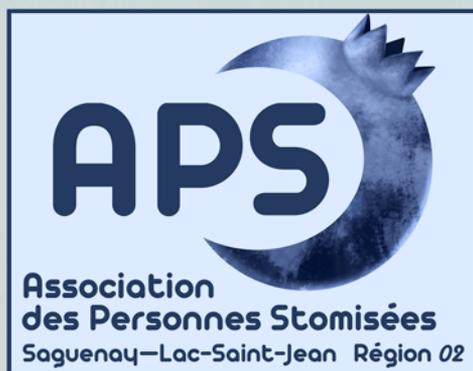


www.aqps.org



Volume XLII numéro 3

Septembre 2023

JOURNAL

de

l'Association

des

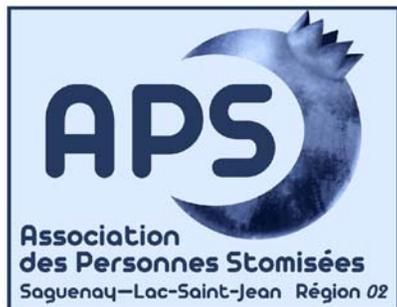
Personnes Stomisées

du

Saguenay/Lac-St-Jean

Région 02

DISPONIBLE EN VERSION ÉLECTRONIQUE



ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES
DU SAGUENAY--LAC-SAINT-JEAN
RÉGION 02 INC.
TÉL. : 418 549-2501

Sigle

Association **P**ersonnes **S**tomisées

Logo

C'est l'association (APS), qui s'intègre harmonieusement dans sa région d'origine, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, représenté par le bleuet. Son intégration s'explique par sa présence depuis plus de 40 ans et les services qu'elle fournit toujours à sa clientèle. L'association (APS) déborde aussi de sa région (APS qui déborde du bleuet) par son influence et ses actions qui touchent plusieurs régions du Québec. Enfin, la forme ouverte du bleuet montre l'ouverture de l'association pour tout ce qui touche de près ou de loin : les personnes stomisées, leurs conjoints et leurs proches.

L'ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES du Saguenay—Lac-St-Jean, Région 02 inc., est une association à but non lucratif qui a été enregistrée le 30 novembre 1982 au livre C-1131, folio 146 et dont l'adresse postale est, 305, St-Vallier, #23, Chicoutimi G7H 5H6.



PRO
copie

☎ 418 549-1227
 🖨 418 549-5186
 🌐 prodelacopie.com
 ✉ louis@prodelacopie.com

PARCE QUE VOUS AVEZ BESOIN D'IMPRIMER UN DOCUMENT
 PARCE QUE VOUS VOULEZ FAIRE AFFAIRE AVEC UNE ÉQUIPE
 EFFICACE, DYNAMIQUE, QUI TRAVAILLE POUR VOUS

PARCE QUE **C'EST NOUS** QU'IL VOUS FAUT !
VENEZ NOUS RENCONTRER !

1015, rue Chabanel, Chicoutimi (QC) G7H 6A2



Fondatrice:
Sr Thérèse Tremblay



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente

Mme Suzie Simard 418 973-4474

Ex-président

M. Jude Ruest (jude.ruest@aqps.org) 418 815-7723

Ce journal est disponible en version électronique

Vice-président

M. Alain Lebrun 418 973-4474

Secrétaire

Mme Martine Gagnon 418 545-8831

Trésorière

Mme Diane Vaillancourt 418 549-9478

Directrices et directeurs

Mme Claudette Dallaire 418 543-2590

Mme Danyelle Dumont 418 275-3461

Mme Ginette Ouellet 418 343-3409

M. Georges Avoine (Baie Comeau) 418 589-2118

Personnes-ressources en région

Mme Danyelle Dumont (Roberval) 418 275-3461

Mme Ginette Ouellet (Alma) 418 343-3409

Mme Hélène Théberge (Dolbeau-Mistassini) 418 279-3355

Personnes-ressources

Pour rencontrer une personne-ressource en stomothérapie au Complexe Hospitalier de la Sagamie, **voir la page 49 de ce journal.**

TOUJOURS consulter votre médecin ou la personne-ressource en stomothérapie avant d'essayer les suggestions imprimées dans le journal.

Sommaire

Conseil d'administration	3
Sommaire	4
Mot de la présidente	5
Conférencier pour le congrès, M. Robert Brisebois	7
Citations sur la gentillesse	8
Horaire du 41 ^e congrès annuel	9
Coloplast	10
Cliche : La première année de vie avec la stomie (1 ^{er} partie)	11
Convatec	12
Bon anniversaire	13
Mario Simard député de Jonquière / Invitation au congrès du 16 septembre à Chicoutimi	14
Les infos de la stomo	15
Richard Martel, député de Chicoutimi-Le Fjord / Pharmaciens affiliés à Jean Coutu	16
ANA & Moi, Témoignage de Monique	17
Décès de M. Claude Hachez	20
Faites-nous-le savoir	21
Pourquoi je devrais assister au congrès annuel 2023	22
Consultation avec infirmières cliniciennes stomothérapeutes au congrès / Journée « Vivre avec une stomie » à Sept-Îles et Baie-Comeau	23
Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean / Pensée de Diane / Vous déménagez	24
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay-Lac-St-Jean	25
Pharmacie Couture & Champagne	26
Centre de Stomie Premier	27
Je m'implique bénévolement, « Besoin de bénévoles »	28
Colosto Belt / Décharge	29
Andrée Laforest, députée de Chicoutimi / Éric Girard, député de Lac-Saint-Jean	30
Nancy Guillemette, députée de Roberval / Yannick Gagnon, député de Jonquière / François Tremblay, député de Dubuc	31
Cliche : La première année de vie avec la stomie (2 ^e partie et fin)	32
Hymne à la vie	33
Gestion générale de la stomie	34
Gérer les émotions négatives	36
Rappel - Carte de membre	37
Colo-Majic	38
Comment procéder pour obtenir l'allocation annuelle	39
ProAssist	40
Avis important	41
J'ai une urostomie par M. Steve Smith	42
Pharmacie François Tremblay Inc. / Courrier	44
Ils nous ont quittés	45
Contribution - Dons	46
Passeport de voyage pour les personnes stomisées	47
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré	48
Rendez-vous avec la personne-ressource	49
AQPS	50
Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes / Pharmacie Hélène Montpetit	51
Hollister	52

Mot de la présidente



Suzie Simard, présidente

La saison estivale n'a pas été de tout repos. Plusieurs d'entre nous ont dû s'adapter à l'humeur, très changeante, de dame nature et des projets ont dû être modifiés ou même annulés. Face à ces imprévus, nous avons du relever nos manches afin de trouver des solutions de remplacement. Heureusement, tout est derrière nous et regardons plutôt ce qui est à venir. Pour l'Association, c'est votre congrès annuel.

Tout est très bien planifié pour le 41^e **Congrès annuel de l'Association** samedi 16 septembre 2023 dont le thème est « **Toujours présent** ». Nous avons réservé une salle de conférence et le restaurant à l'**Hôtel La Saguenéenne** de Chicoutimi. Nous vous attendons pour l'inscription à compter de 8 h 30 et le tout devrait se terminer vers 16 h 00. Comme l'année passée, nous offrons l'inscription gratuite pour toutes les personnes stomisées qui se présenteront. Après l'accueil et la visite des exposants, vous aurez la chance d'entendre notre conférencier invité, **M. Robert Brisebois**; une description de sa conférence suit mon mot de présidente.

