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

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.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

Aide administrative Joannie Tremblay

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

SOMMAIRE—PRINTEMPS 2023

Le mot du président 3
La lettre de Raymonde 4
Le mot de l'AQPS 6
Phases d'adaptation psychologique 10
Un p'tit café 12
Trucs et conseils pour les aînés - « L'alimentation » 15
MII - Êtes-vous à risque? 20
Renaître par le sport et par le plein air 22
Congrès provincial 2023 de l'AQPS 24
Stomisés, êtes-vous prêt ? 26
Petit truc utile 28
Don in Memoriam 30
Formulaire Don in Memoriam 31
Qu'est-ce qu'une urostomie ? 32
Recette de Margot..... 34
Formulaire d'adhésion 35

LE MOT DU PRÉSIDENT

Robert Castonguay
Président

Lorsque vous lirez mon texte, les joies d'une nouvelle saison ensoleillée se pointeront à l'horizon.

Boucar Diouf a dit qu'au printemps, les Québécois sont tellement tannés de l'hiver qu'ils essayent de manger les derniers bancs de neige en mettant du sirop d'érable dessus...!

L'hiver s'achève et le printemps arrive à grands pas avec les préparatifs de la saison estivale, les activités, les vacances et les voyages. Au printemps, il est plaisant de planifier et préparer toutes ces activités estivales avec des visions de joie et de bonheur en tête.

À la suite de l'Assemblée Générale Annuelle du 11 mars, le RSQL aura un nouveau Conseil d'administration.

L'été est en vue et notre Regroupement aura aussi une période estivale.

Je souhaite à tous une joyeuse saison estivale.

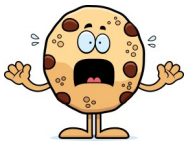
ERRATUM

Dans le dernier *Clin d'œil* à la page 38, une erreur s'est glissée dans la recette du « Gâteau aux carottes SANS GLUTEN ».

Certains ont remarqué que, dans la recette, il n'y a pas de carottes !!! Oups...

Le titre était en fait :

« ***Biscuits aux pépites de chocolat sans gluten*** »



Et la source :
Magazine RICARDO Volume 14 Numéro 4 (p. 88)

LA LETTRE DE RAYMONDE

Raymonde Gagné

Mais où est-ce qu'on s'en va ?

C'est un autre un fait divers, un parmi tant d'autres, une nouvelle qui ne retient qu'un tout petit peu d'attention, cependant cette fois-ci, c'est une nouvelle qui touche quelqu'un que j'aime profondément, quelqu'un de vulnérable, de fragile, de précieux, c'est ma maman à moi.

Elle aura bientôt 82 ans, elle habite un petit village de campagne, celui de St-Roch-Des-Aulnaies, elle vit seule dans sa maison depuis le décès de mon père et elle se tient occupée avec ses amies du cercle de Fermières, de son groupe de couture. Elle profite de la vie, elle s'intéresse à ses petits-enfants, à leurs vies, leurs études, elle n'est pas riche, juste ce qu'il faut pour ne pas être inquiète du lendemain…

Cette semaine, elle a été victime de fraude, elle a reçu un appel d'un supposé avocat et d'un homme se faisant passer pour son petit-fils ayant eu un accident et ayant un urgent besoin d'argent pour payer une caution qui lui permettrait d'éviter la prison. Sous insistance et sous forte influence, elle a accepté de se rendre à la caisse populaire (succursale de la Pocatière) pour y retirer une grosse somme d'argent et de la remettre à l'homme.

Cette personne utilise toujours le même stratagème, il demande de n'en parler à personne. Il vient chercher l'argent chez vous, il est même prêt à vous conduire à la caisse populaire, il vous dit d'être prudent sur la route.

Alerte Arnaque ! Ça se passe tout près de nous, dans nos petits villages. Ils se servent du fait que vous avez de petits-enfants de 16 à 20 ans, ils vous suivent certainement via les réseaux sociaux. **Faisons circuler l'information et arrêtons-les !**

Les victimes ne sont pas les coupables! Ces fraudeurs sont expérimentés et ils savent comment en venir à leurs fins, c'est eux les coupables! Parlez-en autour de vous.

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**

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**

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.

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

De surprise en surprise

Ne soyez pas surpris si je vous souhaite une bonne année 2023 avec quelques mois de retard, le message de janvier 2023 était joint à celui de décembre 2022.

