



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

AGA 2024 : deux membres réélus, soit Gino Crousset et Robert Castonguay.
Votre conseil d'administration demeure le même.

Pages 5 et 48 : [Congrès à l'automne 2024 et bénévoles](#)

Page 13 : Le vécu d'une personne stomisée à Iqaluit, au Nunavut.

Page 36 : Source de renseignements sur les stomies des divers CHU québécois.

Page 46 : Phénix de Raymonde Gagné

Saviez-vous ?

Ceux qui reçoivent le journal papier peuvent aussi télécharger le journal en version numérique PDF. De plus en plus, les renseignements sont en ligne. Depuis quelques années, le journal «*Clin d'œil*» ajoute les liens pour faciliter la navigation vers internet.

Il est simple d'accéder au journal en ligne : rsql.org/journal

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 Andréeanne Gagné

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.



5455 ave De Gaulle
Québec QC
G1H 4J3



(418) 474-0220



info@rsql.org



rsql.org

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

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.***

Image sur la couverture de Pixabay

SOMMAIRE-PRINTEMPS 2024

Le mot du président	4
Je m'implique bénévolement	5
Mot de l'AQPS.....	6
Rions	9
Saviez-vous que?	11
Une histoire médicale à Iqaluit	13
La vraie vie avec une stomie.....	19
Matériel en surplus—Que faire ?	24
Voyager avec une stomie	27
Allocation de la RAMQ.....	32
CIPH	33
Associations de personnes stomisées	34
Quelques liens sur internet	36
Vers l'âge de 17 ans.....	39
Comment prendre soin de sa stomie?.....	41
Formulaire Don in memoriam	43
Don in memoriam.....	44
Phénix	46
Formulaire d'adhésion.....	47
Prochain déjeuner et rencontre	48

Conseils de diététistes
et recettes
d'un chef spécialisé
en saine alimentation
savoureuxsante.ca
Savourer santé



Le magazine *Savourer santé* fournit de l'information en lien avec la nutrition et le cancer.

Pour vous aider, de même que les membres de votre famille et vos amis qui prennent soin de vous, à prendre de bonnes décisions de concert avec votre équipe de soins de santé .

LE MOT DU PRÉSIDENT

Le 9 mars dernier a eu lieu l'assemblée générale des membres 2024 après la conférence sur le Crédit des impôts pour personnes handicapées.

Le conseil d'administration n'a pas changé et aucun nouveau membre n'a été élu.

Gino Crousset et moi avons été réélus.



Je continue en tant que président ou jusqu'à ce qu'une autre personne prenne la présidence. Il a été dit par presque tous les anciens présidents que le RSQ ce n'est pas le CA, mais nous tous. Nous avons des visions pour le regroupement, mais nous ne serons pas en mesure de mener à terme les activités sans l'implication de bénévoles.

À la page suivante, il y a un formulaire pour nous faire connaître votre intérêt à vous impliquer.

Il y a plusieurs projets, mais rien de définitif. Pour l'automne, faire un congrès pour les personnes stomisées avec plusieurs conférenciers.

Pour mener à bien ce projet, nous devons avoir l'implication de bénévoles avant le 30 avril, car après cette date, il serait impossible de le faire pour l'automne.

Nous aimerions préparer des journées « Bien vivre avec une stomie » en région, telles que la Beauce, Thetford-Mines, Montmagny, Baie St-Paul et Portneuf. Pour ce faire, nous aurons aussi besoin de personnes de ces régions pour nous aider.

Nous travaillons aussi à mettre en place une formation d'aide aux nouveaux stomisés afin de les aider à réaliser qu'il est possible de bien vivre avec une stomie, de les informer des aides gouvernementales ou autres. Aussi, une formation sur la communication avec une nouvelle personne stomisée serait à concevoir. Nous réalisons également que dans les régions, les nouveaux stomisés sont plus éloignés des ressources spécialisées des grands centres et pourtant, plusieurs pourraient les aider malgré la distance.

Le bonheur est plus un don de soi que de recevoir!

Je m'implique bénévolement....

Membres et amis du Regroupement des stomisés Québec-Lévis des régions de la Capitale-Nationale (03) et de Chaudière-Appalaches (12).

Nous avons besoin de vous. Vous êtes à l'aise avec l'administration, la recherche de commanditaires, l'organisation d'événements, les contacts avec les gens, le travail de bureau ou l'informatique ?

Faites-nous le savoir!

Avec le temps, le RSQL continue de grandir et les demandes de services et d'informations augmentent. Nous sommes à la recherche de personnes supplémentaires intéressées à l'amélioration de la condition des personnes stomisées et désirant s'impliquer auprès du RSQL. Nous avons également des activités nouvelles à mettre en branle en région et nous manquons de bras. Nous avons besoin de gens dynamiques: des bénévoles qui sont prêts à s'impliquer.

Communiquez avec nous aujourd'hui en remplissant le formulaire présent ci-dessous. Vous pouvez nous le retourner par le courrier à notre adresse de la page 2 du *Clin d'œil* ou en téléphonant à M. Robert Castonguay au **(418) 474-0220** ou par courriel à info@rsql.org.

Vos informations et votre nom sont confidentiels.

Formulaire : Je m'implique bénévolement. . .

Prénom/No

Tél. :

Habilités :

Disponibilité :

Autres informations :

.....

MOT DE L'AQPS

NOTE : Nous avons dû alléger le texte dû à sa longueur.

[Lien pour accéder à tout le message de M. Ruest.](#)

Pour les personnes sans internet, me téléphoner au 4-18-474-0220 et je vous enverrai la copie papier.



Jude Ruest

Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH) Impôt 2023 (Texte révisé de 2023)

Le printemps me rappelle que c'est le temps des impôts. Avant la fin d'avril, nous devons faire nos rapports d'impôt. Pour les personnes stomisées, surtout les nouvelles personnes stomisées, je vous informe que vous êtes **admissibles au Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH)**. Il faut que votre déficience à gérer vos fonctions intestinales ou vésicales ait duré ou durera au moins 12 mois. De ce fait, plusieurs personnes stomisées temporaires sont ainsi admissibles.

La procédure est assez simple et je vous recommande **fortement** de faire votre demande séparément de votre rapport d'impôt. Vous avez l'année entière pour envoyer les renseignements demandés et ... c'est aussi rétroactif pour 10 ans. Oui, votre remboursement sera recalculé rétroactivement jusqu'en 2013 pour les personnes stomisées depuis ce temps ou celles ayant été malade avant de devenir une personne stomisée (Ex. maladie de Crohn). Vous devez vous procurer auprès de l'Agence du revenu du Canada le formulaire approprié (T-2201(F)) ou le télécharger. C'est un document de 16 pages. Oui, 16 pages au lieu de six pages en 2021...et qui est modifié à chaque année.

