

Message du président



Bonjour à toutes les personnes qui lisent cette chronique s'adressant aux personnes stomisées du Québec.

La belle et chaude température des derniers jours m'amène à vous dire que l'été est bel et bien commencé. Cette chaude température amène également quelques complications pour les personnes stomisées. L'adhérence des plaques de l'appareillage supporte mal l'humidité et la chaleur. Quand il fait chaud nous prenons plus souvent des douches, nous nous baignons lorsque l'occasion se présente, notre corps transpire davantage et la température de notre appareil collecteur sous nos vêtements dépasse largement la température ambiante. Il faut par conséquent trouver toute sorte de petits trucs pour s'adapter et rester le plus confortable possible pour profiter de cette belle saison. Le changement fréquent des plaques est de loin le truc le plus respectueux pour notre corps. Plusieurs personnes stomisées ont tendance à ajouter des adhésifs autour de la collerette afin qu'elle tienne plus longtemps. Ces personnes ont sûrement oublié que la transpiration se fait partout sur la peau et non seulement autour de la plaque. Pour le cas où vous auriez des difficultés n'hésitez pas à consulter une personne qualifiée soit une stomothérapeute ou une personne ressource à l'endroit où vous vous procurez vos appareils.

Pour plusieurs d'entre nous l'été signifie aussi les vacances, les sorties, la visite, les vêtements légers... Lorsque nous devenons une personne stomisée ça fait beaucoup beaucoup de choses différentes à s'adapter. Ne vous en faites pas. Vous n'êtes pas les premières personnes qui ont dû apprendre à vivre autrement avec une prothèse. Il faut commencer lentement en respectant notre incertitude ou notre hésitation. Il faut toujours se rappeler que nous sommes vivants, encore vivants. Comparez-vous à un enfant qui apprend à marcher ou à parler. Une chute ne l'empêchera pas de se relever et les mots mal prononcés ne le feront pas mourir de faim.

Considérez votre première sortie à l'épicerie comme étant votre premier voyage à l'extérieur. Repensez à toutes les choses qui vous sont passées par la tête en vous imaginant à l'épicerie entouré de tous ces inconnus et regardez ce que vous avez inscrit sur votre liste d'épicerie. Il y a une grosse différence n'est-ce pas ? Il manque tous les éléments qui vous permettront de profiter de la vie. Concentrez-vous sur l'essentiel ; c'est-à-dire : vous êtes vivants et vous pouvez profiter de la vie encore un bout de temps.

Passez un bel été.

Jude Ruest
Président