> *Je souhaite à toutes les personnes stomisées qui me lisent, une année 2023 remplie de petits bonheurs qui feront que chaque journée qui s'ajoutera, durant cette merveilleuse année additionnelle, sera un rappel que vous êtes encore vivant et que vous avez reçu, à la suite de l'opération qui a fait de vous une personne stomisée, une période supplémentaire pour apprécier la vie.*

Ne soyez pas surpris si je vous demande de relire cette dernière phrase… Il y a quelques jours une jeune dame m'a téléphoné pour avoir un Passeport de voyage. Depuis quelques mois, ce genre de demande déferle de plus en plus. Le goût du voyage et de l'aventure recommence peu à peu. J'ai imaginé ce passeport à la suite d'une demande d'un douanier américain qui exigeait que je lui montre ce que j'avais sur le ventre et ce, devant la file de personnes devant et derrière moi. Je ne souhaitais pas que cela arrive à d'autres personnes stomisées. Le passeport a été distribué à plus de 7 000 exemplaires depuis ce malheureux contretemps. Je vous invite à m'écrire ou à le commander sur notre site. La procédure d'utilisation est très simple. Il s'agit de mentionner au douanier que vous portez du matériel médical et de présenter le passeport de voyage lors de cette exigence. J'ai été quand même surpris d'apprendre que la dame ne savait pas qu'il existait aussi un Guide pour les nouvelles Personnes Stomisées (GPS). Je pensais pourtant que ce GPS était distribué à toutes les personnes stomisées et ce, dans tous les hôpitaux du Québec, car je l'avais présenté lors d'un rassemblement des infirmiers-ères stomothérapeutes du Québec il y quelques années.

Mon autre surprise a été d'apprendre que cette personne ne savait pas qu'une personne stomisée était éligible au *Crédit d'Impôt pour les Personnes Handicapées* (CIPH). Il y a huit conditions permettant au fonctionnaire d'accepter une personne comme handicapée à l'agence du revenu. La

Le mariage parfait entre l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION
que vous méritez dès le départ!
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.
*Remois est une technologie de Alcare Co., Ltd.
Hollister
Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.

cinquième condition est ***Évacuer***. Depuis que nous sommes devenus une personne stomisée, nous répondons à cette condition de façon sévère et dont la fréquence est toujours dû à notre incontinence. Il y a plusieurs autres conditions qui peuvent s'appliquer pour la plupart d'entre nous. ***Se nourrir,*** surtout pour les personnes ayant une maladie inflammatoire de l'intestin, est une autre condition qui peut être identifiée. La condition ***Marcher*** est une condition souvent étroitement reliée aux maladies inflammatoires de l'intestin qui occasionnent plusieurs formes d'arthrite. Je ne connais pas une seule personne stomisée qui n'a pas déjà été obligée de changer ses vêtements à la suite de sa stomie. ***S'habiller*** devient alors une autre condition admissible pour le CIPH. Finalement, sans aucune surprise, la majorité de nos activités de la vie courante ont été fortement influencées par le fait de vivre avec une stomie. Dans le formulaire T-2201 de l'agence du revenu du Canada, il y a quatre pages où l'on peut identifier ces changements de comportements associés à une personne ayant une stomie. Ne soyez pas surpris si je vous dis que le formulaire T-2201 a maintenant 16 pages. Je peux vous aider en vous envoyant des exemples d'autres personnes stomisées qui ont accepté de servir de guide pour vous aider à remplir le formulaire.

J'ai rencontré un homme la semaine dernière pour l'aider justement concernant le CIPH et j'ai été énormément surpris d'apprendre qu'il n'avait eu, avant sa sortie de l'hôpital, qu'un seul apprentissage de changement complet d'appareillage collecteur et un seul sac de rechange. Les larmes aux yeux, cette personne, sans aide proche, s'est retrouvée un samedi soir sans appareillage de rechange. Il avait tenté sans résultat, pendant plusieurs heures, de trouver un endroit où il pourrait acheter d'urgence des appareils collecteurs et se retrouva, malgré lui, à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez lui, très découragé et aussi très surpris de cette inadmissible situation.

