoir la pleine conscience de notre environnement. Un arbre bizarre, une roche moussue, un crapeau qui sautille, un ruisseau qui chante, il y a tellement à voir. Développer nos capacités motrices nous permettra d'apprécier l'autonomie qu'elles nous apportent; préparer et manger des aliments sains et nourrissants nous assurera une bonne énergie ; expérimenter le silence qui n'est pas vide, mais tellement plein de petites musiques naturelles soulagera nos oreilles trop sollicitées par le bruit omniprésent. L'au-

CSM
CENTRE DE STOMIE DE LA MAURICIE

Pour votre confort au quotidien

- Incontinence
- Stomie
- Urologie
- Bas support et médicaux
- Aliments spécialisés
- Soins de la peau

Notre spécialiste est là pour vous !

Sur place vous aurez la chance de rencontrer **Annie Francoeur**, infirmière oeuvrant dans cette spécialité depuis 20 ans et travaillant en étroite collaboration avec les stomothérapeutes de la région, ainsi que les **CLSC, CHSLD, CSS** du territoire de la Mauricie.

Discrétion, efficacité... libération !

www.centredestomiedelamauricie.com

226, bd Thibeau, Trois-Rivières, QC
Téléphone : 819 378-4204

tomne est à mon avis la meilleure saison pour apprécier ou découvrir la nature qui nous entoure. Nous sommes choyés dans notre région, car elle est accessible et peu coûteuse à fréquenter.

Malgré les caprices météorologiques des derniers mois, j'ai pu réaliser de belles activités sportives. Le demi-marathon en Gaspésie avec ma jeune protégée a demandé un bon engagement, sa vitesse de course étant inversement proportionnelle à sa persévérance. Nous avons pu le compléter et ce, en près de 3 heures. C'était donc mission accomplie, pour elle et pour moi aussi qui l'ai encouragée et supportée tout au long de cette aventure. Je suis retournée en Gaspésie il y a

quelques semaines pour gravir le Mont Nicol-Albert, une sacrée montagne qui m'a fait la vie dure encore une fois, mais le lendemain, la descente de la rivière Cap-Chat en kayak a été fort paisible et ce, malgré mes craintes, moi qui ne suis pas une animal aquatique, loin de là. Un « petit » Mont Washington avec des amis a aussi été un autre bon défi avec ses innombrables roches, une solide grimpe et une descente toute aussi difficile. Plus tard en septembre, j'ai rendez-vous avec le Mont Kathadin, le roi du Maine avec sa crête rocheuse de quelques kilomètres. Je ferai cette montagne avec un groupe pour une meilleure sécurité et aussi le plaisir et le soutien des compagnons de randonnée. En octobre, ce sera une course de sentier, le Trail du Grand-Duc, au Parc de la Jacques-Cartier. Un 11 kilomètres assez accidenté, mais pour lequel mon objectif est d'avoir du plaisir à le faire avec des amis tout en évitant les blessures.

Et voilà, c'est ainsi que le sport et le plein air sont au cœur de ma vie et même si je me trouve moins performante qu'il y a quelques années, je me dois d'éviter les comparaisons avec les jeunes amis, et profiter de la chance que j'ai de pouvoir faire toutes ces activités de façon quand même acceptables et d'y prendre plaisir. Alors, place au mouvement, à la découverte, à la gratitude, à la vie quoi!

me+ MC
En plus de produits d'exception, le programme me+MC vous fournit des outils et vous prodigue des conseils pour vous aider à prendre complètement en mains votre vie avec une stomie.
me+MC soins
Produits, fournitures et conseils pour les premières semaines de retour à la maison.
me+MC soutien
Spécialistes en chair et en os au bout du fil ou du clavier pour répondre à toutes vos questions.
me+MC réponses
Une ressource exhaustive en ligne traitant de tous les aspects de la vie avec une stomie.
me+ réponses
me+MC Série rétablissement
fournit des informations et un soutien sur l'importance des mouvements et de l'activité physique après une stomie.
me+MC communauté
Des idées et des récits inspirants d'autres personnes qui vivent avec une stomie.
Devenez membre gratuitement et bénéficiez dès aujourd'hui des avantages de me+MC.
S'inscrire est facile : il suffit d'appeler au 1-800-465-6302 ou de visiter www.convatec.ca.
*Photo de mannequin
AP-018657-CA
Toutes les marques de commerce et les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. © 2019 ConvaTec inc.

20 CONSEILS ÉPROUVÉS POUR ÉVITER LES FUITES

Si vous avez une stomie, les fuites sont probablement l'une de vos principales préoccupations. C'est tout à fait compréhensible.

Il existe de nombreuses façons d'empêcher les fuites sous la plaque. Il suffit juste d'apporter quelques petits ajustements à vos habitudes de soin.

Comment puis-je éviter les fuites ?

Pour réduire les fuites, il est essentiel de choisir les bons produits pour un bon soin des stomies. Les soins de la peau péristomiale sont cruciaux.

Quelles sont les principales causes des fuites sous la plaque ?

L'une des principales causes de fuite est le gonflement du sac en raison d'une forte production de gaz. Une autre cause est l'évacuation de selles très liquides qui se retrouvent sous la plaque, irritant la peau péristomiale.