Vous remplissez la première partie (pages 1 et 2) et n'oubliez pas de cocher deux fois les cases OUI en haut de la deuxième page, au point 3, surtout celle qui indique redresser mes anciennes déclarations pour toutes les années visées. De cette façon, vous aurez automatiquement un redressement depuis que vous êtes devenu-e une personne stomisée ou que votre condition de santé s'est détériorée considérablement et ce,

pour un maximum de 10 ans. N'oubliez pas que c'est un crédit, par conséquent il faut que vous ayez payé de l'impôt pour les années demandées. Les autres pages sont remplies par un médecin, le plus souvent par votre médecin de famille. Pour les deux paliers de gouvernement, je vous recommande fortement d'utiliser le formulaire T-2201(F) de l'Agence du revenu du gouvernement fédéral, car une copie peut être envoyée à Revenu Québec. Voici le texte que l'on retrouve sur le site WEB de Revenu Québec :

« Joignez à votre déclaration l'Attestation de déficience (TP-752.0.14)... Notez que vous pouvez joindre une copie du formulaire fédéral Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées (T-2201) au lieu du formulaire TP-752.0.14.

Souvent, les médecins ne connaissent pas notre vie quotidienne en tant que personne stomisée et ne nous voient qu'une seule fois par année. Pour toutes les personnes stomisées que j'accompagne dans cette démarche, je suggère qu'elles décrivent leur vie quotidienne et qu'elles remettent à leur médecin cette histoire de leur vie comme personne stomisée pour qu'il puisse comprendre que Vivre avec une stomie c'est un handicap et que nous sommes véritablement éligibles à ce crédit

La plupart des personnes stomisées que j'ai rencontrées ne veulent pas être considérées comme des personnes handicapées. Je suis tout à fait d'accord avec cette pensée. Mais ici, dans ce contexte, j'ai une vision différente. Notre corps a été modifié pour continuer à vivre, et les décideurs politiques ont autorisé les ministères du revenu à accorder des crédits monétaires compensatoires à certaines déficiences physiques de la vie courante.

Le fait d'être une personne stomisée ne donne pas l'admissibilité immédiate, c'est la façon dont le médecin remplira le formulaire qui fera toute la différence. La personne qualifiée (en général votre médecin) certifie le formulaire et le fonctionnaire (fédéral ou provincial) l'accepte selon les exigences de chaque ministère.

Dans le guide du fédéral pour les personnes handicapées RC-4064-23F, page 5, pour être éligible, nous cadrons dans les mots temps excessif. Cela signifie... que nous prenons un temps excessif pour exécuter une ou plusieurs des activités courantes de la vie quotidienne (dans notre cas c'est évacuer). Voici la définition du guide : Un temps excessif est un jugement clinique établi par un professionnel de la santé, s'il observe une différence apparente dans le temps que prend une personne pour effectuer une activité ou une fonction dans les catégories listées, même avec les soins thérapeutiques, les médicaments et les appareils appropriés. En général, la différence doit être au moins trois fois plus de temps dont ont besoin les personnes d'âge similaire qui n'ont pas de déficience dans cette catégorie donnée. Vous n'avez qu'à penser au nombre de fois que vous utilisez les toilettes dans une journée (et la nuit) et le temps que vous prenez. Considérez également votre changement d'appareillage.

Le texte pour bien comprendre la saisie de toutes les pages est long et a été retiré pour alléger.

[lien vers le texte entier du message](#)

Je sais que c'est un peu compliqué, mais ça en vaut la peine, c'est près de 1 200 \$ par année de crédit d'impôt (revenu d'à peu près 45 000 \$ et plus avec le conjoint). Une fois rempli par votre médecin et accepté, les déductions pour 2023 sont à la ligne 31600, soit 9 428 \$ pour le fédéral et 3 815 \$ à la ligne 376 pour le provincial. Je vous ai parlé d'écrire une lettre, cela aidera votre médecin à connaître la réalité quotidienne d'une personne stomisée. Rappelez-vous que votre médecin n'a pas de stomie. Dans le cas où votre médecin débute sa pratique, soyez clair et descriptif dans vos activités quotidiennes. En terminant, je vous souhaite d'être évalué le plus équitablement possible et, lorsque vous serez accepté, vous verrez qu'il y a plusieurs autres possibilités de réductions d'impôt supplémentaires (Voir votre Guide). ***Bon retour d'impôts,***

Jude Ruest, président AQPS



R
I
O
N
S





« L'espoir renaitra et la lumière brillera de nouveau. Vous pouvez décider d'être heureux. C'est votre choix. »

Dana



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+^{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 marquequin
AP-019057-CA

Toutes les marques de commerce et les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. © 2019 Convatec Inc.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Saviez-vous que le **phénix** (ou **phœnix**), selon la mythologie grecque, est un oiseau fabuleux doué de longévité et qui est caractérisé par son pouvoir de renaître de ses cendres après s'être consommé sous l'effet de sa propre chaleur. Il symbolise ainsi les cycles de mort et de résurrection.



C'est pour cette raison qu'il a été choisi comme **emblème des personnes stomisées.**



Le regroupement des associations américaines de stomisés a d'ailleurs élaboré son logo à partir d'un dessin de cet oiseau mythique et le magazine trimestriel qu'ils distribuent a pour nom : The Phoenix .



Nouveau logo de l'UOAA

En effet, tout comme cet oiseau qui, après avoir brûlé, reprenait vie en renaissant de ses propres cendres, la personne stomisée doit renaître des cendres de sa maladie et recommencer à vivre une vie fertile et en profiter le plus possible de cette nouvelle vie ...



Mosaïque du 3ème siècle

Depuis des siècles, les artistes ont représenté cet oiseau mythique de multiples façons.



Phénix chrétien renaissant de ses cendres

De nos jours, l'une des représentations les plus connues est celle de J.K. Rowling dans son best-seller *Harry Potter*, où l'on trouve Fumseck, le phénix de Dumbledore, dont deux plumes ont servi à la fabrication des baguettes de Harry et Voldemort, son rival qui rêve de le tuer.



Ci-contre, cette figure héraldique imaginaire (datant de 1820 environ) représente l'oiseau sur un bûcher en flammes et son bûcher est appelé « immortalité » ...

Il faut admettre que les stomisés ne deviennent pas immortels, mais renaître à la vie, même pour un laps de temps plus court, c'est quand même appréciable... c'est faire un **CLIN D'ŒIL** à la vie....

Gilles Lemieux, vice-président en 2009

[Clin d'œil d'avril 2009, page 12](#)



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 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 2024.



*Remois est une technologie de Alcare Co. Ltd.



Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.

Un histoire médicale à Iqaluit

En 1954, Boris Vian a publié un magnifique poème qui commençait ainsi :

Monsieur le Président,
Je vous fais une lettre,
Que vous lirez peut-être,
Si vous avez le temps...

C'étaient les premières lignes de son brûlot antimilitariste : *Le déserteur*. Bizarrement, ce sont ces mots qui me sont venus en tête lorsque j'ai reçu, quelque part en novembre dernier, un courriel de M. Robert Castonguay, président du Regroupement des stomisés Québec-Lévis, qui me demandait si j'étais intéressé à parler de mon expérience de stomisé au Nunavut. Un président qui m'écrit? Que d'honneurs! Voyez, j'ai surtout tendance à m'isoler... Et surtout, à éviter de parler de mes problèmes. Richard Desjardins chantait : « On n'aime pas longtemps, un homme qui se plaint... ». Comme plusieurs, je crains que l'on me prenne en pitié, ou pire, que l'on me définisse par ma maladie. Cette colite ulcéreuse, c'est mon secret...