Je suis surpris qu'il n'y ait pas un mécanisme de suivi obligatoire en 2023 pour ce genre de situation regrettable pour les nouvelles personnes stomisées. Ce serait si simple pour le personnel médical de référer les nouvelles personnes stomisées à une autre personne stomisée afin de servir comme mentor pour éviter ce genre de situation invraisemblable. Ne soyez pas surpris, cela existait il y a quelques années dans une dizaine de régions administratives au Québec. Une directive, dont je ne connais pas la source, est venue abolir cette

mécanique conjointe entre les hôpitaux et les associations régionales de personnes stomisées.

J'ai répondu dernièrement à une nouvelle personne stomisée qui m'indiquait qu'elle n'arrivait plus à payer son matériel de stomie. Elle était retraitée, sans revenu additionnel autre que la prestation de retraite fédérale et la Régie des Rentes du Québec. L'allocation annuelle de la Régie de l'Assurance Maladie du Québec (RAMQ) parvenait à combler à peine 30% des dépenses annuelles reliées à sa stomie. Elle devait changer à tous les deux jours son appareillage complet. Elle avait consulté une infirmière stomothérapeute et c'était sa condition de vie. Ce n'est pas la première fois que je recevais un appel de ce genre. Cela m'arrive presqu'à tous les mois. Cela fait plus de 20 ans que l'AQPS demande aux ministres de la santé du Québec la gratuité pour nos appareils collecteurs et je suis encore surpris de constater qu'en 2023 une grande quantité de personnes stomisées doivent dépenser entre 2 500 $ et 5 000 $ à cause des problèmes qu'ils vivent soit à cause d'une hernie, d'une malformation de la stomie, d'une mauvaise localisation de la stomie, d'une intolérance à l'appareillage ou d'un quelconque problème insoupçonné et sans solution.

J'ai appris, il y a deux semaines, lors d'une rencontre avec une infirmière stomisée, qu'il n'y avait pas ou peu de protocoles dans les hôpitaux de la province pour une personne stomisée qui doit subir une intervention chirurgicale. À ma grande et agréable surprise, elle m'a proposé de travailler avec nous afin de remédier à cette lacune majeure qui faciliterait et agrémenterait, j'en suis sûr, le rétablissement des personnes stomisées.

Depuis plus d'un an, j'ai constaté un changement énorme au niveau des associations de personnes stomisée au Québec. Plusieurs bénévoles avec beaucoup d'expérience ont quitté les organisations laissant les nouvelles personnes stomisées inquiètes et désorientées face au grand défi d'aide et de soutien qui oriente toutes les organisations de personnes stomisées. Je serais heureux et agréablement surpris qu'après avoir lu ce texte, des nouvelles et aussi des personnes stomisées avec expérience me proposent des pistes de solution pour continuer cette mission d'aide et de soutien qui oriente l'AQPS depuis sa fondation.

Ne soyez pas surpris si je vous demande de relire le deuxième paragraphe pour terminer ce message…

PHASES D'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE

La plupart des gens passent par quatre phases de récupération à la suite d'un accident ou d'une maladie qui entraîne la perte de fonction d'une partie importante du corps. Les personnes subissant une chirurgie de stomie, ainsi que leur famille, peuvent s'attendre à traverser cette épreuve ensemble, ne variant que dans le temps requis pour chaque phase. La connaissance des phases de rétablissement par l'équipe de réadaptation est essentielle. Il faut reconnaître la phase spécifique que vivent le stomème et sa famille à un moment donné. La rééducation demande une grande patience de la part de toute l'équipe y compris le stomate. L'aide professionnelle doit être maintenue pendant ce qui peut être une période de temps, pendant les instructions d'hospitalisation et d'autosoins, les soins à domicile et tout changement possible dans les habitudes de travail et de vie. Un programme de réadaptation réussi peut être lent, mais il peut être très gratifiant pour tous les participants; surtout à ceux qui ont subi une intervention chirurgicale et à leur famille.

1. La phase de choc

Vous entrerez dans la période d'impact psychologique initial. Vous vous souviendrez probablement peu de cette phase après votre intervention chirurgicale. La famille devra fournir un soutien supplémentaire pendant cette phase.

2. La phase de retraite défensive

Vous pouvez vous défendre contre les implications de la crise au cours de cette étape. Vous pouvez également éviter la réalité. La caractéristique de cette période est un vœu pieux ou le déni ou la répression de votre condition réelle. La famille peut soutenir son proche lorsqu'il est déraisonnable pendant cette phase en le rassurant. Ne mentez pas, même si vous n'êtes pas d'accord avec leur déni.