Si vous vous inquiétez des fuites, **voici 20 conseils pratiques pour les éviter** :

1. Trouvez le système de collecte adapté à vos besoins

   Les bons soins de stomie sont essentiels pour réduire les fuites. Il existe plusieurs types de systèmes de collecte sur le marché.

   Évidemment, le meilleur système de collecte est celui qui fonctionne le mieux pour VOUS. Chaque stomie est unique. Vous essayerez très probablement plusieurs marques et modèles avant de trouver celui qui convient le mieux à votre stomie.

   Si vous êtes préoccupé par les fuites, choisissez un produit de soins pour stomie qui a :

- une plaque facilement ajustable pour s'adapter parfaitement à votre stomie, sans laisser la peau exposée
- une plaque qui adhère bien à la peau péristomiale
- un sac de stomie avec une valve ou un filtre pour libérer le gaz

2. Une bonne hygiène de la peau péristomiale est essentielle !

   Si votre peau est irritée et/ou enflammée, la plaque n'y adhérera pas correctement. Cela entraînera une fuite du système de collecte, créant ainsi un cercle vicieux entre l'irritation de la peau et le détachement de la plaque

3. Mesurez votre stomie et découpez correctement votre plaque.

   La plaque, en plus de bien adhérer à la peau péristomiale, doit également s'adapter correctement à la stomie. Il est important qu'il y ait un espace de 1,5 à 3 mm entre la plaque et la stomie.

4. Enlever régulièrement et soigneusement les poils autour de la stomie

   Pour réduire le détachement éventuel de la plaque, épilez régulièrement et soigneusement les poils autour de votre stomie. Si vous n'enlevez pas les poils, la plaque n'adhérera pas correctement et des fuites peuvent se produire sous celle-ci.

   Pour le rasage des poils autour de la stomie, utilisez un rasoir électrique ou des ciseaux à pointe incurvée plutôt qu'une lame de rasoir ou des crèmes dépilatoires qui pourraient provoquer une irritation de la peau et la formation de poils incarnés.

   Après le rasage, il est préférable de laver la zone avec un savon doux et de rincer à l'eau tiède.

5. Changez régulièrement votre système de collecte

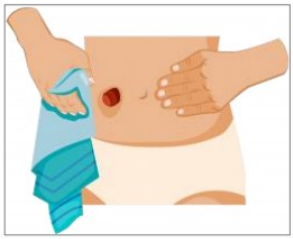
   La fréquence de remplacement dépend de divers facteurs (i.e. démangeaisons, irritations, besoins personnels, etc.)

   Changez le système de collecte **quand vous en ressentez le besoin !**

6. « Décollez rapidement comme un pansement, ça fera moins mal !»

   Malheureusement, ce conseil **ne s'applique pas** aux soins de stomie. Les mouvements brusques pourraient causer de graves dommages à votre peau péristomiale (inflammation, saignement et douleur intense). Si la peau est endommagée, la nouvelle plaque n'adhèrera pas correctement.

7. Nettoyez et séchez correctement la peau péristomiale

   Lorsque vous changez votre système de collecte, veillez à nettoyer soigneusement la peau péristomiale. Évitez de laisser des résidus qui pourraient empêcher la plaque d'adhérer correctement à la peau péristomiale.

   Après le nettoyage, veillez à vous **sécher soigneusement** avec un linge doux.

   La présence de résidus ou d'eau sur la peau empêchera la plaque d'adhérer correctement.

8. Appliquez la nouvelle plaque très soigneusement

   Lorsque vous appliquez la nouvelle plaque adhésive, veillez à aplatir la peau péristomiale à l'endroit où vous allez placer le dispositif. Si vous ne réalisez pas cette étape correctement, des plis peuvent se former sous la barrière adhésive, par lesquels les effluents peuvent s'écouler.

9. Videz le sac avant qu'il ne soit complètement rempli

   À moins que vous n'aimiez vivre dangereusement, le meilleur moment pour vider le sac de stomie est lorsqu'il est **rempli au tiers ou à la moitié** peu importe le type de stomie.

   Plus vous attendez, plus le risque de rupture du sac est élevé. De plus, lorsque le sac devient plus lourd, la plaque perd de son adhérence et des fuites peuvent se produire.

10. Utiliser des anneaux et des bandes hydrocolloïdes

    Pour que votre plaque adhère plus fermement et pour éviter toute fuite, vous pouvez utiliser des anneaux et des bandes de stomie hydrocolloïdes.

    Les anneaux sont petits et ronds et doivent être appliqués juste autour de la stomie.

    Les bandes hydrocolloïdes sont des bandes adhésives courbes qui doivent être appliquées sur le pourtour de votre plaque pour la faire adhérer fermement.

11. Chauffez doucement la nouvelle plaque pour activer la partie adhésive

    Réchauffez doucement la plaque afin d'activer l'adhésif et de le faire adhérer fermement à votre peau péristomiale. Avant de retirer la couche protectrice placer la plaque pendant une minute entre vos cuisses ou sous votre aisselle, ou frotter la entre vos mains pendant quelques secondes.

12. Maintenir une posture correcte

    Si vous avez récemment subi une opération de stomie, vous apprendrez avec le temps à adapter votre posture afin de ne pas exercer de pression sur le sac de stomie. Essayez de dormir sur le dos et de vous tenir droit.

13. Port d'une ceinture de stomie pendant l'exercice

    L'exercice pourrait endommager votre système de collecte. Par conséquent, si vous avez une stomie et que vous pratiquez régulièrement un sport, la ceinture est faite pour vous.