Pourtant, mon histoire est la vôtre. La mienne s'est déroulée tellement rapidement que je n'ai jamais pu prendre de recul. Le stade de l'acceptation fut le fruit d'une nuit de sommeil somme toute paisible. Cette stomie est une délivrance, un cadeau, pourquoi ce déni dans lequel je vis depuis?

Une histoire comme une autre, dis-je. À 47 ans, des saignements abondants dans mes selles. Des douleurs vives et constantes, l'incontinence, le manque de sommeil, la peur du cancer, trois enfants en bas âges et une femme, isolés dans ma Terre de Baffin d'adoption. Le voici l'angle de mon histoire, le mot-clé : isolement.

Habitant Iqaluit, je ne suis pas dans une minuscule communauté sans service de santé. On y retrouve un hôpital, et je me garderais bien de critiquer les services que l'on y donne. D'ailleurs, est-il même permis de critiquer ceux qui nous soignent? Pourtant, l'absence de spécialistes m'a grandement fait défaut. Aurais-je pu m'en sortir différemment grâce à un suivi soutenu et des médicaments appropriés? Je sais maintenant que oui. Malheureusement, je l'ai appris trop tard. C'est ce qu'abordait M. Castonguay dans

Son courriel : « Quelles sont les contraintes à vivre dans le Nord pour une personne stomisée? » La principale? Tout est plus long. Même quand on n'a pas de temps...

Après plus d'une année de douleurs et de multiples rencontres avec des médecins, toujours différents parce qu'ils viennent souvent travailler ici quelques mois, je n'avais aucune idée de ce qui me terrassait lentement. Gavé aux antidouleurs, j'avais l'impression que l'on me passait au prochain médecin jusqu'à ce qu'une intervention divine fasse passer mes maux. Enseignant au secondaire, je portais les serviettes sanitaires de ma femme pour éviter de me tacher au travail et je sortais de la classe pour pleurer ma douleur. Pendant des mois, je n'ai pu dormir que quelques heures à la fois. À bout, j'ai fini par convaincre un médecin de me placer sur la liste des « *médévacs* », ceux qui se font évacuer par avion pour recevoir des soins de santé dans le sud. Le sud ici, c'est Ottawa...

En chemin pour une simple colonoscopie à la fin du mois d'août 2021, je devais revenir à temps pour la rentrée scolaire trois jours plus tard. C'est plutôt 67 jours après que j'ai pu revoir ma famille, l'intestin en moins et dans un état pitoyable à peine capable de marcher. À l'hôpital général d'Ottawa, on avait découvert quelque chose. Et il y avait urgence!

C'est à ce moment que j'ai entendu pour la première fois les mots colite ulcéreuse. Après la colonoscopie, on m'interdit de retourner chercher mes choses à l'hôtel, on me couche sur une civière qui deviendra mon lit et on me roule dans une salle commune qui a tout d'un mouiroir où râlent des personnes en fin de vie qui semblent abandonnées. La pire nuit de ma vie! Je sais qu'il se passe quelque chose de grave, voire fatal, mais personne ne me dit rien. Sans explication, je me fais des scénarios tous plus horribles les uns que les autres. En plus, je suis de ces dinosaures qui se refusent un téléphone cellulaire. Pas moyen de contacter ma famille, je n'ai pas le droit de sortir de la pièce. Ai-je mentionné que c'était en pleine période de Covid?

C'est le lendemain que l'on me transfère dans une chambre au 7^e étage. Le jour même, j'entends deux visiteurs converser dans l'ascenseur à propos de l'étage où l'on va mourir... Je ne sais toujours pas ce que j'ai. La deuxième contrainte à vivre dans le nord : Ne pas avoir le service dans sa langue. Inuit ou francophone, il faut se mettre à l'anglais rapidement pour comprendre ce qui nous arrive quand on est « *médévac* ».

Je suis bilingue, fonctionnel, mais tous ces termes médicaux sont nouveaux pour moi. Faire répéter chaque mot aux intervenants les lassent vite. J'ai l'impression qu'ils ne veulent plus me parler. Je précise toujours que l'anglais est une deuxième langue pour moi, je m'en excuse même. Je n'ose imaginer le sort d'un ainé inuit unilingue *inuktitutophone* dans ma situation... Tout le monde est à cran durant le Covid, j'essaie d'être le bon patient pas déranger, mais je remarque vite que ceux qui se plaignent constamment reçoivent plus de services. Que ceux qui parlent anglais bénéficient de plus d'explications, de temps. Je m'isole sans même tenter de discuter avec mes co-chambreurs. Cette isolement, loin des miens, est la raison principale pour laquelle je n'en sais que si peu sur ma condition actuelle de stomisé. Je ne savais pas ce que c'était, je ne le sais maintenant qu'en surface. Deux ans après, je n'ai toujours pas lu sur le sujet, ni même essayé de comprendre...

C'est dans le courriel de M. Castonguay que j'ai appris l'existence des stomothérapeutes. Je n'ai jamais rencontré un autre stomisé. J'achète mes sacs par téléphone en utilisant des numéros de commande, sans poser de question. J'ai appris récemment l'existence de ceintures pour maintenir le sac en place, bref, j'en suis à la base. C'est ma faute. Le déni toujours, l'isolement, l'impression d'être le seul stomisé du monde.

Retour en août 2021, ce fut quatre jours après mon arrivée, que l'on me mentionne pour la première fois la possibilité d'une ablation du gros intestin. On teste des médicaments sur moi pour essayer de réduire mes inflammations. Des poches sont branchées sur moi en permanence, j'avale des cocktails de pilules, je me sens beaucoup plus malade qu'avant d'arriver. Cet hôpital est aussi une école. Tous les jours, c'est une suite d'étudiants, début vingtaine, pétant de santé, qui passent m'observer et prendre des notes. Je me sens comme un cobaye. Je ne comprends toujours pas ce qui est supposé se passer, mais je retiens une phrase : « I think you are going to dodge that bullet! », ce qui signifie, « On va réussir à éviter l'opération! »

C'est lorsqu'une femme non annoncée vient me dessiner un X sur la bedaine que je comprends que le docteur s'est trompé. Le « bullet » est « target »! De toutes façons, j'étais au fond du baril.

Je me tordais de douleur, impossible de me reposer, loin de tous, isolé pendant le Covid, salissant mes draps, je ne me voyais

surtout pas sortir de là intact. Heureusement, mes beaux-parents, vivants à Orléans, pas trop loin, venaient me voir, pour une bonne heure, presque quotidiennement.

La veille de l'opération, j'ai choisi l'aliment qui serait le dernier à faire le chemin complet : un pain au chocolat. J'ai regardé ma dernière crotte tourner dans la toilette en me disant qu'ils savaient ce qu'ils faisaient, que c'était pour le mieux. Je me suis dit que j'étais fou de m'émouvoir pour un moment pareil. Et j'ai trouvé sommeil. Juste avant, j'ai écrit ce message sur Facebook :

Ce message n'est pas d'intérêt public. Il concerne juste ceux qui se demandent ce qui se passe à propos de ma santé qui commence sérieusement à me faire chier! Un message très personnel donc, mais je n'ai pas grand chose à cacher... Bon, troisième prise... Le médicament expérimental ultime ne passe pas la rampe. Brutalement: ce sera l'opération! L'iléostomie...