3. La phase de reconnaissance

Vous commencez à faire face aux réalités de la crise. Vous abandonnez l'ancienne structure existante et entrerez dans une période, au moins temporairement, de dépression, ou d'apathie, ou d'agitation, ou d'amertume et de grande anxiété. Vous pouvez pleurer beaucoup, avoir pitié, ne pas manger, ne pas dormir ou vouloir être laissé seul. La famille doit fournir tout le soutien qu'elle peut rassembler pendant cette phase.

4. La phase d'adaptation

Vous commencerez à faire face à votre situation de manière constructive. Vous vous adaptez, à votre rythme, aux ajustements nécessaires.
Vous commencerez à établir de nouvelles structures et à développer un nouveau sens de la valeur. Avec l'aide de l'équipe de professionnels médicaux et d'un visiteur certifié pour stomie, vous pouvez commencer à reconstruire et à changer votre vie.

Source: Adapted from Ostomy Canada's Visitors Training Manual and adoption of the new online course (2023) (https://www.ostomycanada.ca)

Un p'tit café ?

OÙ ?

Restaurant Le Galopin
3135 ch. Saint-Louis
Québec, QC
G1W 1R9 (arr. Ste-Foy)

QUAND ?

Samedi 15 avril 2023

Samedi 20 mai 2023

Samedi 10 juin 2023

Aucun invité n'a encore été confirmé.

Les sujets des rencontres seront sur le site web chaque mois.

R.S.V.P.

Sur le site web : rsql.org

Par téléphone : 418-474-0220

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.

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

TRUCS ET CONSEILS POUR LES AÎNÉS « L'ALIMENTATION »

Par Diane Boulanger

Adopter une saine alimentation et demeurer actif sont essentiels pour le maintien d'une bonne santé, notamment chez les personnes aînées.

Ce que nous avons vécu pendant la pandémie a modifié plusieurs aspects de nos vies et peut avoir eu des effets négatifs sur notre alimentation, sur notre niveau d'activité physique ainsi que sur notre santé mentale et physique.

Dans la chronique « Trucs et conseils pour les aînés » vous trouverez une foule d'information portant sur l'alimentation, l'exercice physique et la routine quotidienne pour vous permettre de :

- Conserver votre force physique ;
- Limiter votre risque de chute ;
- Préserver votre autonomie ;
- Favoriser la bonne santé de votre système immunitaire pour éviter les maladies et les infections ;
- Prendre soin de vous.

Pour cette troisième chronique nous aborderons **L'ALIMENTATION**. À savoir :

Aliments à avoir dans votre garde-manger

Température pièce	• Gruau, crème de blé • Bananes • Oignons, pommes de terre • Beurre d'arachide • Riz (régulier ou assaisonné à cuisson rapide) • Pâtes alimentaires • Pain • Noix
Réfrigérateur	• Lait, yogourt, fromage • Œufs • Fruits et légumes • Viande, volaille, poisson

Aliments en conserve	• Thon, saumon, sardines, maquereau (nature ou assaisonné) • Sauce pour pâtes • Soupe aux pois, soupe aux lentilles, fèves au lard • Légumes en conserve (tomates, macédoine, etc.)
Congélateur	• Fruits et légumes congelés de votre choix (bleuets, maïs, pois, etc.) • Viande ou volaille cuite, séparée en portions • Repas préparés (qui contiennent de la viande ou plus de 15 g de protéines par portion) • Filets de poisson (natures ou assaisonnés) • Réserve de pain, bagels, pain aux raisins, etc.

Les protéines : une priorité à chaque repas

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer **à chaque repas,** y compris au déjeuner. Les protéines sont importantes pour vos muscles et votre squelette et grâce à elles, votre corps peut mieux se protéger contre les chutes et leurs conséquences.

Au déjeuner :

1. Lait	• Ajoutez-en plus dans votre café. • Préparez votre gruau ou crème de blé avec du lait. • Accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat, ou d'une boisson de soya enrichie. • Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales. • Si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose.
2. Œufs	• Cuisinez-les tournés, brouillés, pochés, à la coque, en omelette. • À la coque, ils se conservent une semaine au réfrigérateur. • Au dîner et au souper, mettez-en au moins deux dans vos sandwichs et omelettes.