    Une ceinture de stomie soutiendra parfaitement votre sac, l'empêchera de bouger et réduira ainsi considérablement le risque de fuites.

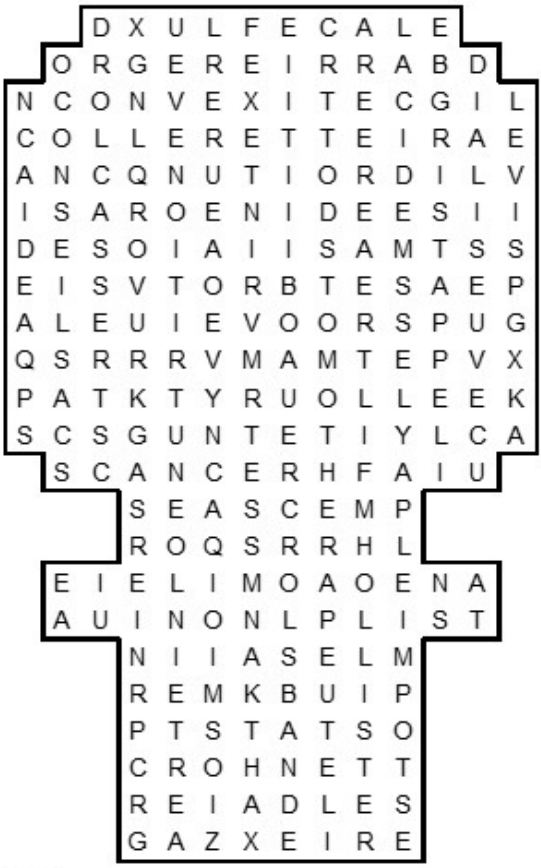
14. Développez une routine pour éviter les pertes nocturnes

    Un problème que rencontrent de nombreuses personnes stomisées est la fuite sous la plaque pendant la nuit. Personne n'aime se réveiller au milieu de la nuit pour nettoyer les matières fécales, nettoyer le lit et changer le système de collecte.

Suite à la page 24

PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX
EXPERTS DE VOTRE SANTÉ
PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX
NOTRE ÉQUIPE : TOUJOURS LÀ POUR VOUS !
Spécialiste en
Stomie
Soins de la Peau et des Plaies
Incontinence et Urologie
Nutrition spécialisée
Vêtements de compression
Maintien à domicile
Matériel médical divers
Orthopédie
Site web transactionnel
24h/24 7 jours /7 Partout au Québec
www.pro-assist.ca
Commandez vos produits et accessoires ici
Livraison rapide
Stomothérapeutes
Nos conseillers expérimentés sont à l'écoute de vos besoins et vous conseilleront le produit qui vous conviendra le mieux.
PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX
1-800-463-5318
355, rue du Marais local 130, Québec

JEUX – Mot ensaché – RSQL



AGA
AIDE
AIR
APPEL
AQPS
ATOMY
AVOIR
BANDE
BARRIERE
BIEN
CANCER
CENTRE
CIPH
COLLERETTE
CONSEIL
CONVEXITE
CROHN
DIALISE
DIRE
DON
DROIT
EAKIN
ETRE
FECALE
FERMOIR
FILTRE
FLUX

FLUX
GAZ
GPS
GRIS
HOLLISTER
IDEE
IMPOTS
LEVIS
MAL
MAUX
MIEL
NATURA
NORMAL
NUTRITION
ORG
PAYLESSMEDICAL
PRIX
RECTUM
REIN
RSQL
SAC
SACS
SANG
SOINS
STATS
STOMOTHERAPEUTE
STRESS
VECU
VIT
VIVRE

(RSQL) **Regroupement des stomisés Québec-Lévis**
Campagne de financement 2023 !

Type de don : Personnel ☐ Corporatif ☐

Identification du donateur

Prénom/Nom ou Corporation : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____ Prov. : _____

Code postal : _____ Téléphone : (___) _____

Courriel : _____

Regroupement des stomisés Québec-Lévis
5455, avenue de Gaulle, Québec (Québec) G1H 4J3 - Tél. : 418-474-0220 - Courriel : info@rsql.org
No d'enregistrement d'organisme de charité : 81062 6952 RR0001

Je dis oui à la campagne de financement 2023!

Montant du don

☐ 25$ ☐ 35$ ☐ 50$ ☐ 100$

☐ Autres _____ $

☐ Je désire un reçu pour fins d'impôts (*Pour les montants de 25$ et plus*)

Mode de paiement

☐ Argent

☐ Chèque (*À l'ordre de Regroupement des stomisés Québec-Lévis*)

☐ Paiement par interac à info@rsql.org
Inscrire les coordonnées dans la note

Merci !

Malheureusement, il n'existe pas de méthode efficace pour éviter à 100% les fuites nocturnes. Cependant, vous pouvez suivre ces conseils :

- Videz toujours le sac avant d'aller vous coucher
- Assurez-vous que votre système de collecte est intact et qu'il n'est pas nécessaire de le changer
- Portez une ceinture de stomie pour un niveau de sécurité supplémentaire
- Utilisez un sac de grande capacité pour la nuit
- Réglez une alarme au milieu de la nuit pour vérifier et vider le sac en fonction de vos besoins.