Après le repas, nous aurons l'assemblée générale annuelle. Nous avons deux administrateurs qui quittent notre belle équipe, soit **M. Georges Avoine** et **Mme Claudette Dallaire**. **M. Avoine** demeure cependant comme personne-ressources pour la Côte-Nord. Nous leur disons un gros merci pour leur dévouement à cette cause importante et nous leur souhaitons de la santé et de beaux projets à venir. Ces départs offrent la chance, pour de nouvelles personnes, d'entrer dans notre grande famille de bénévoles et au conseil d'administration.

Pour les exposants, nous avons invité les trois fabricants d'appareillages de stomies : **Mme Alexandra Lauzier** de la compagnie **Coloplast**, **Mme Nathalie Maranda** de la compagnie **Convatec** et **Mme Christiane Larose** de la compagnie **Hollister** ainsi que **Mme Andrée Benoit** de la compagnie **Colosto Belt**. Nous avons également invité **M. Joël Goldenberg**, du **Centre de Stomie Premier**, **Mme Maryse Beaudreau** (ou son remplaçant) du **Laboratoire Nicar Probaclac** qui nous fera découvrir une gamme de produits bénéfiques

pour la santé, **Mme Julie Gendron** de la compagnie **Pro Assist**, **M. Alexandre Vigeant** (ou son remplaçant), de **Stomo Médical**.

Un kiosque d'information vous offrira des renseignements sur les crédits pour les personnes handicapées (**CIPH**). Nous avons récupéré du matériel venant de la famille des personnes décédées ou rebranchées, ce dernier sera disponible pour les membres. Toutes ces personnes, généreuses de leur temps, seront à votre disposition dans leur kiosque pour répondre à toutes vos questions. Dix kiosques seront à votre disposition durant une bonne partie de la journée. Il faut en profiter.

L'horaire du congrès 2023 est présent à la page 9 et je vous demande de confirmer votre présence assez tôt, ce qui nous aidera dans la préparation du **Congrès**. Nous aurons également des dizaines de cadeaux à offrir, des renseignements pertinents à échanger, et vous rencontrerez des personnes intéressées à communiquer avec vous. Comme à l'habitude, les bénévoles de l'**Association** ont déployé de gros efforts pour vous offrir de nombreux prix de présence. En passant, si vous avez des petits cadeaux à offrir pour votre 41^e congrès, ils sont les bienvenus et cela est toujours très apprécié par les gens qui assistent au congrès.

Dans ce journal, vous trouverez plusieurs articles et réflexions qui ont été transcrits par **M. Alain Lebrun**, donc certains ont été traduits par **M. Jean-Pierre Bolduc**. **Mme Andréanne Gousse** nous présente **Monique** qui soulève le sujet de l'habillement après une stomie. **Mme Cathia Perron**, infirmière stomothérapeute régionale, nous informe avec « Les infos de la stomo ». Elle et sa collègue, **Mme Marie-Ève Claveau**, vous lancent une invitation spéciale pour des consultations gratuites durant la journée. N'oubliez pas de vous inscrire à l'avance auprès de **Mme Diane Vaillancourt** (418 549-9478) pour avoir une place et ne pas oublier d'apporter votre kit de remplacement de stomie.

Mme Martine Gagnon a écrit un beau souhait d'anniversaire ainsi qu'un hommage pour le décès de **M. Claude Hachez** qui était dans le conseil d'administration pendant plusieurs années. **Mme Diane Vaillancourt** nous a remis le courrier, les nécrologies ainsi qu'une magnifique pensée. Vous trouverez aussi différentes publicités de compagnies qui nous appuient et qui sont intéressées à offrir des services aux personnes stomisées. N'hésitez surtout pas à les encourager.

En terminant, n'oubliez pas de confirmer le plus vite possible votre présence pour le congrès de septembre prochain auprès de notre trésorière, **Mme Diane Vaillancourt** au **418 549-9478** ou à l'association (418 549-2501) ou par courriel ou auprès des membres du conseil d'administration (voir page 3 du journal). Pour toutes les personnes qui ne pourront malheureusement pas y assister, vous aurez un résumé détaillé avec des photos de ce qui s'est passé durant cette journée dans le journal de décembre prochain. Comme toujours, nous aurons encore plusieurs cadeaux à distribuer. À bientôt !

Suzie Simard, présidente



*Se réapproprier son corps et son estime
de soi après une stomie*

Robert Brisebois

Auteur et conférencier

Personne stomisée depuis 25 ans

Un choc et des questions

Être soudainement devenu une personne stomisée provoque généralement un choc pour la personne ainsi affublée.

Comment vais-je m'adapter à ma nouvelle condition ?

Comment réagiront les personnes de mon entourage ?

Est-ce que ce nouveau handicap aura un impact sur ma vie professionnelle, familiale et amoureuse ?

Suis-je désormais une personne handicapée ?

Bref, être une personne stomisée génère une foule d'interrogations et les intervenants aptes à y répondre ne sont pas légion !

Une foule de préjugés persistent face à cette condition mal connue et pauvrement médiatisée.

Citations sur la gentillesse



1) La gentillesse et l'amour :

- Fais les petites choses avec un grand amour. ~ **Mère Teresa**
- La véritable gentillesse, c'est aimer les gens plus qu'ils ne le méritent. ~ **Anonyme**
- Gentillesse en mots crée la confiance. La gentillesse dans la pensée crée de la profondeur. La gentillesse à donner crée l'amour. ~ **Lao Tseu**
- Être gentil c'est avoir suffisamment confiance en soi, pour donner sans rien attendre en retour, c'est aimer la vie et l'humanité pour mieux vivre tous ensemble. ~ **Anonyme**

2) Les effets sur autrui de la gentillesse :

- Tu peux accomplir par gentillesse ce que tu ne peux pas par la force. ~ **Publilius Syrus**
- Toucher une personne avec sa gentillesse peut la changer pour toujours. ~ **Mike Dooley**
- Le plus court chemin d'une personne à une autre est un brin de gentillesse. ~ **Anonyme**
- Il y a beaucoup de façons d'entrer dans la vie des gens, mais il n'y en a qu'une pour y rester... ~ **Anonyme**
- La gentillesse constante peut accomplir beaucoup. Comme le soleil fait fondre la glace, la gentillesse fait s'évaporer l'incompréhension, la méfiance et l'hostilité. ~ **Albert Schweitzer**

Tiré du site « www.evolution-101.com »

16 septembre 2023

Horaire du 41^e congrès annuel

Toujours présent

- 8 h 30 Accueil et inscription
- 8 h 30 à 15 h 30 Consultations gratuites avec une infirmière stomothérapeute (apporter votre appareillage de remplacement)
- 8 h 30 à 14 h 00 Visite des exposants invités

Fabricants	Fournisseurs de services
Coloplast	Centre de Stomie Premier
Convatec	Laboratoire Nicar Probaclac
Hollister	ProAssist
Colosto Belt	Stomo Médical
	Information CIPH
	Matériel récupéré