Exit mon gros intestin, 1.5 mètre de tube que je vais laisser sur une table. Un trou dans l'abdomen, on connecte mon petit intestin sur une stomie, un trou relié à un sac extérieur. De bien grands travaux... Pour moi, qui suis entré à l'hôpital le 24 août pensant reprendre l'avion le surlendemain après ma colonoscopie, disons que le processus d'acceptation de la patente fut expéditif. J'ai appris hier que l'opération était inévitable, je signe des papiers aujourd'hui, je serai sur le billard d'ici quelques jours. Bah... Faut ce qui faut! Je suis content que quelqu'un sur la Terre sache quoi faire dans cette situation et que je sois dans le même building que lui en même temps! Je ne suis pas dans une tranchée boueuse à me faire disséquer par un boucher chevalin avec une baïonnette, je suis entouré de spécialistes.

Je suis en douleur, surmédicamenté, faible, livide, plugué en intraveineuse, mais pugnace! Le scout rit et siffle devant l'adversité! Donc, pas de pitié pour le coletus. Tu ne veux pas guérir, je t'expulse de mon corps. La douleur va disparaître pour toujours, la qualité de vie va revenir et je retrouverais ma famille, mes amis, mon travail... (et mon ski-doo) Ce genre de message me met légèrement mal à l'aise. Je veux être réaliste et tenir le monde au courant, pas attirer la pitié, ni même une once d'indulgence à mon égard. Personne n'y peut rien. Accuser la fatalité est vain. Né de même, c'est tout!

L'opération dure 3-4 heures, je vais me réveiller frais comme une rose, prêt à en découdre avec le reste. J'ai hâte que cette étape soit derrière moi. J'ai l'estomac à l'envers depuis des mois, comme dans la grande montée du Monstre à la Ronde. Après tout ce temps, j'arrive finalement au sommet du manège. Je suis prêt pour la "ride"!

Mes amis apprenaient donc la nouvelle via un réseau social. C'est deux jours après mon réveil que j'ai pu sentir l'amour et le soutien de mes proches en lisant finalement ces réponses, moi qui craignais d'être oublié...

Le 3-4 heures se transforma en 12-13 heures... Je me suis réveillé dans un état lamentable. Ils m'ont menti : « Ça s'est très bien passé! », que nenni oui! Un médecin s'est échappé plus tard, m'avouant que ce fut une opération très difficile. Puis, la bactérie aux poumons, l'isolement Covid, le tube dans le nez pour évacuer les selles, les 11 jours sans boire ni manger avec le tube d'alimentation branché dans le pousse-pousse, les plaies de lit, les maux de dos, vomissements, etc. Impossible d'imaginer une fin à ce calvaire. On reportait sans cesse ma sortie, moi qui était venu pour une simple colonoscopie, je suis resté 10 semaines. Vous êtes passé par là aussi, mais j'ignorais votre existence et que le futur serait plus clément. J'étais dans le noir.

Une contrainte d'être malade dans le nord, c'est que l'on te soigne dans le sud. Ma vie à Iqaluit s'est stabilisée, la douleur s'est estompée, mais ma colite ulcéreuse demeure. Vais-je me faire enlever le rectum? Comment enlève-t-on un trou? Vais-je me faire raccorder? Cette hernie est éternelle? Qui peut m'aider? On me demande de choisir lors d'une rencontre téléphonique avec un médecin spécialiste anglophone. Depuis deux ans, j'ai bénéficié de deux rencontres de 15 minutes (chronométrées), si on ne se sent pas comme un numéro après ça... De plus, il y a souvent rupture de stock à la pharmacie. Même en commandant à l'avance, je reçois mes médicaments parfois à la dernière minute. Un stress de plus qui n'existe pas dans le sud. Pas de groupe de soutien, pas de spécialistes locaux, approvisionnement de médication déficient, pas de magasin spécialisé, j'ai choisi le nord, je m'y plaît, mais le retour à Charny, ma ville natale, devient presque inévitable... Je veux me fondre dans la masse et retrouver mes repères, pas être le « stomisé » du village! Ma décision est prise, ma famille me



supporte, le dernier pouvoir sur moi qu'aura eu ma maladie, sera de me faire déménager.

Après, je reprendrai le contrôle! J'ai maintenant hâte de connaître la suite...

Au plaisir de se rencontrer!

Simon Houle

Coach d'apprentissage

École des Trois-soleils

Iqaluit, Nunavut



www.gov.nu.ca

ᐃᑕᑕᑦᓴᑦ ᐱᑖᑖᑎᑦᑲᑦᑲᑦ
 EVERY CHILD MATTERS
 TAMAITA NUTAQQAT PIDJUTINGIT
 CHAQUE ENFANT COMPTE

Lien tinyurl <http://tinyurl.com/5n95hbyr>
 pour visiter **[l'école à Iqaluit sur google street view.](#)**



Production de Juliette Mercier — Stomie Busy



Ayant beaucoup de questions par messages, j'ai illustré quelques conseils pour ceux qui veulent en savoir plus sur la stomie et peut être mieux l'appréhender.

Pour des conseils adaptés à votre stomie, **contactez un professionnel de santé.**

Ce document est loin de valoir leurs connaissances et conseils personnalisés.

LA STOMIE, C'EST QUOI ?

LA STOMIE EST UN OUTIL DE GUÉRISON.

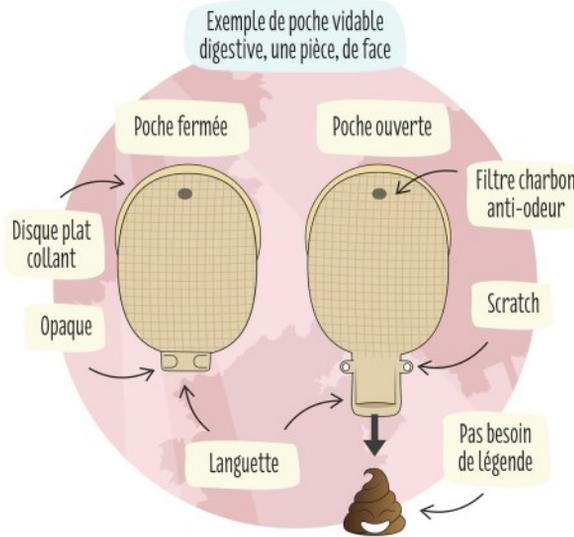
VOICI 3 TYPES DE STOMIE :

L'iléostomie et la colostomie qui sont des stomies digestives et consistent à dévier le transit des selles vers la poche de stomie.

L'urostomie qui est une stomie urinaire et consiste à dévier les urines vers un segment de l'intestin grêle jusqu'à la poche de stomie.

La stomie a pour but de traiter une pathologie pour en soulager les symptômes. Temporaire ou définitive, sa mission consiste à améliorer le confort de vie des patients et/ou dans certains cas, à leur donner une seconde chance en leur sauvant la vie.

Votre infirmier(e) stomathérapeute est votre référent(e). Il/elle vous guidera pour choisir le matériel le mieux adapté, les accessoires qui vous permettront de soigner votre peau et d'empêcher les fuites et pour répondre à toutes vos questions.