15. Évitez les aliments susceptibles de provoquer des flatulences excessives

    Une accumulation excessive de gaz dans le sac pourrait entraîner sa rupture ou son détachement de la plaque adhésive.

    La production de gaz intestinaux fait partie du processus naturel de digestion. Ce que vous pouvez faire, c'est éviter les aliments qui augmentent la production de gaz, comme les haricots, la plupart des légumes verts, le lait, l'avoine, etc.

    Certains sacs de stomie ont un filtre intégré pour libérer les gaz, essayez-les, ils sont certainement une bonne option.

16. Essai avec une plaque adhésive convexe

    Une plaque de stomie normale est généralement plate. Cependant, de nombreuses personnes n'ont pas un ventre plat.

    Heureusement, plusieurs fabricants de plaques de stomie proposent des barrières adhésives convexes pour répondre à tous les besoins. Essayez-les, ils sont peut-être la bonne solution pour vous !

17. Vérifiez les dates de péremption de vos produits de gestion des stomies.

    Si vous faites partie des nombreux stomisés qui stockent de grandes quantités de produits de gestion de stomie à la maison, ce conseil est pour vous.

    De nombreux stomisés oublient de vérifier les dates de péremption des tampons de dissolvants, tampons de protection cutanée, des anneaux et des bandes

hydrocolloïdes, etc. La date d'expiration est là pour une raison, alors assurez-vous de la vérifier régulièrement.

18. Évite l'effondrement (effet de vide)

L'effondrement se produit lorsque, en raison de l'effet de vide, les matières fécales à consistance pâteuse qui sortent de la stomie s'accumulent au sommet du sac à tel point qu'elles risquent de la détacher.

Pour éviter l'effondrement, vous pouvez :

- Utilisez un lubrifiant **pour stomie** à base d'eau à mettre à l'intérieur du sac
- Buvez des liquides et mangez des aliments qui adoucissent la consistance des selles

19. Gardez votre peau en bonne santé

Vous savez à quel point il est important de prendre soin de la peau autour de la stomie. Voici quelques conseils pour prendre soin de la peau péristomiale :

- Nettoyez **en douceur** la peau péristomiale avec un savon et un linge doux
- Évitez les lingettes humides, les savons parfumés et autres produits pour la peau (poudres et crèmes) qui ne sont pas spécifiquement créés pour les soins de la stomie.

20. Des selles très liquides ? Améliorez votre régime alimentaire

Si vous avez une stomie, vous pouvez souvent souffrir de diarrhée ou d'évacuations très aqueuses.

Ajoutez des noix, des graines, des fruits, du riz, de l'avoine et d'autres aliments riches en fibres à votre alimentation.

Les fuites sont un problème courant pour la plupart des personnes stomisées. Toutefois, ne vous inquiétez pas, vous trouverez la solution qui vous convient le mieux et les fuites ne seront plus qu'un lointain souvenir.

Source : Traduction libre : Diane Boulanger

Article publié par le Laboraroire Farmoderm

LOI 25—CONFIDENTIALITÉ DES RENSEIGNEMENTS CONFIDENTIELS

Depuis le 23 septembre 2023, la deuxième étape de la mise en application de la loi 25 sur la confidentialité de vos renseignements confidentiels est en vigueur.

1. Nous avons évalué les risques et analysé l'impact de la collecte des renseignements personnels.
2. Dans les prochaines semaines, en même temps que notre campagne, nous vous indiquerons les données que nous possédons sur nos membres.
3. Devenir membre signifie aussi nous permettre d'utiliser vos données confidentielles.
   Ces données sont importantes pour la gestion du Regroupement, ainsi que pour la communication avec vous et ne sont utilisées qu'à cette fin.
4. Vous aurez droit de demander d'avoir accès aux renseignements que nous avons sur vous. Au cours du mois d'octobre, vous recevrez la démarche pour le faire.
   Vous aura aussi le droit de corriger, de détruire vos renseignements et de cesser d'être membre.
5. Une politique claire et simple sera établie et rendue publique sur notre site web, ainsi que le nom de la personne et les coordonnées pour la contacter en cas de dérogation ou plainte. Cette politique sera entérinée lors de notre prochaine AGA en 2024.

Vos renseignements sont importants pour nous et soyez assurés qu'ils sont traités confidentiellement. Ils ne sont pas, ni ne seront pas partagés avec aucun autre organisme sans votre consentement.

Maintenant disponible sur myostomy.ca

Dites adieu au stress et à la frustration des fuites et des écoulements pendant les changements de sac de stomie grâce à StomaGenie. Disponible en 12 tailles, de 1/2" (12 mm) à 1-7/8" (46 mm).

Scannez pour obtenir des informations ou pour demander des échantillons :

myostomy.ca

est le #1 magasin électronique pour les produits de stomie a rabais au Canada

- LIVRAISON RAPIDE ET GRATUITE SUR LES COMMANDES DE 150$ ET PLUS
- EMBALLAGE DISCRET
- MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX SUR TOUTES LES GRANDES MARQUES

salts HEALTHCARE · Hollister · ConvaTec · CUI WEAR · Coloplast · SafenSimple · MARLEN CANADA · Stomagienics

www.myostomy.ca | info@myostomy.ca

@MyOstomy.ca

DEVENIR MAMAN AVEC UNE STOMIE ; UN BÉBÉ MIRACLE

Devenir maman était un rêve que je caressais depuis de nombreuses années. J'avais enfin trouvé l'amour de ma vie et je nous voyais fonder une famille dans les années à venir. En janvier 2020, j'ai vu mon rêve s'écrouler devant mes yeux. La colite ulcéreuse avait soudainement ravagé mon espoir de devenir maman à court ou moyen terme.