3. Yogourt	• Consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales. • Si vous avez peu d'appétit, prenez un yogourt à boire. • Découvrez le yogourt grec ou islandais (skyr) qui contient deux fois plus de protéines que les yogourts ordinaires.
4. Noix ou beure de noix	• Tartinez du beurre d'arachides ou d'amandes sur vos rôties. • Ajoutez des noix à vos céréales et yogourts.
5. Fromage	• Essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer.

Au dîner et au souper :

1. Viandes, volailles, poissons et fruits de mer	• Si mastiquer est plus difficile, achetez de la viande ou volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs. • Goûtez aux variétés de poissons aromatisés en conserve (thon, maquereau, etc.) • Mangez du tofu et des légumineuses (ex. : pois chiches, lentilles). Ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés, sauces. • Choisissez des soupes aux pois ou aux lentilles, accompagnées de pain et fromage si vous avez moins d'appétit.
2. Fromage	• Mettez-en sur vos légumes et dans vos plats.
3. Lait	• Ajoutez-en à vos potages. • Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger). • Ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments (ex. : potages, pommes de terre pilées, céréales froides ou chaudes).

N'oubliez pas de bien vous hydrater !

- Il est important de boire un minimum de 1,5 litre de liquide par jour, soit **6 verres de 250 ml (1 tasse)** et encore plus si vous êtes fiévreux.
- Favorisez les liquides **non alcoolisés et sans caféine** (eau, lait, jus, tisane).
- Si vous avez de la difficulté à atteindre cette quantité :
  - Gardez toujours un verre à portée de main ;
  - Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments ;
  - Installez une routine si vous oubliez de boire (ex. : 1 verre chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h).

Source : www.santeestrie.qc.ca

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.

MII - ÊTES-VOUS À RISQUE ?

Crohn et Colite Canada
Crohn's and Colitis Canada

1 canadien sur 140 vit avec la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.

ROMPRE L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DES MII

Chaque année, une personne sur cinq au Canada connaît un **problème de santé mentale** et les recherches montrent que **le risque est plus élevé** chez les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin (MII).

À l'aide d'une subvention de recherche de trois ans, *Crohn et Colite Canada* cible ce domaine crucial qui nécessite davantage d'études : l'impact des MII sur la santé mentale et les moyens par lesquels nous pouvons aider les patients.

La subvention a été attribuée au Dr Dean Tripp, professeur de psychologie à l'Université Queen's, qui étudie depuis longtemps les conséquences psychosociales de la douleur. Ces dernières années, un nombre croissant d'études ont révélé des **tendances inquiétantes à la dépression** et aux idées suicidaires chez les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse.

« Ces dangers sont plus répandus que nous le pensions et nous devons agir sans tarder pour aider les patients de tous les groupes d'âge », explique le Dr Tripp, dont les travaux montrent le lien entre la douleur et la dépression, ainsi qu'une qualité de vie diminuée pour les patients atteints de MII.

Cette subvention permet aux chercheurs d'effectuer la toute première étude afin d'examiner l'impact des exacerbations de symptômes sur la santé mentale, les relations et les interactions sociales, le travail, les incapacités et d'autres facteurs liés à la qualité de vie. Le Dr Tripp examine également le sujet délicat du suicide, son objectif étant de faire de nouvelles découvertes sur la prise en charge psychologique des personnes les plus à risque et les moyens de les aider à

composer avec la maladie. Il est important de découvrir les facteurs déclencheurs qui conduisent à des problèmes de santé mentale chez les personnes atteintes d'une MII.

« Nous savons que l'activité de la maladie fait partie de ces facteurs, par exemple, lorsqu'un adolescent est confronté aux premiers signes de la maladie de Crohn et que ceux-ci nuisent à sa vie sociale et l'empêchent même parfois d'aller à l'école. La maladie elle-même favorise grandement l'apparition de ces problèmes d'adaptation et de ces sources de stress, car l'inflammation et les changements touchant notre microbiome ont un effet direct sur notre humeur, notre sommeil, notre mobilité physique et même notre envie de côtoyer d'autres personnes. »

Cela produit un cycle de symptômes physiques qui déclenchent des pensées, des sentiments et des impressions négatives, qui, à leur tour, renforcent l'inflammation et l'activité de la maladie. **Lorsque le corps est malade, l'esprit a tendance à l'être aussi**.