- 9 h 30 Ouverture du **Congrès 2023**
Mot de bienvenue : **Suzie Simard**, présidente
Alain Lebrun, vice-président
- 9 h 45 Conférence de M. **Robert Brisebois**, « Se réappropriier son corps et son estime de soi après une stomie »
- 11 h 45 Cocktail de bienvenue et dîner
- 13 h 30 **Assemblée Générale Annuelle**
- Mot de la présidente - Madame **Suzie Simard**
 - Lecture du procès-verbal de la dernière réunion annuelle (17 septembre 2022) - Madame **Martine Gagnon**
 - Rapport financier 2022-2023
Madame **Diane Vaillancourt**
 - Élections
- 14 h 00 Remise des prix de présence et tirage
- 16 h 00 Fin du congrès

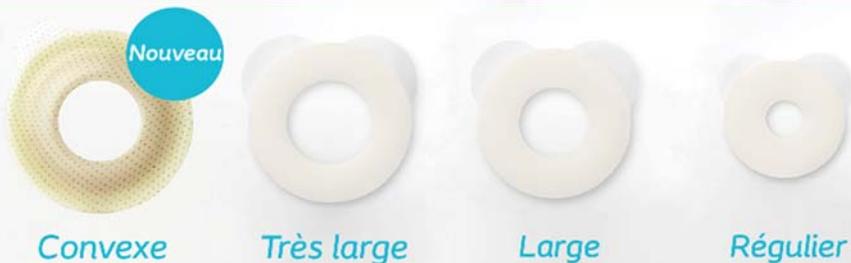
Suzie Simard
Présidente



Voici l'anneau protecteur convexe Brava®

Derek,
utilisateur
de produits
Coloplast

Convexité adaptable pour une protection accrue



Essayez un échantillon **GRATUIT** du nouvel anneau protecteur convexe Brava® :



Balayez le code avec votre téléphone pour commander un échantillon.

visiter.coloplast.ca/
Anneau-Protecteur-Brava
1 (866) 293-6349
casupport@coloplast.com

Soins de stomie/soins de l'incontinence/soins de la peau et des plaies/urologie interventionnelle
Coloplast Canada, AZ05 2401 Bristol Circle, Oakville (Ontario)
www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/s. © Coloplast 2022-05



Clive : La première année de vie avec la stomie

Clive revient sur ses premières sorties pour manger à l'extérieur et explique comment il a réussi à reprendre toutes ses anciennes activités après sa chirurgie.

Clive a été rémunéré de la part de Coloplast pour fournir cette information. *La situation de chacun est unique et votre expérience pourrait ne pas être la même. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si ce produit vous convient.*



Ma première promenade

Après une semaine environ, je suis sorti pour la première fois. Puis, quelques semaines plus tard, en procédant par étapes,

j'ai réussi à aller jusqu'au bord de la mer. Les choses sont devenues plus faciles au fil du temps et maintenant je suis devenu expert en drainage et changement de sac. La plupart du temps, je ne me souviens même plus que je le porte!

Pas besoin de longs soins le matin

Le matin, j'ai pour habitude de me raser (la barbe, pas les jambes!), de prendre une douche et de mettre en place un nouveau sac que je garde jusqu'au lendemain matin. Je prépare mon nouveau sac et tout le matériel nécessaire la veille au soir pour que le passage dans la salle de bain ne me prenne pas plus de cinq minutes une fois debout.

(Suite à la page 32)



DES PRODUITS, DES SOINS *et*
DU SOUTIEN CONÇUS POUR
AMÉLIORER VOTRE VIE



Esteem^{MD+} | Natura^{MD+}
*Appareillages à une ou à deux
pièces avec convexité*

Votre appareillage pour stomie fuit-il ?

Envisagez d'adopter un appareillage avec une barrière cutanée convexe de ConvaTec.

Nous offrons une vaste gamme d'appareillages avec barrière cutanée convexe dont la courbure est conçue pour s'adapter aux formes de votre corps et vous aider à obtenir une étanchéité fiable autour de votre stomie.

Pour plus d'informations, consultez fr.convatec.ca/stomie

Adhérez à **me+^{MC}** aujourd'hui et recevez des conseils utiles ainsi que des échantillons gratuits conçus pour que vous vous sentiez plus rassuré.e et confiant.e.

Communiquez avec notre équipe de soutien par téléphone au 1-800-465-6302 (L-V, 8 h – 18 h, HNE), ou par courriel à convatec.canada@convatec.com

MD et MC indiquent respectivement une marque déposée et une marque de commerce de ConvaTec inc.
© 2021 ConvaTec inc. AP-031363-CA

Bon anniversaire!

Le temps des récoltes est venu. La terre a été d'une grande générosité cette année. Les jardins regorgent de légumes et de fines herbes. On devra cuisiner toutes ces bonnes choses afin d'en profiter le moment venu. Ça sent bon le pesto et la confiture dans nos foyers.

Même si votre santé ne vous permet pas de réaliser toutes ces bonnes choses, ces odeurs anciennes restent dans nos mémoires. Il suffit d'y repenser et nous voilà entourés de ces effluves du passé.

Le temps chaud et humide fait maintenant place à une température plus douce, appréciée par certains.

Et la vie reprend son cours normal. On entre dans nos maisons en y ajoutant un peu de décoration plus confortable et chaleureuse afin de contrer les jours plus froids qui pointeront bientôt leurs nez. Pour certains, ce fut un été de retrouvailles tandis que d'autres en ont profité pour prendre du repos.

Mais tous se joignent à moi pour souhaiter un très joyeux anniversaire aux personnes nées dans les mois de septembre, octobre et novembre.

Célébrez à la mesure de ce que vous êtes et, surtout, soyez heureux. C'est mon souhait le plus sincère pour vous tous.

Bon automne !

Martine Gagnon sec.



Martine Gagnon



MARIO SIMARD

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA
Député de Jonquière au Bloc Québécois

Vice-président du Comité permanent des ressources naturelles
Porte-parole du Bloc Québécois en matière d'Affaires intergouvernementales, Ressources naturelles et Énergie

Circonscription 1930, rue Davis
Jonquière (Québec) G7S 3B6
Téléphone : 418 695-4477
Mario.Simard@parl.gc.ca



Invitation au congrès

Le congrès pour l'année 2023 aura lieu à :

L'Hôtel La Saguenéenne de Chicoutimi

Samedi 16 septembre 2023, à 8 h 30

- ◆ **M. Robert Brisebois**, conférencier « Se réapproprier son corps et son estime de soi après une stomie »
- ◆ **10 exposants** et plus de temps pour les consulter
- ◆ **Consultations gratuites** avec une infirmière stomothérapeute (apporter votre appareillage de remplacement)
- ◆ **Cocktail** de bienvenue et **diner**
- ◆ **Assemblée** générale annuelle
- ◆ **Prix** de présence

Les infos de la stomo

Bonjour à tous,

L'été tire déjà à sa fin. J'espère que vous avez profité des rayons du soleil pour faire le plein d'énergie.



Cathia Perron

De notre côté, la période estivale a été marquée par de nombreuses consultations pour évaluation de patients ayant une plaie complexe ou une problématique en lien avec leur stomie. D'ailleurs, en réalisant un petit bilan, nous avons constaté que ce n'est pas moins de 205 consultations qui ont été réalisées dans la région depuis septembre 2022 et ce, seulement en soins de stomie. Je suis heureuse de constater que mon rôle est de plus en plus connu au sein de notre organisation. Les infirmières m'interpellent de plus en plus lorsqu'ils s'aperçoivent que vous avez une problématique nécessitant des soins plus spécialisés. C'est rassurant, n'est-ce pas ?