Chaque stomie est différente, chaque patient est unique et a sa propre histoire. Pour certains, comme dans mon cas, tout se passe très bien et pour d'autres, tout n'est pas si facile.

[Rechercher Stomie Busy sur Facebook](#)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser sous ce post que j'épinglerai sur mon profil pour qu'il puisse être facilement retrouvé par ceux qui en auront besoin,

Merci



COMMENT CHANGER SA POCHE STOMIE ?

UN PREMIER PAS VERS L'AUTONOMIE ET LA CONFIANCE.

Choisissez le moment où votre stomie rend le moins par exemple pendant la toilette du matin et suivez les étapes :

- 1 JE ME LAVE LES MAINS
QUESTION DE BON SENS
MAIS SAIT-ON JAMAIS !
- 2 JE CHOISIS UN ENDROIT CALME
CHAMBRE OU SALLE DE BAIN
COUCHÉ OU DEBOUT DEVANT UN MIROIR
- 3 JE PRÉPARE MON MATÉRIEL



Stomie Busy

**Juliette
Mercier**

Artiste

Crohn : 2005
Iléostomie : 2017

Illustratrice /
auteure

**Quelques-uns
des livres**

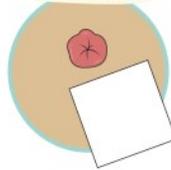
4 JE NETTOIE

Sous la douche ou avec
une compresse humide



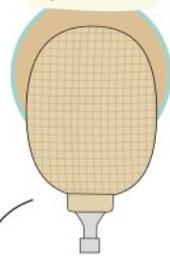
5 JE SÈCHE

Avec une compresse
sèche ou du papier



6 JE COLLE

En chauffant un peu
la poche sous la main



Plus un geste
Billy the Shit !



MON ARME SECRÈTE : LE SÈCHE-CHEVEUX !!

Pour sécher ma peau mais aussi pour chauffer le
collant de la poche qui adhèrera mieux, j'utilise un
sèche-cheveux à chaleur moyenne et environ 20 cm
de la peau, c'est rapide et efficace !



Rechercher stomiebusy sur Instagram

PUIS-JE FAIRE DU SPORT AVEC UNE STOMIE ?

ET MÊME SI C'EST UN SPORT, NON, JE NE PARLE PAS DE L'APÉRO !

La planche, le Leash, la wax
et la combi... 837€ stp !

Ah quand même... Vous
acceptez les organes ?

Parce que je dois avoir un côlon
qui traîne quelque part
dans un bocal de formol...



Le RSQL
a déjà publié
une page web
sur

Stomie Busy

https://
www.stomies.ca/
Stomy-Busy.html

**Juliette
Mercier,**
alias
Stomie Busy,
est illustratrice
et
professeure
d'arts appliqués.

Elle est diplômée
d'un Master Arts
appliqués et
enseignement
design de
Mirail-Université
à
Toulouse

Après votre convalescence et avec l'accord de votre médecin,
vous pourrez reprendre une activité physique.
Le sport est un remède pour se détendre,
reprendre confiance en soi et rester en bonne santé.



CONSEILS POUR VOYAGER AVEC UNE STOMIE VERS L'INFINI ET ON VERRAAAAA !

Pour des conseils personnalisés, n'hésitez pas à contacter votre infirmier(e) stomathérapeute qui saura vous préciser les meilleures recommandations en fonction de votre stomie.



Instagram



LinkedIn

[Stomiebusy.com](https://www.stomiebusy.com)



Prenez - de matériel que nécessaire.

Un souci de matériel ? Vous pouvez être livré sur votre lieu de vacances.



Voyage dans un pays chaud ?

Votre infirmier(e) stomathérapeute peut vous conseiller des accessoires adaptés.

Quelques endroits pour acheter les livres de **Stomie Busy** au Québec

[Les Libraires Renaud-Bray Archambault Galimard](#)

ou communiquer avec votre librairie du coin

Remerciement

à

Juliette Mercier

de nous avoir permis de publier certaines de ses œuvres .

Président du RSQL

CONSEILS POUR ACCEPTER SA STOMIE ?

AVEC LE TEMPS, VA, TOUT S'EN VA !



Matériel en surplus—que faire ?



Depuis plus de 35 ans, Amis des Stomisés du monde entier Canada (FOWC) a envoyé gratuitement des fournitures pour stomisés dans plus de 52 pays. Récemment, nous avons envoyé des produits à des stomisés au Kenya, en Ukraine et en Iran, où les fournitures pour stomisés sont rares et coûteuses. Des groupes locaux redistribuent ces précieuses fournitures à ceux qui en ont besoin.



L'objectif de FOWC est de collecter des fonds pour nous permettre d'expédier ces produits. Un seul envoi vers le Kenya coûte 8 500 dollars.



Le Centre de stomie Premier est **maintenant le dépositaire officiel au Québec pour ramasser les surplus de votre matériel de stomie**. Ce matériel sera envoyé et utilisé par ceux qui sont les plus démunis dans le monde.

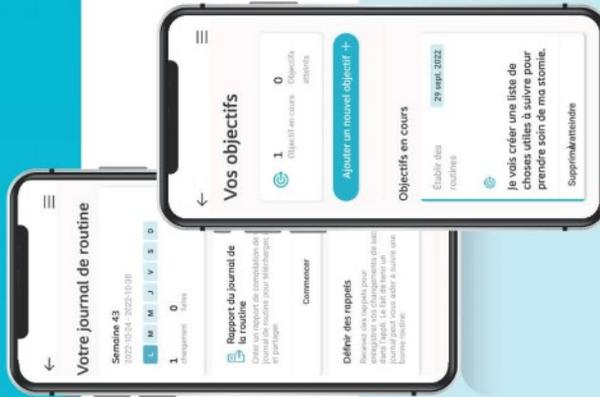
S'il vous reste du matériel non utilisé, faites-en don au « [Centre de stomie Premier](#) », qui les remettra au « [Amis des stomisés mondiaux](#) ».

MaStomie

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 savez 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.





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.centrestomiedelamauricie.com

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

VOYAGER AVEC UNE STOMIE

Le fait d'avoir une stomie ne devrait pas vous empêcher de profiter des voyages. Il est cependant recommandé de faire certaines préparations et d'entreprendre quelques démarches spéciales.

Avant votre voyage, vous devrez calculer combien de fois vous aurez à changer votre appareillage lors de votre voyage. Vous devrez également prévoir quelques rechanges supplémentaires en cas de retards imprévus, de fuites, ou de mauvais fonctionnement de votre appareillage. Il vaut mieux voyager avec des appareillages supplémentaires qu'avec une quantité insuffisante. Prenez en considération tous vos besoins en soins de stomie, des ceintures et bandes protectrices jusqu'aux serviettes spéciales et aux protecteurs cutanés.

Lorsque vous voyagez en avion, vous devez garder tout votre matériel de stomie avec vous dans vos bagages à main. Bien que cela soit potentiellement encombrant, il est plus sûr d'avoir votre matériel avec vous plutôt que de risquer sa perte dans un bagage consigné qui pourrait s'égarer. Si vous avez besoin d'une paire de ciseaux, les nouvelles restrictions en ce qui a trait au port d'objets tranchants dans votre bagage à main, tels que des ciseaux, peuvent causer un problème. Vous voudrez peut-être découper des collerettes avant votre voyage et mettre des ciseaux dans votre bagage consigné. Même si vos bagages s'égarerent, l'achat d'une paire de ciseaux lorsque vous êtes arrivé à destination ne devrait pas être problématique.