Au tout début de la maladie, les premiers mois et les premières années qui suivent le diagnostic peuvent être les plus importants sur le plan du soutien psychologique. Il s'agit en effet d'une période d'adaptation pour les patients et les familles, marquée par le stress, à l'occasion des interventions chirurgicales, et **c'est là qu'il faut intervenir contre la stigmatisation** liée à l'image corporelle et à la maladie.

« Lorsqu'une MII apparaît, c'est comme une roche qui tombe dans l'eau calme. Cela produit un mini-tsunami de détresse qui peut être très difficile à vivre. Il nous faut étudier cette période d'adaptation cruciale. »

Il faut impérativement élaborer de nouvelles stratégies et ressources afin d'aider les patients atteints de MII. Pour le Dr Tripp, cette subvention devrait produire des résultats qui encourageront les gens à agir afin d'améliorer le bien-être psychologique.

« Il est temps de passer à l'action et non nous contenter d'étudier la question. *Crohn et Colite Canada* contribue réellement à faire avancer ce domaine de recherche crucial. »

Source: Crohn et Colite Canada

RENAÎTRE PAR LE SPORT ET LE PLEIN AIR

Par France St-Amand

Doux printemps, quand reviendras-tu… pas maintenant c'est sûr, trop de belles sorties d'hiver à exploiter avant cette période plus incertaine qu'est notre printemps québécois. Il y a un grand choix d'activités durant l'hiver, plus que ce que mon énergie me permet malheureusement. Ski de fond, ski nordique, patin, raquette de marche et de course, vélo d'hiver, sans oublier la course à pied qui traverse toutes les saisons.

Mon engagement avec l'organisme *Cours ta réussite* m'amenant à courir trois fois par semaine, je n'ai pu pratiquer autant les autres sports. Toutefois, comme participante au *Pentathlon des neiges*, je me suis entraînée à la raquette de course au moins une fois semaine depuis les Fêtes. Cet entraînement s'est conclu le samedi 18 février par une belle course en compagnie de quatre amies, chacune se donnant allègrement dans une discipline différente. Vélo, raquette, patin, ski et course à pied, le tout dans une ambiance du tonnerre. Un peu de stress, mais surtout du plaisir partagé. Nous avons déjà rendez-vous l'an prochain pour répéter l'expérience, tout en tentant de faire mieux.

La course se poursuit avec les jeunes, la progression est constante et nous nous dirigeons vers une course officielle de cinq kilomètres le 8 avril. Ma jeune protégée pourra sans problème compléter cette course, nous en faisons déjà plus à l'entraînement. Suivra ensuite un dix kilomètres le 13 mai, puis un demi-marathon le 4 juin. Le demi-marathon demandera un bon investissement en termes d'effort et de persévérance, mais j'ai bon espoir de l'amener à compléter cette épreuve, le temps de course n'étant pas un enjeu.

Cette jeune fille, demandeuse d'asile avec sa famille, a fui son pays pour échapper à de grands dangers pour sa sécurité. Après de longues démarches, attentes, audiences devant un juge, elle a finalement obtenu son statut de réfugiée, ainsi que sa famille, ce qui lui permet d'envisager une nouvelle vie au Canada et d'éviter la déportation. Son niveau de stress a baissé de façon significative et cette énergie récupérée peut être consacrée à la poursuite de l'apprentissage de la langue

*av*ant de reprendre un parcours scolaire et se bâtir un avenir plus serein. Plus d'un an à vivre dans l'incertitude a généré un stress immense et c'est par le sport qu'elle a pu continuer d'avancer et réussir à gérer ses émotions. De non sportive, elle est devenue une participante assidue à toutes les activités organisées par l'école et elle n'hésite pas à se lancer de grands défis. Elle battit ainsi sa confiance, découvre son nouveau pays et ses défis hivernaux, pratique le français et retrouve la joie de vivre en sécurité. On peut vraiment parler de renaissance par le sport dans son cas. La route est encore longue, mais étant bien supportée elle arrivera à se faire une vie ici.

Dimanche, enfin, une longue sortie de ski nordique avec des amies me permettra de tester mon endurance et d'apprécier ce bel hiver enneigé. Du Parc de la Jacques-Cartier jusqu'au Camp Mercier en suivant la Voie du Bûcheron, pas loin de 20 kilomètres, car la route du Lac à l'Épaule n'est pas ouverte l'hiver. La soirée qui suivra s'annonce des plus tranquilles, ça c'est sûr.