Le 8 août 2020, après des mois de grandes souffrances, j'ai finalement été opérée pour une colectomie totale, résultant en une stomie, qui, à ce moment, devait être temporaire. Rapidement, mon état de santé général s'est vu nettement amélioré. Cependant, jamais je ne croyais que mon corps était prêt pour porter un enfant alors que je devais m'adapter physiquement et mentalement à ma nouvelle réalité de stomisée. De toute façon, je n'avais plus mes règles depuis des mois et je m'étais fait à l'idée que j'essayerais de tomber enceinte une fois ma série de trois chirurgies complétées.

Lors de mon suivi post-opératoire avec mon chirurgien, ce dernier m'avisa que ma deuxième chirurgie pour créer la poche en J serait retardée de plusieurs mois à cause du délestage. J'étais découragée, car cela repoussait encore plus loin une grossesse potentielle. Après mûre réflexion, mon conjoint et moi avons décidé de mettre notre destin entre les mains de l'univers. C'est lui qui déterminerait si c'est un bébé ou ma deuxième chirurgie qui viendrait en premier. J'avais pris des informations concernant la possibilité d'une grossesse avec une stomie, donc je savais que c'était possible quoique risqué. Honnêtement, j'avais peu d'espoir que ça fonctionne après l'année d'enfer que mon corps venait de traverser.

Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, je n'en croyais pas mes yeux. J'avais devant moi un test de grossesse positif, mais je pensais rêver. Jamais je n'aurais cru qu'il serait possible que je tombe enceinte seulement **deux mois** après avoir traversé l'épreuve la plus difficile de ma vie à ce jour. J'ai donc sauté dans ma voiture et suis allée à la pharmacie acheter deux autres tests de grossesse, pour être vraiment certaine du résultat. Lorsque ces deux nouveaux tests ont eux aussi affiché un « plus », le bonheur m'a envahie ! C'était pour moi un miracle d'avoir un petit être humain qui commençait à se développer dans mon corps, alors que ce dernier s'adaptait encore tranquillement à ma stomie. Je suis allée annoncer la bonne nouvelle à mon conjoint qui fut lui aussi très heureux et surpris ! Nous avons versé ensemble des larmes de joie, impossible d'être plus heureux !

Avec la colite ulcéreuse et ma stomie, je devais être suivie en grossesse à risque. J'avais des rendez-vous plus fréquents afin de valider que tout se déroulait comme prévu. Dès les premières rencontres avec mon obstétricienne, nous avions déterminé que je donnerais naissance par césarienne planifiée autour de 37 semai-

nes. J'aurais pu essayer d'accoucher naturellement, mais avec la colite encore active et la future chirurgie visant à créer la poche en J (mon plan à ce moment), il était plus sage de ne pas risquer de déchirer les tissus de la région pelvienne.

Les trois premiers mois de ma grossesse ont été très nauséeux, comme pour bien des femmes. Ceci dit, au niveau de ma stomie, il n'y avait aucune différence ou dérangement. La colite, par contre, a été active dans le seul organe qu'elle pouvait encore affecter, mon rectum, tout au long de ma grossesse ! Mis à part mes deux séjours à l'hôpital, je dois dire que j'ai été chanceuse, car j'étais importunée par la colite davantage le matin en me levant et le soir en me couchant, ce qui me laissait tout de même un répit durant la journée.

1er séjour à l'hôpital :

Pendant ma 15e semaine de grossesse, mon petit bébé miracle et moi avons été hospitalisés une semaine, car la colite avait décidé de s'enflammer et de me donner des érythèmes noueux sur les tibias. Je me suis réveillée un matin en douleur intense, incapable de bouger mes jambes. J'avais des nodules rouges sur les tibias et le simple fait de frôler un tissu sur les rougeurs me donnait envie de hurler. Mon conjoint devait me transporter dans ses bras pour tous mes déplacements. Un médecin m'a ordonné d'aller à l'hôpital où j'ai été traitée par médicaments intraveineux. J'ai pu recommencer à marcher après environ 4 jours. Ce fut une semaine difficile. Je ne pouvais pas avoir de visite à cause de la pandémie et je m'inquiétais beaucoup pour mon bébé. J'espérais de tout cœur qu'il ne soit pas affecté par le stress et la maladie qui me grugeaient. Je passais presque tout mon temps à flatter mon ventre et à dire « Ça va bien aller, on va être corrects ! ».