Soyez également conscient des différences qui existent par rapport aux restrictions de bagages entre les transporteurs aériens ordinaires et les vols nolisés : les vols nolisés tendent à être plus restrictifs quant à la quantité et au poids des bagages consignés et des bagages à main qui sont permis par personne. Votre agent de voyage devrait être en mesure de vous confirmer les restrictions de bagages avant votre voyage.

Les voyages en autobus ou en train vous permettent habituellement d'avoir vos bagages tout près de vous, ce qui rend le risque d'une perte moins inquiétant.

Si vous planifiez voyager pour des durées prolongées, il n'est probablement pas réaliste d'apporter tout votre matériel de stomie dans vos bagages à main. La plupart des principaux fournisseurs de produits de stomies (ConvaTec, Coloplast, et Hollister) ont des magasins ou des distributeurs qui vendent leurs produits à plusieurs endroits dans le monde. Vous pouvez prendre contact avec la compagnie avant votre voyage et demander les noms des magasins ou des fournisseurs de votre destination. Écrivez le nom du produit, la grandeur et les codes de produits; apportez-les et gardez-les avec vous puisque cela rendra l'achat de produits plus facile.

Lors du voyage en avion, vous constaterez peut-être une augmentation du volume de gaz dans votre sac. Afin de prévenir la production de gaz, évitez de boire des boissons gazeuses ou de la bière pendant le vol. Le fait de sucer des bonbons ou de mâcher de la gomme pour empêcher les oreilles de boucher lors du décollage ou de l'atterrissage peut aussi augmenter le gaz dans le sac.

Des changements extrêmes de température peuvent affecter le pouvoir adhésif de vos collerettes. Si vous voyagez vers des climats plus froids, rangez votre matériel à une température ambiante normale autour de 18 degrés Celsius. Si vous voyagez vers des climats plus chauds et humides, rangez votre matériel dans un sac isolant et placez-le à l'abri des rayons du soleil. Si vous voyagez en voiture, évitez de garder votre matériel non protégé dans le coffre puisque les changements de température peuvent en affecter l'efficacité.

Cela peut constituer un défi de trouver des salles de toilettes convenables pour vider votre sac lorsque vous voyagez. Si vous avez l'habitude d'utiliser des sacs avec attache qui se vident, il peut être pratique d'utiliser plutôt des sacs fermés pour certaines parties de votre voyage. Lorsque vous sortez visiter, il pourrait être plus facile ou plus hygiénique d'utiliser des sacs fermés et de les jeter aux poubelles dans un sac Ziploc™ que d'essayer de vous asseoir sur une toilette pour vider votre sac. D'autre part, si vous utilisez des sacs fermés et

que vous êtes enclin à avoir des diarrhées lors de l'introduction de nouveaux aliments et épices, vous voudrez peut-être apporter quelques sacs qui se vident pour rendre la gestion des selles molles plus facile.

Vous pouvez aussi profiter des activités nautiques lors de vos voyages. Vous voudrez peut-être utiliser des couvre-stomies, appareillages qui sont plus petits, pour la natation ou autres activités. Ceux-ci peuvent être plus discrets sous les maillots de bain et les culottes courtes et sont mieux utilisés lorsqu'il y a une certaine prévisibilité quant à la fonction de la stomie, puisque la capacité de la plupart des couvre-stomies est très petite (une à deux onces). Des mini-sacs sont aussi disponibles et ont une capacité légèrement plus grande.

De plus, les ceintures pour stomies servent à fixer votre système de sac plus solidement lorsque vous participez à des sports ou autres activités. Si vous planifiez de jouer à un sport de contact, vous pourriez tirer avantage d'un dispositif de sûreté qui protégera votre stomie d'une blessure potentielle. Contactez votre infirmière stomothérapeute pour déterminer si des couvre-stomies, des mini-sacs, des ceintures ou des dispositifs de sûreté sont disponibles pour votre système de sac.

Voyager dans des endroits à climat plus chaud peut occasionner une transpiration plus abondante et des irritations cutanées sous votre collerette et votre sac. Des couvre-sacs en tissu peuvent aider à absorber la transpiration et à prévenir l'irritation cutanée; parfois, l'application d'un antisudorifique sur la partie de la peau où le sac repose (pas sous la collerette) peut aussi diminuer l'humidité. Asséchez votre sac aussitôt que possible après des activités nautiques; cela vous aidera également à prévenir une éruption cutanée. Les infections fongiques résultent couramment d'une augmentation de la chaleur et de l'humidité sous la collerette. Vous voudrez peut-être apporter une poudre antifongique avec vous telle que Arglaes® et un produit d'étanchéité de la peau pour traiter les infections fongiques. Vous pouvez en discuter avec votre stomothérapeute avant votre départ en voyage.

Si vous utilisez l'irrigation comme moyen d'entretien de votre stomie, devez déterminer si l'eau à votre destination est potable. Si l'eau n'est pas salubre, les irrigations devraient être faites avec de l'eau embouteillée pour éviter des problèmes potentiels de diarrhée. Si la diarrhée devient un problème, assurez-vous de boire suffisamment et envisagez de prendre un médicament anti-diarrhéique. Vous devez consulter un médecin si vous présentez des symptômes persistants, des vomissements ou des signes de déshydratation (faiblesse, étourdissement, augmentation de la fréquence cardiaque, quantité d'urine réduite ou urine concentrée). Une fois de plus, la discussion de ce sujet avec votre stomothérapeute avant votre départ vous aidera à rendre votre voyage plus agréable.

Cette article provient du site de la



La [Société GI](#) a une très belle liste de [sujets sur les stomies](#)

Les voyages, bientôt de retour

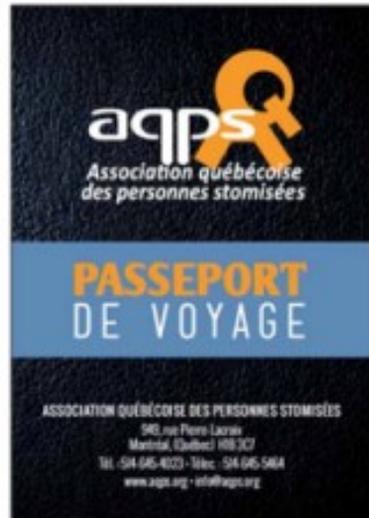
Ne partez pas sans lui

Si vous désirez un exemplaire de ce passeport. Communiquer avec nous via le site web, par courriel ou par téléphone.

rsql.org/nous-joindre/

info@rsql.org

418-474-0220



ULTRA⁺ Médic

Votre expert depuis 1997

Incontinence et urologie | Stomie | Soins des plaies et de peaux
Matériel Médical | Orthopédie | Bas de compression | Gavage |
Produits Sanitaire



SALTS
HEALTHCARE



Faite une **ouverture** de compte
via téléphone ou en ligne pour
bénéficier de meilleurs prix

Livraison Partout
AU QUÉBEC



1000, 127^e rue, local 103, Saint-Georges (QC) G5Y 2W7

WWW.ULTRA-MEDIC.CA

Tél.: 418 227-6900 | Cell.: 418 226-8176

Sans frais : 1 866 927-6918 Fax: 418 227-6600

Allocation de la RAMQ

À chaque année au 1er janvier, la RAMQ indexe l'allocation annuelle pour des appareils pour les personnes stomisées.