Ça passe vraiment vite le temps, il y a tellement à faire. De nouvelles personnes à connaître, de nouvelles expériences à tenter, des habilités à améliorer ou à maintenir. Du temps pour soi aussi, tranquille, à le savourer. Je vous souhaite un doux printemps, comme vous l'aimez.

Congrès provincial 2023 de l'AQPS

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

13 mai 2023

Hôtel Le Dauphin Drummondville ***600 Boul. St-Joseph*** ***Drummondville (Québec)*** ***J2C 2C1 Canada*** Sans frais : 1 800 567-0995 Téléphone : 819 478-4141	

Être un proche aidant
Coffre à outils pour la santé de l'intestin
Infirmiers-ères Stomothérapeutes
Thérapeutes
Ateliers par groupe de stomie
Représentants d'associations régionales et canadienne
Fabricants et fournisseurs d'appareils et accessoires pour stomie

Pour information

Réal Lamarche		450 525 5930	real.lamarche@aqps.org
Jude Ruest		418 815-7723	jude.ruest@aqps.org
www.aqps.org	ou	info@aqps.org	

9 février 2023

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

STOMISÉS, ÊTES-VOUS PRÊT ?

Par Robert Castonguay

Sortie de dernières minutes. Décision rapide de faire une activité ou un sport avec des amis, une randonnée, partir rapidement pour quelques jours pour visiter ou aider un ami ou un parent malade, etc.

Sans compter tous les désastres naturels qui ont eu lieu dans le monde près et loin de nous, où des personnes ont été déplacées dû aux incendies, aux inondations, aux tremblements de terre ou aux températures extrêmes. Disons que, dernièrement, nous avons plutôt été épargnés au Québec.

Mais êtes-vous prêt ? Avez-vous un kit d'urgence avec tout ce dont vous avez besoin pour votre stomie au cas d'une décision rapide ou une urgence de dernière minute ?

Bien que nos besoins soient différents les uns des autres, voici *une liste de questions* permettant de se préparer sans nécessairement attendre une urgence.

1. Toujours avoir un surplus de fournitures de stomie en main.
   - Ne pas attendre à la dernière minute pour en commander.
2. Avoir un kit d'urgence avec au moins un à deux mois de fournitures dans un sac prêt à partir rapidement.
   - Si vous devez être évacué, il pourrait être difficile de vous procurer des fournitures. Il devient important d'être autonome pour un certain temps.
3. Ayez les numéros pour contacter vos fournisseurs, votre association locale et provinciale, ainsi que les numéros des fournitures que vous utilisez dans votre kit.
   - De cette façon, vous serez capable de contacter des personnes qui peuvent vous aider à vous procurer des fournitures. Vous pouvez trouver les groupes de support sur le site du RSQL et l'AQPS.
4. Dans votre kit, inscrivez un court paragraphe qui informe de votre condition médicale, au cas où vous ne pourriez pas le faire.

premierostomy.com
Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés
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

- Cette mesure a pour but d'informer les professionnels de la santé de vos besoins au cas où vous ne seriez pas en mesure de le faire à ce moment.

5. Conserver une liste de vos médicaments à jour dans votre kit d'urgence, ainsi que le nom et coordonnées de votre médecin et pharmacien.
   - Conserver ces renseignements permettra plus rapidement de resservir vos prescriptions où que vous soyez.

6. Faites connaître à vos amis et parents votre plan ou déplacement.
   C'est toujours une bonne idée de faire connaître vos plans à vos êtres chers pour qu'ils puissent vous aider.
   - Si vous avez des amis ou parents près, parler d'un plan d'urgence entre vous. Lors de désastre majeur, les lignes téléphoniques sont surchargées rendant difficiles ou impossibles toutes communications.

Une fois votre kit préparé, même lors d'un petit voyage de dernière minute, vous êtes prêt sans courir le risque d'oublier quelque chose dans l'effervescence des autres préparations.

PETIT TRUC UTILE

- La *United Ostomy Associations of America* (UOAA) est une organisation à but non lucratif qui soutient, responsabilise et défend les personnes qui ont ou qui auront une stomie permanente ou temporaire. C'est l'association nationale des personnes stomisées des ***États-Unis***.