2e séjour à l'hôpital :

Pendant ma 19e semaine de grossesse, mon bébé et moi avons été hospitalisés une deuxième fois. Augustine, ma chère stomie, ne fonctionnait plus. J'avais une occlusion intestinale. S'en sont suivis une mise à jeun pour plusieurs jours, une sonde dans ma stomie, un tube nasogastrique, des rayons-X, une résonance magnétique, des nausées, des vomissements et de l'angoisse à profusion ! J'ai passé très proche de devoir me faire opérer pour régler la situation. Le chirurgien m'avait avisé au début de mon séjour à l'hôpital que c'était le dernier recours. Plus les jours passaient, plus on se dirigeait vers cette solution et plus, j'étais terrorisée. Subir une anesthésie générale enceinte de 19 semaines et mettre la vie de mon bébé à risque, non merci ! Ce séjour à l'hôpital fut haut en émotions. Une infirmière venait chaque jour me faire écouter le cœur de mon bébé et ce petit moment me réconfortait tellement. Je savais qu'il allait bien malgré tout. En fait, le dernier rayon-X montrait que la cause de l'occlusion était mon bébé. Il allait si bien qu'il prenait toute la place et écrasait mon intestin grêle ; la cohabitation était plus difficile étant donné ma physionomie plutôt menue ! Je me suis donc mise à caresser mon ventre plus vigoureusement en espérant faire changer mon bébé de position. Le lendemain, ma stomie a tranquillement repris sa fonction. J'ai pu recommencer à manger et je suis finalement retournée à la maison en évitant le pire.

Le reste de ma grossesse s'est déroulé plus en douceur. Par contre, je n'ai jamais senti le regain d'énergie que la plupart des femmes disent ressentir au deuxième trimestre. La fatigue fut constante pour moi du début à la fin. Côté stomie, je n'ai pas eu d'autres complications. J'ai aussi eu la chance d'utiliser le même appareillage tout au long de ma grossesse.

Le jour J s'est déroulé comme prévu. J'ai donné naissance par césarienne à une magnifique petite fille en pleine santé ! J'avais enfin l'impression que la vie m'avait entendue et me récompensait en me donnant le plus beau des cadeaux. Je serai éternellement reconnaissante pour ce grand privilège d'être maman.

Chaque fois qu'une pensée négative en lien avec ma condition ou mon image corporelle me vient à l'esprit, j'essaie de me rappeler que c'est ma stomie qui m'a permis de retrouver la santé, de regagner ma liberté et d'avoir la vie que j'ai aujourd'hui. Malgré les grands défis quotidiens liés à ma condition de stomisée, pour rien au monde, je ne changerais quoi que ce soit à mon parcours. C'est grâce à ce que j'ai vécu que je suis présentement une meilleure version de moi-même en plus d'être une maman comblée.

Étant différente physiquement des autres mamans, j'aspire à élever ma fille dans l'acceptation des différences, l'inclusion, le non-jugement et le respect. Je souhaite aussi capitaliser le plus possible sur mon expérience personnelle pour lui inculquer très jeune certaines choses que j'ai apprises un peu tard, dont : le lâcher prise, vivre dans le moment présent, être doux envers soi-même, avoir confiance en soi, ne rien prendre pour acquis, se concentrer sur le positif et être reconnaissant au quotidien.

Je remercie la vie chaque jour. Mon histoire est imparfaite, mais parfaite pour moi. Je le répète encore : la vie fait souvent bien les choses et ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts !

Auteur : *Sophie Beaulieu*, administratrice RSQL

Article qu'elle a contribuée au blogue d'ANA en août 2022

Le Blogue « Ana et moi » est un blogue alternatif et inspirant qui vise à sensibiliser et à informer les gens au sujet des maladies inflammatoires de l'intestin tout en accompagnant les personnes souffrant d'une de ces maladies dans leur processus décisionnel vers la stomie.

https://www.alternativeana.com/blogueana

stomo médical

Équipe de professionnels dévouée en soins des stomies

- Service à la clientèle formé et expérimenté
- 5 succursales à travers le Québec
- Site internet transactionnel

15%

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

- RABAIS et promotions pour nouveaux clients
- Inventaire COMPLET en stomie
- Tous les ACCESSOIRES de stomie
- Vente à l'UNITÉ en tout temps

Livraison GRATUITE partout au Québec

POUR COMMANDER :

Sans frais : 1-866-986-0786

www.stomomedical.com

Chicoutimi • Laval • Longueuil • Saint-Eustache • Saint-Jérôme

J'AI UNE UROSTOMIE

Par Steve Smith

Les premiers signes de problèmes se sont manifestés en automne 2017 quand j'ai eu du sang dans mon urine. Mon docteur a déterminé que ce n'était pas une infection et m'a envoyé voir un urologue. Après divers examens et des tests de sang, on a scanné mon abdomen. On a conclu que j'avais besoin d'une ablation de la vessie en raison de la présence d'une tumeur cancéreuse. Après plusieurs autres tests, il était décidé qu'une ablation de la tumeur était exigée dans le but de faire des biopsies. On y a découvert des cellules précancéreuses dans ma vessie. On m'a alors proposé un traitement BCG (traitement avec un médicament d'immunothérapie injecté directement dans la vessie). Avant même de le commencer, ils ont trouvé une tumeur sur mon rein droit qu'on pensait cancéreuse. Comme c'était le cas, on a décidé de m'enlever le rein. Cette chirurgie s'est déroulée en avril 2018. Quatre semaines après la chirurgie, j'ai commencé des traitements BCG hebdomadairement durant six semaines.

Un examen de la vessie en juillet a révélé que j'avais de nouvelles tumeurs à la vessie qui exigeaient une nouvelle ablation de ces tumeurs qui, après avoir été faite, a révélé un cancer agressif de la vessie de grade 3. Plus tard en automne, un autre examen de la vessie suivi d'une ablation des nouvelles tumeurs a confirmé que le cancer n'envahissait pas encore les muscles, mais en était près. La chimiothérapie et les radiations ne sont effectuées que si le cancer envahit les muscles, alors j'ai décidé qu'on procéderait à l'ablation de la vessie.