En 2024, cette allocation est de **1443 \$** pour les stomies permanentes et de **962 \$** pour les stomies temporaires.

Si vous n'avez pas votre allocation, tous les renseignements sont disponibles sur le site de la RAMQ.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/appareils-personnes-stomisees>

Différents autres programmes s'adressent aux personnes stomisées en fonction de leurs besoins spécifiques. Parmi ceux-ci, il y a le **[Carnet de réclamation](#)** : qui s'adresse aux prestataires du Programme d'aide sociale, du Programme de solidarité sociale, du Programme de revenu de base et du Programme objectif emploi. Le carnet permet au prestataire et à sa famille (voir les définitions) d'obtenir certains médicaments et services de santé sans frais. La personne qui a un carnet de réclamation doit le présenter au moment de recevoir les médicaments ou le service. (**[Description provenant du site de la RAMQ sur le Carnet de réclamation](#)**).

Certaines personnes non prestataires peuvent aussi recevoir un carnet, sous certaines conditions, si elles en font la demande.

Pour plus d'informations, consultez le **[site correspondant de la RAMQ. Programme d'aides matérielles pour les fonctions d'élimination](#)**

Ce programme s'adresse aux personnes ayant, entre autres, des problèmes d'élimination urinaire ou intestinale, donc les personnes stomisées.

Différentes aides matérielles sont attribuées par ce programme en fonction des besoins spécifiques de la personne. Il peut s'agir notamment de culotte d'incontinence, de cathéter, de sac urinaire, de gants, de seringues, de solutions nettoyantes pour sac, etc. Les sondes suspubiennes (cystostomies) sont admissibles à ce programme puisqu'elles ne le sont pas au programme de stomie de la RAMQ, lequel couvre la colostomie, l'iléostomie ou l'urostomie permanente.

(**[Description provenant du site de la RAMQ sur le programme d'aides matérielles](#)**).

Pour plus d'informations, consultez **[le site correspondant de la RAMQ](#)**

(adaptation d'un texte de Jude Ruest, président de l'AQPS)

CIPH

Vous pourriez avoir droit au **Crédit d'Impôts pour Personnes Handicapées (CIPH)** si un professionnel de la santé certifie que vous avez une déficience grave et prolongée dans l'une des catégories, que vous avez des limitations considérables dans 2 catégories ou plus, ou que vous recevez des soins thérapeutiques pour soutenir une fonction vitale.

Plusieurs renseignements disponibles sur notre site web.

<https://rsql.org/aide-financiere/>

Autres prestations et crédits offerts aux personnes handicapées et à leurs aidants naturels.

https://www.canada.ca/content/dam/cra-arc/camp-promo/factsheet/fctsht_prsns_dsblts-fr.pdf

Des fiches d'information, des affiches et des vidéos sur les prestations et les crédits fiscaux. L'enregistrement d'une webémission similaire est également disponible sur [le site de l'Agence de revenu Canada](#).

Prestations et programmes connexes

Si vous pensez avoir droit au CIPH, *vous devriez en faire la demande*. L'admissibilité au CIPH ouvre la porte à d'autres programmes fédéraux, provinciaux ou territoriaux, tels que les suivants :

- [régime enregistré d'épargne-invalidité](#)
- [Supplément pour personnes handicapées de l'Allocation canadienne pour les travailleurs](#)
- [prestation pour enfants handicapés](#)
- [Aidants naturels](#)

Toutefois, le fait d'être admissible à d'autres programmes d'invalidité fédéraux ou provinciaux n'a aucun effet sur l'admissibilité au CIPH.

Liens sur notre site : <https://rsql.org/aide-financiere/>

Associations de personnes stomisées au Québec

Association Québécoise des Personnes Stomisées (AQPS)

8530, Chemin des Portageurs,
Laterrière (Québec)
G7N 2A3

418 815-7723
info@aqps.org
aqps.org

Association D'iléostomie et De Colostomie De Montréal (AICM)

460, 23e avenue Nord
St-Jérôme (Québec)
J7Z 6C9

514 255-3041
dlapointe@hotmail.fr
aicm-montreal.org/

Association des Personnes Stomisées du Saguenay—Lac-St-Jean (APS)

305, St-Vallier #23
Chicoutimi (Québec)
G7H 5H6

418 549-2501
alainlebrun553@gmail.com
[Site web](#)

Association des Personnes stomisées Mauricie Centre-Du-Québec (APSMCQ)

819 293-8340

apsmcq@gmail.com

Association des Stomisés Du Grand-Portage

C.P. 1622
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 4M2

418 862-1697 poste 133
gagne_fernand@videotron.ca

Association des Stomisés Richelieu-Yamaska (ASRY)

Jacques Beaudreault
C.P. 183
St-Hyacinthe (Québec)
J2S 7B4

450 230-1795
jacques.inspiration@gmail.com
stomisesry.com

Montreal Ostomy Social Support Group

Montréal (Québec)

514 489-1900
arthur.fineberg@gmail.com

Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc. (RSQL)

5455, Ave De Gaulle,
Québec (Québec)
G1H 4J3

418 474-0220
info@rsql.org
rsql.org





EXPERTS DE VOTRE SANTÉ




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

Quelques liens sur internet

Les associations

Notre liste de liens et associations (**RSQL**)

<https://rsql.org/menu-liens/>

Association québécoise des personnes stomisées (**AQPS**)

<https://aqps.org>

Association québécoise des stomisés Richelieu-Yamaska (**ASRY**) - plusieurs excellents vidéos

<https://stomisesry.com/>

Liens vers divers CHU

Les stomies sur le **CHU de Québec**

<https://www.chudequebec.ca/recherche.aspx?searchtext=stomies>

Les fiches du **CHU de Sherbrooke**

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

Divers liens du **CHU des Laurentides**

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/stomie/>

Plusieurs vidéos de formation du CHU des Laurentides et de Coloplast

<https://coloplast.showpad.com/share/nbuRkTHymkicobXVUUmNk>

Fiches de santé du **CHUM** sur les stomies

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante?q=stomies>

Les fabricants

Les fabricants publient aussi beaucoup d'informations.

COLOPLAST : <https://www.coloplast.ca/fr-CA/>

HOLLISTER : <https://www.hollister.ca/fr-ca?hl=fr-CA>

CONVATEC : <https://www.fr.convatec.ca/>

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

premierostomy.com



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 2750 Chemin Ste-Foy #108
Montréal, Québec H3S 2B3 Québec, Québec G1V 1V6
514-940-9666 418-431-3900

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



www.myostomy.ca | info@myostomy.ca



@MyOstomy.ca

VERS L'ÂGE DE 17 ANS,

Texte de *Maurice Bernard*, dit « *Momo* » décédé en 2022

*À tous ceux et celles que le résumé de mon aventure «
iléostomique » peut intéresser...*

Vers l'âge de 17 ans, j'attrape au colon, une invasion d'amibes qui, selon mon incompetent vieux docteur de l'époque... déclenche une colite ulcéreuse qui durera quelque 10 ans de ma jeunesse, avant l'obligation d'une chirurgie qui devint urgente. Ce fut alors une question de vie ou de mort !