Autre bonne nouvelle, une toute nouvelle infirmière clinicienne a terminé sa formation de stomothérapeute; Marie-Ève Claveau ! Vous aurez l'opportunité de la rencontrer lors du congrès de l'APS prévu ce 16 septembre.

Effectivement, nous serons toutes les deux présentes, afin de vous soutenir dans vos soins de stomie ou alors pour répondre à vos questions sur les différents services disponibles. En espérant vous y voir en grand nombre.

À bientôt,

*Cathia Perron, infirmière clinicienne
Stomothérapeute*





RICHARD MARTEL

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Chicoutimi–Le Fjord
Parti Conservateur

Circonscription 320, rue Sainte-Anne
Suite 101
Chicoutimi (Québec)
G7J 2M4
Téléphone : 418-698-5648
Richard.Martel@parl.gc.ca



France Boivin Pharmacien-proprétaire
871 boulevard Sainte-Geneviève
Chicoutimi-Nord (QC) G7G 2E9
Tél 418-543-5599



B. Harvey, M. Simard, M. de Chantal, S. Munger
Pharmaciens-proprétaires
1858 rue Ste-Famille, Kénogami (QC) G7X 4Y2
Tél 418-547-9375



B. Harvey, M. Simard, M. de Chantal, S. Munger
Pharmaciens-proprétaires
2606 St-Hubert, Jonquière (QC) G7X 8S3
Tél 418-547-2606



Bruno Harvey Pharmacien-proprétaire
2306 Saint-Dominique, Jonquière (QC) G7X 6L8
Tél 418-547-9311



Martine Faucher & Harold Simard
Pharmaciens-proprétaires
180, 6ième rue, La Baie (QC) G7B 4V9
Tél 418-544-3333



Jean Coutu

On trouve de tout... même un ami! ❤️



Présentation d'un collaborateur du blogue

ANA & Moi

par Andréanne Gousse

Le blogue ANA & Moi a été mis sur pied pour favoriser l'acceptation de soi avec une stomie, mais aussi pour encourager la reconstruction de l'estime de soi. Notre collaboratrice, Monique, a non seulement réussi à se sentir réconfortée en épluchant les différents articles de la plateforme, mais elle s'est sentie comme faisant partie d'un groupe, d'une communauté. Moins seule ! Monique s'est d'ailleurs jointe à nous afin de partager une brèche de son histoire et d'offrir du réconfort aux personnes qui pourraient avoir vécu une situation semblable à la sienne.

Pour les articles de Monique, rendez-vous sur le alternativeana.com/collaborateur/monique. Dans celui qui suit, Monique soulève le sujet de l'habillement avec une stomie. L'image qui y est jointe l'a d'ailleurs suivie pendant près de 15 ans, sans savoir qu'une stomie la ferait réellement connecter, un jour, à cette fille désemparée qui y était projetée. Comme quoi la vie est parfois saisissante !

FAIRE LE DEUIL DE SES VÊTEMENTS, par Monique

À l'hiver dernier, lors d'un petit-déjeuner avec une de mes connaissances, je me suis confiée. Mon opération étant très récente suite à mon diagnostic de cancer, j'étais préoccupée. Triste, je lui partage que, la veille, j'ai dû faire un ménage de ma garde-robe et me départir de vêtements que je ne peux plus porter. Elle, de me répondre tout simplement : « Bien non voyons, c'est juste des vêtements. » Pourtant, je comprends, mais en même temps, je me sens incomprise.

Je n'ai pas fait le tri dans mes vêtements parce que j'ai perdu du poids ni parce qu'ils sont démodés ou usés, mais parce que je suis

totallement désespérée. Oh, j'ai pleuré devant mon miroir plein pied ce jour-là. Devant mon chat qui se demandait ce qui se passait alors que le lit était plein de vêtements où il se « lovait ».

J'achevais à ce moment-là mes traitements de chimio. Je me sentais très vulnérable et fragile, alors je me suis tu... Ce que je n'ai pas l'habitude de faire. Il y a des sentiments qui se partagent tellement mieux sur un blogue ! Je vais vous décrire ce que j'ai ressenti. Dans ma garde-robe, il y avait mes jeans préférés à taille basse, il y avait aussi mes pantalons « corduroy », aussi à taille basse, que je portais avec de jolis petits bottillons. Je me rappelais les yeux que mon amoureux faisait en me voyant les porter.

La confiance en soi, c'est complexe, mais je crois que ce sont ces vêtements que je portais par choix, par goût et par plaisir qui m'aidaient à me sentir bien et à la hauteur. C'est important de se percevoir belle et en confiance.

Depuis 12 mois, je portais des leggings, des chandails longs, des vêtements qui camouflaient mon sac de stomie, alors que j'avais plus que tout besoin de me sentir belle et en confiance. Je me suis regardée dans le miroir, habillée, déshabillée, découragée, j'ai fait des essais. Une fille dans un sac de patates ; c'est comme ça que je me sens à ce moment-là. Une fille avec un corps camouflé.



Cette prise de conscience m'a allumée, je me suis mise à porter des robes fleuries, des robes amples et virevoltantes, des sous-vêtements affriolants (merci ANA !). J'ai recommencé à porter mes sous-vêtements d'avant la maladie. J'ai trouvé des pantalons avec une bande élastique qui couvre exactement le sac de stomie. J'ai trouvé des robes qui me font me sentir belle et en confiance. J'ai aussi commencé à porter des couvre-sacs de stomie en tissus fleuris et ma radio-oncologie m'a même dit : « Mais c'est donc bien beau ça ! »

Une femme coquette reste coquette avec une stomie.

Mes jeans taille basse ? Ils sont encore dans ma garde-robe... Peut-être trouverai-je la façon de les porter à nouveau.

J'ai croisé sur mon chemin (au début de ce périple vers la guérison, mais surtout vers l'adaptation à ma stomie) une personne extraordinaire de générosité qui m'a écrit avant ma chirurgie : « C'est une adaptation, mais ce n'est pas insurmontable. »

... Ce n'est pas insurmontable...

Oh, que j'ai pu me répéter cette phrase comme un mantra !

... Ce n'est pas insurmontable...

Me voilà, assise à vous écrire cet article, en vous adressant : « C'est une adaptation, mais ce n'est pas insurmontable. »

Et voilà ! La vie continue. En leggings, en robe, en bikini tout comme l'été dernier ou en pyjama comme bientôt. Faire le deuil de ses vêtements, c'est peut-être aussi faire de l'espace pour la suite. Devine ce que je porte sous ma robe ? ... Ma vie qui continue !

Décès de Claude Hachez



Le 24 août dernier est décédé à Montréal, M. *Claude Hachez* membre de l'association depuis plusieurs années dont quelques-unes au poste de secrétaire. Ceux qui ont assisté au congrès, l'auront sûrement vu derrière son appareil photo. C'était un photographe formidable, amant de la nature et des humains. Tout le monde aimait Claude.

Claude, un homme de cœur, un homme de famille et un homme rempli de gentillesse.

Pour certains membres du conseil, il était devenu un véritable ami. Il faisait tellement bon le retrouver chaque année au congrès. On communiquait régulièrement ensemble et l'on sentait toujours dans ses écrits toute l'amitié qu'il nous portait.

Va, Claude, déploie tes ailes et envoie-toi vers un lieu dépourvu de toutes tes misères. Rejoins ceux que tu aimais ! C'est mon souhait le plus sincère. On te gardera dans nos cœurs et dans nos souvenirs.