La chirurgie a été effectuée en avril 2019, soit l'enlèvement complet de la vessie et de la prostate. Je possède maintenant une urostomie. En automne 2019, j'ai décidé d'assister à des réunions de l'Association des Stomisé(e)s de Niagara. J'y ai joint ce groupe qui y présente d'excellentes conférences et l'on m'y donne d'excellents conseils pour bien gérer ma stomie.

En automne 2019, une masse est apparue à mon cou et après des biopsies chirurgicales, il a été diagnostiqué que j'avais un « Lymphome Diffus à Grandes Cellules B ». Après plusieurs tests (scans des os, analyses de moelle osseuse, examens de poumons et du cœur et une tomographie par émission de positrons), tout ça en février 2020, j'ai subi un marathon de six traitements de chimiothérapie. J'en ai subi un toutes les trois semaines jusqu'à ce que de nouveaux tests montrent que le lymphome avait disparu. Depuis cinq ans, j'ai subi régulièrement des scans et des prises de sang et ai été suivi par des oncologistes. J'ai eu aussi d'excellents soins post-chirurgicaux venant des chirurgiens et du personnel infirmier de l'hôpital Joseph Brant de Burlington, ainsi que des oncologistes et autres membres du personnel du « Walker Family Cancer Center » à St Catharines où j'ai subi une chimiothérapie. Je remercie aussi l'Association du Cancer de la Vessie d'Hamilton et l'Association des Stomisé(e)s de Niagara pour leur support toujours en cours.

Traduction libre par Jean-Pierre Bolduc

Tirée de la revue « Ostomy Canada », hiver 2022

———————

Un partage d'article traduit entre les associations.
Remerciement au traducteur et à l'association des personnes stomisées—Saguenay-Lac St-Jean.
Numéro de septembre 2023, page 42 et 43

Vivre avec une stomie

Collaboration entre

aqps Association québécoise des personnes stomisées

(RSQL) Regroupement des Stomisés Québec-Lévis

Charlevoix
4 novembre 2023
(9 h 00 à 16 h 00)

« Vivre avec une stomie »

Centre d'études collégiales en Charlevoix

855, rue Richelieu,
Secteur Pointe-au-Pic,
La Malbaie, (Québec) G5A 2X7

Inscription sur le site web
Plus d'informations sur : **rsql.org**

Contenu de la journée

9h00 à midi

Consultations gratuites pour les personnes stomisées avec une infirmière stomothérapeute

Kiosques d'information avec des
Fabricants d'appareillages de stomie

Kiosques d'information avec des
Fournisseurs de services et d'appareillages de stomie

Conférence « Vivre avec une stomie »
Jude Ruest, président de l'AQPS

Informations générales pour les personnes stomisées
Crédit d'impôt pour les personnes handicapées
Statistiques
Guide pour les nouvelles personnes stomisées
Passeport de voyage
Vie sociale et intime
Discussion entre personnes stomisées

Inscription gratuite 15 $ (Repas inclus)

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

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 5455 ave De Gaulle Québec (Québec) G1H 4J3 ou par téléphone au 418-474-0220. »

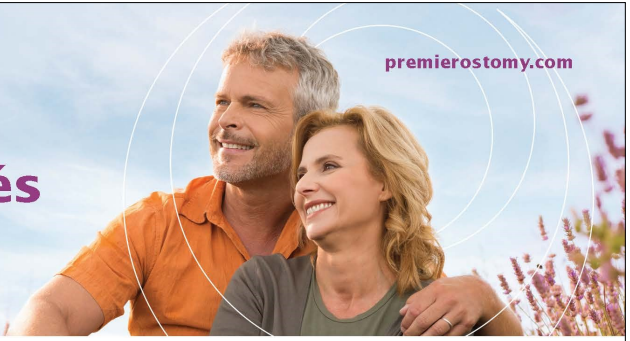
Grâce à votre générosité, nous continuerons d'être porteur d'espoir auprès des personnes stomisées.

Nul ne peut atteindre
l'aube sans passer
par le chemin de la nuit.

- Khalil Gibran

Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

premierostomy.com



STOMIE • INCONTINENCE • PRODUITS D'UROLOGIE
SOINS DE PLAIES • SOINS DE LA PEAU
BAS DE COMPRESSION • NUTRITION ENTÉRALE
ÉQUIPEMENTS AIDE À LA MOBILITÉ

POURQUOI MAGASINER CHEZ NOUS?