En mars 1962, arrive le « grand événement »; on enlève le colon entièrement et je me vois obligé de porter un appareil collecteur, 24/24,365/365 et cela dure depuis cette date. J'étais âgé de 26 ans alors et j'ai eu 73 ans en mars 2009.

La journée où je me réveillai dans ma chambre après la chirurgie, il y avait deux médecins et 4 ou 5 infirmières et ma petite sœur qui étaient présents; on venait « m'encourager » ! Je me souviens qu'on m'avait dit que « maintenant, je pouvais manger ce que je voulais » ! Comme j'étais « au régime » depuis longtemps, je manifestai le désir de manger « un spaghetti de chez Giovanni, rue Ste-Catherine, »... Croyez-le ou non, mon désir fut exaucé, illico.

Après avoir dégusté ledit mets, le système digestif « rénové et...raccourci » se mit en branle ! Un beau « Kapharnaum » : dégât et appareil inconvenant temporaire; je donnai alors, devant un bel auditoire, un spectacle inusité, pour eux et moi !

J'ai alors un peu paniqué demandant au médecin présent, si ce serait désormais mon état de vie. Mal à l'aise de répondre (ce type d'opération n'était pas aussi fréquent qu'aujourd'hui), car l'après-chirurgie, i.e. la profession de stomothérapeute n'en était qu'à ses premiers balbutiements, il consulta l'infirmière en chef (on les appelait les l'infirmière en chef (on les appelait les garde-

malades...) qui m'informa qu'on demanderait à Mme Bertha O'Kun (présidente du Montréal Ostomy Centre et aussi présidente de l'association montréalaise des stomisés), de me rendre visite o.p.c.!

Le lendemain matin, après quelques petits « accidents nocturnes »..., Bertha se montra dans ma chambre. Elle avait apporté un équipement adéquat qu'elle m'aida à installer et que je porte depuis, ce qui eut pour conséquence d'atténuer un peu ma déprime... Elle m'expliqua sommairement ce que je pouvais désormais faire et ne pas faire.

Pourrai-je...faire l'amour et avoir des enfants ? Pas de problèmes majeurs ! J'étais pas mal sportif : plusieurs sports me seraient non accessibles comme ceux que je pratiquais tels : le plongeur en hauteur, le football, le hockey et tous les sports un peu violents, de contact; mais je pourrais désormais « jouer aux dames » **NO PROBLEMO!**

Et comme le support psy. dans ces cas n'existait pratiquement pas à l'époque, Bertha me dit alors ceci, phrase que je n'ai jamais oubliée : « Maurice, don't fight it because, you'll always loose »... Cela m'a valu... pas mal de traitements de psy et cela voulait dire : « accepte ta nouvelle condition et... vis ta vie selon !

Il serait pas mal trop long ici de raconter toutes les mésaventures que mon iléostomie m'a causées dans ma vie, mais résumons un peu mon « inventaire de vie » :

- j'ai épousé la plus belle fille en ville, qui, amoureuse, m'a accepté tel quel;
- j'ai été cadre supérieur dans plusieurs entreprises;
- j'ai terminé deux baccs et une maîtrise en administration;
- j'ai été chargé de cours durant quelque 20 ans, dans 4 universités et prononcé plusieurs conférences dans mon domaine spécialisé;
- De plus, j'ai joué avec des musiciens professionnels, de la

trompette et du vibraphone, mes spécialités étant la musique classique et le jazz. J'ai même eu mon propre ensemble de jazz et joué plusieurs concerts à Montréal et Québec et ailleurs.

Et tout cela et bien plus, en portant « mon petit sac » ! Et dire qu'un jour, je croyais mourir !

Mon défunt vieux père me disait : « lorsqu'on veut, on peut »... J'ai pu, envers et contre tous... et j'en porte une certaine fierté. Voilà...pour l'instant.

Maurice Bernard. (Momo pour les intimes...)



Comment prendre soin de sa stomie ?

Nettoyer et prendre soin de votre stomie de la meilleure des manières.

Votre stomie, à bien des points de vue, c'est comme avoir une nouvelle partie à votre corps ! Ça prend un certain temps pour s'y habituer. L'enflure devrait déjà se résorber, mais il pourrait tout de même en rester un peu.

Un léger saignement est également possible.

Les tissus de votre stomie sont, à peu de choses près, semblables aux muqueuses qui tapissent l'intérieur de la bouche, mais sans sensibilité. La couleur rouge de votre stomie est normale et n'indique en rien un état inflammatoire.

Les éventuels saignements sont dus à la présence de vaisseaux sanguins juste sous la surface de la peau. Cela est normal, tout comme les muqueuses de la bouche sont plus sensibles aux saignements.

N'utilisez pas de savon pour nettoyer votre stomie

Vous devez manipuler votre stomie avec précaution. Cependant, vous ne devez pas avoir peur de la toucher. Pour la nettoyer, utilisez simplement de l'eau du robinet et des serviettes en papier ou une débarbouillette douce en coton.

La stomie et la peau qui l'entourent ne doivent pas être nettoyées avec du savon, car cela pourrait causer une irritation ou des problèmes de décollement du protecteur cutané.

Prendre un bain avec une stomie

Prendre une douche ou un bain ne peut pas abîmer votre stomie ou votre système de sac. Vous pouvez donc vous laver avec ou sans votre sac, selon ce que vous préférez. Vous devez simplement vous souvenir de ne pas utiliser de savon, d'huile ou de crème sur et autour de votre stomie.

Laissez sécher complètement la peau qui l'entoure avant d'appliquer un nouveau protecteur cutané et c'est tout ce que vous avez à faire.





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 : _____ Code postal : _____
Province : _____

Mode de paiement : Argent Chèque

Montant du don : _____ \$

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. »





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 B Braun,
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

"La meilleure partie de ta vie se compose de tes amitiés"

Abraham Lincoln



Phénix

*Avec ce plumage d'or,
Mon regard s'éblouit.*

*Avec ce bec gracieux,
Des sons mélodieux.*

Pourtant tu t'enflammeras,

Et ton plumage disparaîtra.

Ensuite, cessera ton chant,

Et la mélodie s'évanouira.

*Puis d'un tas de cendres,
Tu renaîtras.*

*Pour que l'espoir,
Demeure ici-bas.*

Illustration : Phénix de Noël, médium au crayon de bois, Raymonde Gagné .

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.

Rencontre et déjeuner

LIEU À CONFIRMER

Nous vous informerons via le site web
et par un infolettre au début du mois d'avril

11 mai 2022 à 9h00

8 juin 2024 à 9h00

IMPORTANT

Nous planifions la possibilité de faire un congrès à Québec pour l'automne.

Pour ceux qui veulent participer, et aider, nous avons besoin d'une réponse **avant le 20 avril**, sinon il sera trop tard pour préparer l'événement.

Rencontre des bénévoles

Nous communiquerons avec
les bénévoles intéressés
pour une rencontre à
la fin du mois d'avril

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