L'association offre ses plus sincères condoléances à sa famille et principalement à sa fille Natalie qui aura été près de lui jusqu'à la fin comme un roc, veillant à son confort avec tendresse.

Martine Gagnon, amie pour



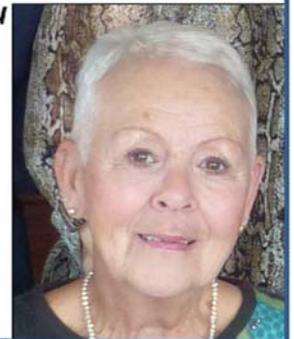
Faites-nous-le savoir...

Ce message s'adresse aux membres de l'Association des Personnes Stomisées ainsi qu'à leur famille. Lors du décès d'une personne sensibilisée à la cause des personnes stomisées, nous aimerions en être informés. En plus de sympathiser avec vous, des bénévoles pourraient recueillir des dons pour la survie de l'Association et ce, pour venir en aide aux personnes stomisées de la région et à leurs proches. Ces renseignements pourraient être donnés en téléphonant au

numéro suivant:

418 549-9478

Madame Diane Vaillancourt



Pourquoi je devrais assister au congrès annuel 2023 ?

- ◆ Par ma présence, j'encourage les autres.
- ◆ Peu importe le nombre d'années que je suis devenu une personne stomisée et le nombre de congrès auxquels j'ai assisté, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre.
- ◆ Pour recevoir de l'information et de l'encouragement de la part des conférenciers.
- ◆ Pour recevoir des solutions à mes problèmes et des réponses à mes questions. Oui... vous pouvez obtenir la réponse ou la solution dans la réunion de groupe ou par une personne compétente.
- ◆ Pour donner de l'encouragement et du support à chaque membre et aux volontaires qui travaillent bénévolement dans votre association.
- ◆ Pour être un modèle pour les nouvelles personnes stomisées et leur montrer que la vie continue.
- ◆ Pour voir combien de personnes, qui avaient des problèmes ou étaient dans le trouble, aident maintenant les autres.
- ◆ Pour être informé des nouveautés dans les appareils et accessoires pour les personnes stomisées (par les exposants).
- ◆ Pour me sentir à l'aise dans notre association dont le but est de s'entraider.
- ◆ Pour expérimenter un sens du devoir accompli et renouveler une attitude positive et satisfaisante dans la vie.

(Source : en partie de : schenectady, chaper, NY : via métro Halifax news avril 2001, André Maziade et Alain Lebrun, traduit de l'anglais par André Maziade)

Bonjour à tous,

Je vous écris ces quelques lignes afin de vous inviter à venir nous rencontrer le **samedi 16 septembre** lors du 41^e congrès de l'**Association**. C'est avec grand plaisir que je serais disponible ainsi que Mme **Marie-Ève Claveau** infirmière clinicienne stomothérapeute pour réaliser des consultations individuelles, afin de répondre à vos questions ou vous conseiller en lien avec une problématique avec votre stomie. En espérant vous voir en grand nombre.

À bientôt,

Cathia Perron, infirmière clinicienne stomothérapeute.



Vivre avec une stomie



Sept-Îles

2 novembre 2023

Baie-Comeau

3 novembre 2023

Consultations gratuites avec une infirmière stomothérapeute

Kiosques d'information : fabricants et fournisseurs de services et d'appareillages de stomie

Informations sur le CIPH (Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées)

Discussions animées : sujets pertinents pour les personnes stomisées

Pour informations :

Jude Ruest : 418-815-7723

jude.ruest@aqps.org

Georges Avoine : 418 297-5938

georges.avoine@globetrotter.net

Laurie Lechasseur : 418-589-3701 poste 302243

laurie.lechasseur.09cisss@ssss.gouv.qc.ca

Plus d'informations sur : www.aqps.org



ALEXIS BRUNELLE-DUCEPPE

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Lac-Saint-Jean au Bloc Québécois

Vice-président du Comité permanent de la citoyenneté et de l'immigration

Porte-parole du Bloc Québécois en matière d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté, ainsi que Droits de la personne

Circonscription 7-100 rue Saint-Joseph S

Alma, QC G8B 7A6

Téléphone : 418-669-0013

Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca

Pensée de *Diane*

Ne pense pas trop fort au passé...Ca fait pleurer

Ne pense pas beaucoup au futur...Ca fait peur

Vit le moment présent avec sourire...Ca rend heureux.

Gigi

VOUS DÉMÉNAGEZ?

Faites-nous parvenir ce coupon en y inscrivant votre nouvelle adresse.

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTAL _____ TÉL. : _____



CENTRE DE STOMIE DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

- Stomie et accessoires
- Matériel urologique
- Soins des plaies et de la peau
- Dysphagie et nutrition entérale
- Vêtements compressifs sur-mesure pour grand brûlé, lymphoedème, trauma, vasculaire et thérapie de la main
- Produits d'incontinence
- Bas médicaux
- Fournitures médicales générales
- Inventaire complet en matériel et accessoires
- Vente à l'unité
- Expertise-conseil
- Personnel spécialisé et dévoué
- Livraison gratuite à domicile
- Promotions et prix compétitifs
- Site internet transactionnel
- Consultation par stomothérapeute et professionnels de la santé

Dépositaire des marques



Prescriptions acceptées



Contactez-nous au
418.602.0662

www.stomomedical.com
infosaguenay@stomomedical.ca

1660, local 114, Boul. Saint-Paul, Chicoutimi, Qc., G7J 4N1



PHARMACIE

Sonia *Isabelle*
Couture & Champagne

1955, des Roitelets, Chicoutimi, suite 103
G7H 0J1
Tél.: 418 549-4242 - Fax : 418 549-2824

HEURES D'OUVERTURE
DU LUNDI AU VENDREDI : DE 9 H À 19 H
SAMEDI : DE 9 H À 17 H
DIMANCHE : DE 12 H À 17 H



Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

STOMIE • PRODUITS D'UROLOGIE
INCONTINENCE • SOINS DE PLAIE
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

**Maintenant deux
succursales pour
mieux vous servir !**



**Appelez-nous au
1-877-809-8277**



**CENTRE
DE STOMIE
PREMIER**

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

info@premierostomy.com

premierostomy.com

Je m'implique bénévolement....

Membres et amis de l'Association des personnes stomisées du Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02

Nous avons besoin de vous. Avez-vous un talent pour l'administration, la vente, la recherche de commanditaires, l'organisation d'événements, les communications, le travail de bureau ou l'informatique ?

Faites-nous le savoir

Avec le temps, l'association continue de grandir et les demandes de services et d'information augmentent. L'Association est à la recherche de personnes supplémentaires intéressées à l'amélioration de la condition des personnes stomisées et désirant s'impliquer auprès de l'APS. Nous avons également des activités nouvelles à mettre en marche quand nous serons installés dans notre nouveau local et nous manquons de bras. Nous sommes à la recherche de gens dynamiques, **bénévoles** qui sont prêts à s'impliquer.

Communiquez avec nous aujourd'hui en remplissant le formulaire présent à la page suivante. Vous pouvez nous le retourner par le courrier à l'adresse de l'association inscrite ci-dessous ou en téléphonant à Mme **Diane Vaillancourt** au **(418) 549-9478** ou par courriel à **alainlebrun553@gmail.com**. Toutes les informations seront confidentielles.