- Personnel qualifié
- Vaste inventaire de la plupart des produits
- Prix juste et compétitif
- Livraison rapide et gratuite à domicile (montant minimum requis)

SERVICES PROFESSIONNELS

- Consultations gratuites avec une Infirmière Spécialisée en Plaie, Stomie et Continence (ISPSC)
- Ajustements de bande herniaire, mesures de bas de compression, mesures pour prothèses et soutiens-gorge de mastectomie

CENTRE DE STOMIE PREMIER

APPELEZ-NOUS AU 1-877-809-8277

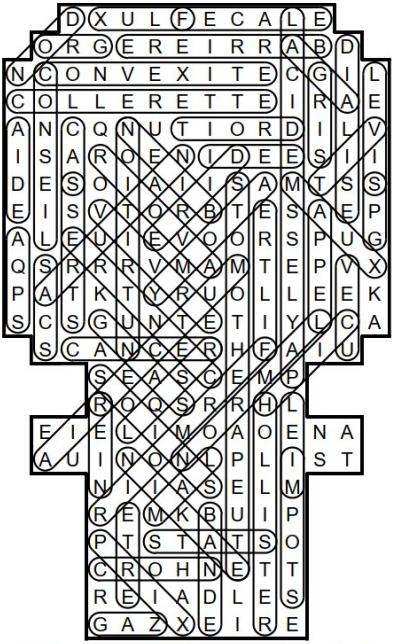
MAINTENANT DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR !

6607 Chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal, Québec H3S 2B3
514-940-9666

2750 Chemin Ste-Foy #108
Québec, Québec G1V 1V6
418-431-3900

Solution du Mot ensaché RSQL

Quokka en Australie



Le quokka est un petit marsupial de 2,5 à 5 Kg qui vit en Australie. Il est habituellement amical et curieux qui n'hésite pas à s'approcher des humains, une des raisons qu'il est très recherché par les amateurs d'égoportraits sur les réseaux sociaux.

Le kangourou est souvent utilisé comme identification par les personnes stomisées dues à sa poche. (kangourou Girl, Kangourou shop) De même le nouveau-né quokka vit aussi dans la poche marsupiale de sa mère qu'il quitte vers l'âge de six mois.

En 2023, le *Centre universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie—CHU de Sherbrooke* a préparé plusieurs belles fiches d'enseignement sur les stomies à l'intention des usagers et leurs familles.
Un exemple ci-dessous.

Ces fiches sont disponible sur **leur site web**

https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/autosoins-a-domicile/stomies

GESTION DES GAZ

INFORMATION À L'USAGER

COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE
Août 2023

Les gaz sont naturels et sont créés majoritairement par deux sources : les bactéries (probiotiques) normalement présentes dans l'intestin, et le principe d'avaler de l'air. Malgré un changement dans les habitudes de vie ou dans l'alimentation, il est impossible d'éliminer complètement les gaz. Les conseils ci-dessous peuvent aider à diminuer leur production.

GESTION DES GAZ PAR LES HABITUDES DE VIE

Le fait d'avaler de l'air peut contribuer à produire et expulser des gaz via la stomie.

HABITUDES À ÉVITER :

- Boire des boissons gazeuses;
- Boire avec une paille;
- Manger et parler en même temps;
- Faire passer des aliments avec des liquides;
- Mâcher de la gomme;
- Fumer.

GESTION DES GAZ PAR L'ALIMENTATION

Les aliments ci-dessous sont reconnus pour produire plus de gaz. Comme chaque personne est unique, leur effet sur la production de gaz sera différent pour chacun. Il n'est pas recommandé d'éliminer complètement ces aliments, mais plutôt d'être conscient de leur impact.

ALIMENTS POUVANT AUGMENTER LA PRODUCTION DE GAZ :

- Asperges
- Brocoli
- Chou
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Oignons
- Légumineuses
- Produits laitiers
- Poisson
- Œufs
- Mets épicés
- Bière
- Boissons gazéifiées

GESTION DES GAZ PAR LE MATÉRIEL À STOMIE

L'utilisation d'un sac à stomie muni d'un filtre permet aux gaz de s'échapper. Les filtres sont plus performants avec des selles semi-formées et formées.

Lors de l'immersion du sac à stomie dans l'eau (bain, spa, etc.), une bande adhésive doit être appliquée sur le filtre pour éviter que l'humidité externe nuise au bon fonctionnement de ce dernier (certaines compagnies fournissent des bandes adhésives dans la boite des appareillages). En absence de ces bandes adhésives, utiliser du ruban adhésif. Aucune action n'est à prendre lors de la douche, car celle-ci n'affecte pas le filtre.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
Québec

ULTRA Médic

1000, 127e Rue, Local 103,
Saint-Georges-de-Beauce (QC)

- Incontinence et urologie
- Stomie
- Soins des plaies et de peaux
- Matériel Médical
- Orthopédie
- Bas de compression
- Produits sanitaires

Votre expert en produits et
équipements médicaux depuis *1997*

Votre bien-être, Notre priorité !

Pour une ouverture de compte :
Sans frais : 1 866 927-6918
WWW.ULTRA-MEDIC.CA
Livraison partout au Québec

FORMULAIRE D'ADHÉSION

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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.
5455 ave De Gaulle
Québec QC G1H 4J3

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 ☐

☐ (*Facultatif*) 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.

Cet automne
Rencontre et déjeuner

LE GALOPIN
Hôtel SÉPIA
3135 chemin Saint-Louis
Québec, QC G1W 1R9

QUAND ?

14 octobre 2023 à 9h00
Conférencier : À confirmer

11 novembre 2022 à 9h00
Conférencier : À confirmer

Festivité de Noël
Date et endroit à venir
Nous l'annoncerons à tous à la fin d'octobre

R.S.V.P.

Par courriel : info@rsql.org

Par téléphone : 418-474-0220

Sur le site web : rsql.org

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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.
5455 ave De Gaulle
Québec QC G1H 4J3

OU par courriel à :
info@rsql.org