  Sur leur site web, vous retrouverez un grand nombre de sujets intéressants : *ostomy.org*

- La *Société canadienne des personnes stomisées* est également un organisme à but non lucratif. C'est l'association nationale des personnes stomisées du ***Canada***. Leur site : *ostomycanada.ca*

C'est seulement en anglais, me direz-vous !

Ah ! Le petit truc est que :

- Sur le site de la *United Ostomy Associations of America*, si vous allez ***complètement*** au bas de la page, vous verrez que vous pouvez choisir votre langue parmi presque 100 différentes langues.

- Sur le site de la *Société canadienne des personnes stomisées*, cliquez au bas gauche de l'écran sur le petit carré noir avec l'inscription « ***translate*** » et choisir le drapeau de la France. (Il semblerait qu'un Canadien ne parle que l'anglais 😀)

Bonne lecture !

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 en 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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.
5455 de Gaulle, Québec (QC) G1H 4J3

Don In Memoriam

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 : _____

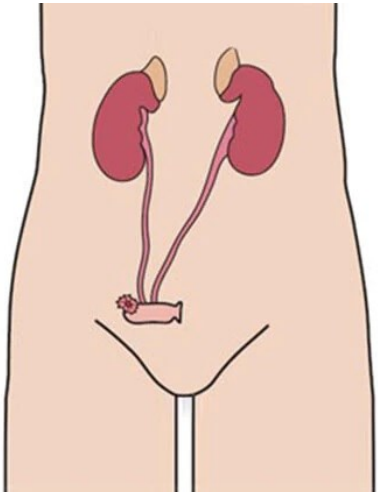
Montant du don : _____ $ **Mode de paiement** : Argent ☐ Chèque ☐

Je désire recevoir un reçu : Oui ☐ Non ☐

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

QU'EST-CE QU'UNE UROSTOMIE ?

Si vous n'êtes pas en mesure d'uriner naturellement, une des solutions envisageables est de créer un orifice artificiel sur l'abdomen par lequel l'urine est déviée. C'est ce qu'on appelle une urostomie.



Une urostomie consiste à remplacer la fonction vésicale en déviant l'urine vers un segment de l'intestin grêle.

Une partie isolée de l'intestin est abouchée à la peau du côté droit de l'abdomen, ce qui crée une ouverture (stomie), tandis que l'autre extrémité est fermée. Les uretères sont détachés de la vessie et fixés au segment isolé de l'intestin.

Une urostomie est une stomie permanente.

À la suite de l'ablation de la vessie, il n'y a plus de réservoir pour contenir l'urine. Ce segment de l'intestin ne comporte aucun muscle ni aucune valve pour contrôler la miction, de sorte que vous devrez utiliser un sac d'urostomie pour recueillir l'urine.

Source : https://www.coloplastcare.com/fr-CA/stomie

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

Hollister Coloplast ConvaTec

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

LA RECETTE DE MARGOT

Mijoté de veau à la tomate

(Recette sans gluten)

– Recette facile – Économique – Préparation: 15 min
– Cuisson: 1 h 15 min – Temps total: 1 h 30 min

Ingrédients

- 0,20 kg de viande de veau
- 500 g de tomates pelées
- 200 g d'oignons, soit 2 oignons
- 0,20 litre de vin blanc
- 0,20 litre de fond de veau
- 20 g de bouquet garni, soit 1 bouquet garni
- 15 g d'huile d'olive, soit 1c. à soupe
- 10 g d'ail, soit 2 gousses
- 10 g d'aneth, soit 1/2 bouquet d'aneth
- 1 g de sel
- 1 g de poivre

Préparation

- Découper la viande en gros morceaux. Peler et émincer les oignons et l'ail. Dans le fond d'une cocotte, faire dorer la viande, l'ail et les oignons avec un peu d'huile d'olive.
- Découper grossièrement les tomates pelées en lamelles épaisses. Dans la cocotte, ajouter les tomates, le bouquet garni et le vin blanc. Laisser frémir durant 5 minutes.
- Ajouter le fond de veau, le sel et le poivre. Laisser mijoter à couvert durant 1 heure.
- Ciseler l'aneth. Parsemer d'aneth avant de servir chaud.

Source : https://www.supertoinette.com/

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.

Vous prévoyez déménager ?
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.
5455 ave De Gaulle
Québec QC G1H 4J3

OU par courriel à :
info@rsql.org