**Association des personnes stomisées
Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02
305 rue Saint-Vallier, CP 23
Chicoutimi, Québec G7H5H6**

Je m'implique bénévolement dans l'association des personnes stomisées du Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02.

Prénom :

Nom :

Tél. : (.....)

Heure pour vous rejoindre :

Talent particulier :

.....

Disponible pour :

.....

Etc.

.....



Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin.

Merci

à tous nos députés régionaux pour leur indéfectible soutien financier.



Nancy GUILLEMETTE

Députée de Roberval

Coalition avenir Québec

Whip adjointe du gouvernement

Circonscription 729, boulevard St-Joseph, Bureau 203

Roberval (Québec) G8H 2L4

Téléphone : 418 275-5050

Nancy.Guillemette.ROBE@assnat.qc.ca

105, avenue de l'Église

2^e étage, Bureau 203

Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 4Z7



Andrée LAFOREST

Députée de Chicoutimi à la Coalition avenir Québec

- Ministre des Affaires municipales
- Ministre responsable de la région du ...Saguenay–Lac-Saint-Jean

Circonscription 110, boulevard Barrette

Chicoutimi (Québec)

G7H 7W8

Téléphone : 418 543-7797

Andree.Laforest.CHIC@assnat.qc.ca



Yannick GAGNON

Député de Jonquière

Coalition avenir Québec

Président de séance

Circonscription 2390, rue Saint-Hubert

Jonquière (Québec)

G7X 5N4

Téléphone : 418 547-0666

Yannick.Gagnon.JONQ@assnat.qc.ca



Éric GIRARD

Député de Lac-Saint-Jean

Coalition avenir Québec

Adjoint parlementaire de la ministre des Affaires municipales

Circonscription 510-A, rue Sacré-Cœur Ouest

Case postale 2025

Alma (Québec) G8B 1L9

Téléphone : 418 668-6149

Eric.Girard.LSJ@assnat.qc.ca



François TREMBLAY

Député de Dubuc

Coalition avenir Québec

Adjoint parlementaire de la ministre du Tourisme

Circonscription 439, rue Albert

La Baie (Québec) G7B 3L5

Téléphone : 418 544-8106

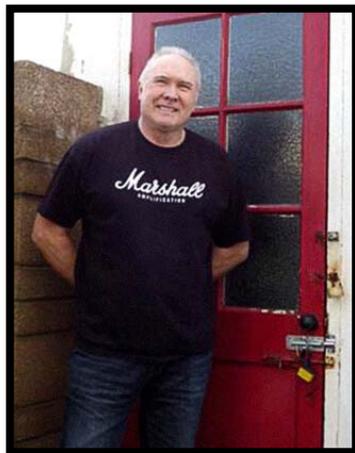
Télécopieur : 418 544-8167

Francois.Tremblay.DUBU@assnat.ca

(Témoignage—Cliche, suite de la page 11)

Faire le plein d'énergie

Avant ma chirurgie, la maladie de Crohn me rendait tellement malade que je devais rester cloué à la maison. Pas question de sortie de crainte qu'arrive un « accident » et plus du tout d'énergie. Je passais mon temps à courir à la salle de bains. Maintenant, je peux sortir et faire la plupart des choses que j'avais l'habitude de faire.



Savoir quoi manger

Mon premier voyage a eu lieu en décembre alors que ma famille m'a invité à Winter Wonderland, à Londres. J'étais convaincu que je ne ressortirais plus jamais, mais je dois dire que j'ai passé un excellent Noël cette année-là. Il est important de savoir ce que vous pouvez manger et ce que vous devez éviter.

Reprendre ses activités

Je me suis planifié quelques projets pour cette année. Le tout premier était de remettre en état mon vélo de montagne que j'ai démonté pour permettre qu'il soit repeint. Maintenant on dirait que j'ai un vélo neuf! J'avais été DJ dans les années 80, et j'avais très envie de retenter l'expérience. J'ai acheté un peu de matériel et je me suis fabriqué mes propres spots lumineux. C'est formidable de pouvoir de nouveau faire les choses que j'aime!



« Hymne à la vie »

Si pour un instant Dieu m'offrait un morceau de vie, je profiterais de ce temps le plus possible...

Je suppose que je ne dirais pas tout ce que je pense, mais je penserais à tout ce que je dis.

Je donnerais une valeur aux choses, pour ce qu'elles signifient.

Je dormirais peu, je rêverais plus, je crois que chaque minute passée les yeux fermés représente soixante secondes en moins de lumière.

Je marcherais quand les autres s'arrêtent, je me réveillerais quand les autres dorment.

Je donnerais des ailes à un enfant, mais je le laisserais apprendre à voler seul.

J'enseignerais aux vieux que la mort ne vient pas avec l'âge mais avec l'oubli.

J'ai appris tant de choses des hommes.

J'ai appris que tout le monde veut vivre au sommet de la montagne, sans savoir que le véritable bonheur c'est dans la manière de l'escalader.

J'ai appris que quand un nouveau-né serre fort de son petit point, pour la première fois, la main de son père, il le retient pour toujours.

J'ai appris qu'un homme a le droit d'en regarder un autre de haut que pour l'aider à se lever.



Dis toujours ce que tu sens, fais ce que tu penses.

Il y a toujours un lendemain, et la vie nous donne une autre occasion de faire bien des choses : mais si jamais je n'ai plus que ce jour, j'aimerais dire à tous ceux que j'aime combien je les aime.

Texte de Gabriel Garcia Marquez

Gestion générale de la stomie

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE CHANGER MON APPAREIL ?

Que vous choisissiez un appareil à une ou deux pièces, vous devrez changer votre collerette après un maximum de 7 jours. Certaines personnes peuvent le faire après 10 et même 14 jours sans négliger leur santé et leur hygiène cutanée mais ne tentez pas d'établir des records. Une période de trois à quatre jours entre les changements est tout à fait acceptable.

La durée choisie ou celle imposée par votre corps dépend de la façon dont votre peau réagit au contact du matériel utilisé, de votre technique d'installation et de l'emplacement de votre stomie. Certaines personnes ont des démangeaisons qui les empêchent de garder le tout plus de quelques jours tandis que d'autres y arrivent pour de plus longues périodes sans aucun inconfort. En raison de leur type de peau ou de l'emplacement de leur stomie, certaines personnes stomisées doivent porter une ceinture de stomie ou utiliser d'autres produits pour aider à bien faire tenir la collerette. Finalement, d'autres peuvent changer tout leur appareillage chaque jour sans irriter leur peau. Nous sommes tous différents.

COMMENT DOIS-JE VIDER MON SAC ?

La plupart des gens s'assoient pour vider leur sac. Laissez-le descendre entre vos jambes, ouvrez l'attache ou la valve et laissez le contenu se vider dans la toilette. Afin d'éviter les odeurs, les personnes colostomisées et iléostomisées doivent essuyer la partie intérieure de l'extrémité du sac avec un papier-mouchoir avant de tout remettre en place. Certaines personnes préfèrent s'agenouiller en faisant face à la toilette mais cette position peut être nuisible pour les genoux. D'autres choisissent de rester debout. Si vous adoptez cette méthode, vous devrez d'abord placer du papier hygiénique dans le bol de la toilette afin de limiter les éclaboussures.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE VIDER MON SAC ?

Toutes les personnes stomisées (colostomisés, iléostomisés et urostomisés) doivent vider leur appareil lorsque ce dernier est rempli au tiers ou avant. Si vous attendez plus longtemps, vous risquez de vous sentir inconfortable et vous soumettez la collerette à une pression inutile pouvant causer une fuite. À quelle fréquence la plupart des gens vident-ils leur sac? La réponse varie selon le type de stomie, ce que vous avez mangé et bu et selon votre niveau de tolérance envers la présence d'excréments dans votre sac. En général, les personnes colostomisées vident leur sac 3 ou 4 fois par jour et les personnes iléostomisées le font 6 à 8 fois par jour et peuvent devoir le faire aussi la nuit. Les personnes urostomisées, elles, vident leur sac de 10 à 12 fois par jour. Si vous souhaitez le vider plus souvent, faites-le. Il s'agit de votre corps: faites ce dont vous avez besoin pour vous sentir propre et confortable. Plusieurs personnes urostomisées utilisent un système de recueil pour la nuit (voir prochaine rubrique).

Gérer les émotions négatives



Vivre avec une stomie peut être très fatigant et il n'est pas rare que les personnes stomisées soient confrontées à des baisses de moral de temps en temps. Voici quelques pistes pour mieux gérer ces émotions.

Accepter tous les changements liés à une stomie va au-delà du défi de l'apparence physique ; c'est aussi une épreuve mentale.

S'ajuster à une nouvelle situation de vie peut représenter un défi. Cela est vrai pour la plupart des gens, pas seulement pour les personnes stomisées. Pour beaucoup de gens, le corps représente l'identité physique. Subir un changement radical, comme une chirurgie de stomie, peut modifier leur perception globale de ce qu'ils sont.

Laissez-vous du temps

Tout changement physique, comme le fait de porter une stomie, peut parfois faire naître un sentiment d'aliénation. Chacun n'accepte pas de la même manière cette nouvelle partie du corps.

Avec le temps, le sentiment d'aliénation devrait s'estomper, mais en attendant, il est important que vous fassiez le deuil de ce que vous avez perdu. Le deuil peut être positif et essentiel au processus. Vous n'avez pas à le repousser ou à en avoir peur.

Bien sûr, si vous ressentez un stress important ou un grand désespoir, vous devez immédiatement rechercher une aide professionnelle. Si vous n'êtes pas certain de ce qu'il faut faire, contactez votre médecin ou infirmière stomothérapeute, et livrez vos sentiments avec la plus grande honnêteté possible.

Comment être moi-même à nouveau ?

Pendant cette période émotionnelle de guérison, il est normal de se demander si vous arriverez un jour à vous débarrasser de ces pensées négatives.

Libérez-vous de toute pression mentale inutile en ne faisant pas semblant d'aller bien si ce n'est pas le cas ? Vous n'avez pas à vous sentir vous-même à nouveau selon un échecancier précis.

L'esprit est aussi beau qu'il est fort. Il peut guérir de multiples façons si on lui laisse le temps. Tout comme le corps a besoin de temps pour se remettre d'une opération, votre esprit a aussi besoin de s'habituer à ces changements. Viendra un jour où vous serez de nouveau vous-même, légèrement différent, mais certainement plus fort qu'avant.

Faites-vous des progrès ?

Si vous sentez que vous ne faites aucun progrès, recherchez un soutien médical professionnel. Votre médecin ou infirmière stomothérapeute peut vous mettre sur le bon chemin.



Rappel – Carte de membre

Juste un petit mot pour vous rappeler que c'est le moment de renouveler votre carte de membre 2023-2024 au coût de 20 \$. Pour poursuivre notre travail à l'Association, pour organiser le congrès annuel de septembre et la réunion de secteur, pour la production trimestrielle du journal, pour payer l'impression et l'envoi des journaux à toutes les personnes stomisées du Saguenay—Lac-St-Jean nous avons besoin de votre généreuse contribution annuelle.

*Merci de votre encouragement
et de votre générosité*

COLO-MAJIC® the liner people

COLO-MAJIC®
THE LINER PEOPLE

- Toujours facile à jeter directement dans la toilette
- Remplacer seulement la doublure jetable dans le sac
- Biodégradable
- Sauver du temps

Réclamez votre doublure de sac gratuite

Les doublures de sacs jetables vous ouvrent un monde de possibilités.

Demandez votre échantillon gratuit aujourd'hui en visitant ColoMajic.com
Services offerts en anglais seulement.

Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle de 1 382 \$ ou 921 \$ (à compter du 1^{er} janvier 2023)

Allocation indexée le 1^{er} janvier de chaque année

D'abord, détenir une carte d'assurance maladie du Québec et avoir subi une colostomie, une iléostomie ou une urostomie.

Démarche : La RAMQ vous donne toutes les informations sur les services couverts par ce programme ainsi que celles vous permettant de vous y inscrire à l'aide d'un formulaire ainsi que le formulaire lui-même. Vous rendre sur la page web suivante (<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/appareils-personnes-stomisées>).

Formulaire accessible par internet pouvant être imprimé : Le formulaire « n° 3095. Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées » est disponible sur le site de la RAMQ à l'adresse web suivante

(https://www.ramq.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/non_indexes/form-inscrip-stomisées-3095-fr.pdf). Il est également disponible sur le site de l'AQPS (Association québécoise des personnes stomisées) à l'adresse web suivante (<https://aqps.org/aide-financiere/>) et en choisissant l'option « Inscription au programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées ».

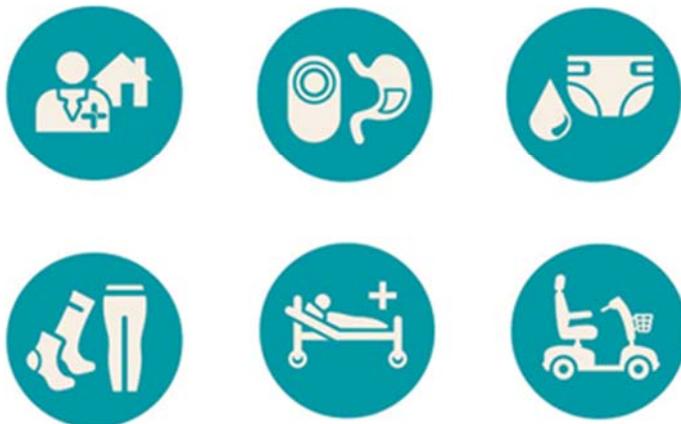
Formulaire papier : Pour se procurer le formulaire papier « n° 3095, Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées », se rendre au bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec à l'édifice administratif situé sur la rue Harvey à Jonquière ou en vous informant auprès de votre association régionale.

Lorsque votre formulaire sera transmis à la RAMQ et accepté, la RAMQ enverra un chèque au montant de **1 382 \$** pour les stomies permanentes ou **921 \$** (en deux versements) pour les stomies [temporaires](#), et ce, à l'adresse indiquée dans ses fichiers. Vous n'avez donc pas à refaire une nouvelle demande, mais il y a une obligation absolue de signaler tout **changement d'adresse**.

Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le numéro sans frais suivant à la RAMQ : 1 (800) 561-9749



SPÉCIALISTE EN PRODUITS DE STOMIE ET BIEN PLUS



VENEZ VISITER NOTRE SITE WEB

Prix compétitifs | Livraison rapide | Entreprise Québécoise

www.pro-assist.ca

Inscrivez-vous à l'infolettre pour connaître nos promotions et nouveautés.

AVIS IMPORTANT

Objet : **Carte de membre 2023-2024 (20 \$)**

Ceci est pour vous rappeler que le renouvellement de votre carte de membre est le 31 mars 2023. Votre cotisation est essentielle à la survie de **l'Association des personnes stomisées du Saguenay--Lac-Saint-Jean Inc.** Ce renouvellement vous donnera droit à une carte de membre valide jusqu'au 31 mars 2024 et se veut un appui concret aux objectifs de votre association.

Merci de votre collaboration.

Le conseil d'administration

P.S. Veuillez noter que les cartes de membre sont envoyées à partir du milieu du mois d'avril.

✂

CARTE DE MEMBRE (20 \$)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : _____ Date de naissance : _____

Type de stomie : _____

Faire parvenir à :

**Association des personnes stomisées du
Saguenay—Lac-St-Jean Région 02 Inc.
305, rue St-Vallier #23
Chicoutimi (Qc) G7H 5H6**

J'AI UNE UROSTOMIE

Par Steve Smith

Les premiers signes de problèmes se sont manifestés en automne 2017 quand j'ai eu du sang dans mon urine. Mon docteur a déterminé que ce n'était pas une infection et m'a envoyé voir un urologue. Après divers examens et des tests de sang, on a scanné mon abdomen. On a conclu que j'avais besoin d'une ablation de la vessie en raison de la présence d'une tumeur cancéreuse. Après plusieurs autres tests, il était décidé qu'une ablation de la tumeur était exigée dans le but de faire des biopsies. On y a découvert des cellules précancéreuses dans ma vessie. On m'a alors proposé un traitement BCG (traitement avec un médicament d'immunothérapie injecté directement dans la vessie). Avant même de le commencer, ils ont trouvé une tumeur sur mon rein droit qu'on pensait cancéreuse. Comme c'était le cas, on a décidé de m'enlever le rein. Cette chirurgie s'est déroulée en avril 2018. Quatre semaines après la chirurgie, j'ai commencé des traitements BCG hebdomadairement durant six semaines. Un examen de la vessie en juillet a révélé que j'avais de nouvelles tumeurs à la vessie qui exigeaient une nouvelle ablation de ces tumeurs qui, après avoir été faite, a révélé un cancer agressif de la vessie de grade 3. Plus tard en automne, un autre examen de la vessie suivie d'une ablation des nouvelles tumeurs a confirmé que le cancer n'envahissait pas encore les muscles, mais en était près. La chimiothérapie et



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

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

Traduction libre par Jean-Pierre Bolduc

Tirée de la revue « Ostomy Canada », hiver 2022



Pharmacie François Tremblay Inc.

Du lundi au
vendredi
De 8 h 30 à 19 h 30

Samedi
De 9 h 00 à 16 h 00

Livraison gratuite

Membre affilié à

Proxim

945 rue Du Boulevard
Laterrière (Québec) G7N 1J3
T 418 678-2233
F 418 678-9049

tremblayf@groupeproxim.org

Courrier

Un chaleureux merci à tous les membres de l'équipe qui a organisé la rencontre de samedi dernier à Hébertville-Station. Vous avez toute mon admiration et ma reconnaissance. C'était la toute première fois que j'assistais à ce genre de rencontre puisque mon mari est stomisé depuis juillet 2022 seulement. Pour lui, c'est encore dur, et nous avons dû quitter la réunion prématurément car il ne se sentait vraiment pas bien. Dommage, car j'aurais beaucoup aimé participer aux activités jusqu'au bout. Merci encore. - C.M.R.

Désolée pour le retard. Merci de me le rappeler. - L.D.

ILS NOUS ONT QUITTÉS...

Regardez la vie que je commence et non celle que je finis.



M. Wesley Stevens
11 janvier 2023

M. Jacques Gauthier
14 février 2023

Mme Raymonde Pedneault
11 avril 2023

M. Yves Marcoux
14 juillet 2023

M. Claude Hachez
14 août 2023

M. Basile Savard
14 août 2023

Aux familles et amis(es) de ces personnes nous offrons nos plus sincères condoléances.

CONTRIBUTION – DON

Ce journal est le moyen d'information officiel de l'Association des personnes stomisées du Saguenay—Lac St-Jean Inc. Ce **JOURNAL** est publié quatre (4) fois par année. Le prix de l'abonnement et de la carte de membre est de 20 \$ annuellement, payables avant le 31 mars.

Ce que vous donnez sert à défrayer les coûts d'impression, de reliure, des timbres, etc... Nous vous invitons à donner un peu de votre avoir pour permettre la survie de votre **JOURNAL**.

L'équipe du journal

CARTE DE MEMBRE

Pour obtenir votre carte de membre actif, veuillez remplir ce bref questionnaire et le retourner à l'adresse indiquée ci-dessous.

NOM _____

PRÉNOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ Code postal _____

TÉLÉPHONE _____

DATE DE NAISSANCE _____

TYPE DE STOMIE _____

CI-INCLUS MA COTISATION ANNUELLE DE 20 \$

DON (REÇU) _____ \$

JE SUIS INCAPABLE DE PAYER MA COTISATION
AUJOURD'HUI MAIS JE DÉSIRE RESTER MEMBRE

FAIRE LE CHÈQUE À :

**ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES
DU SAGUENAY—LAC-ST-JEAN – RÉGION 02 INC.**

305, rue St-Vallier, No 23
Chicoutimi (Québec)
G7H 5H6

Ne partez pas sans lui

Passeport de voyage pour les personnes stomisées

PASSEPORT DE VOYAGE

À QUI DE DROIT,

Ce document certifie que la personne dont le nom figure sur ce passeport de voyage a subi une opération chirurgicale qui l'oblige à porter à **TOUT MOMENT** une prothèse (sac ou poche) attachée à son abdomen, pour recueillir les déjections de ses intestins ou de sa vessie.

Si cette prothèse doit être examinée, il est impératif qu'un médecin qualifié soit présent. Toute intervention peut être la cause de fuites et embarrasser physiquement et moralement le porteur.

Il se peut que la prothèse soit attachée à une ceinture. Dans ce cas, les éventuelles parties métalliques peuvent être détectées par un détecteur.

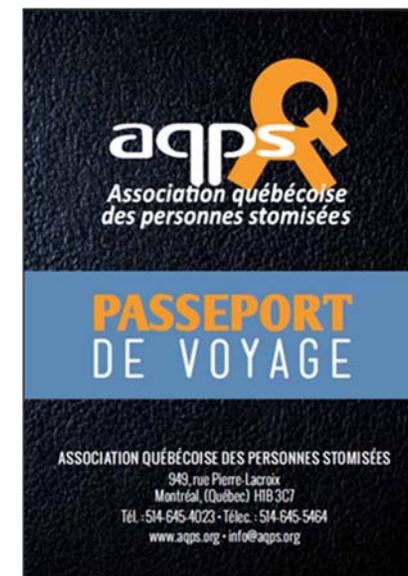
Il se peut que le porteur de ce passeport de voyage ait emporté du matériel de secours (trousse d'urgence), comme par exemple des prothèses de rechange, des compresses etc. en plus de ses bagages, et il est **VITAL** que ce matériel reste intact et ne soit pas égaré.

Merci de votre compréhension.

Les voyages sont de retour

Si vous désirez un exemplaire de ce passeport, je vous recommande de communiquer avec **M. Jude Ruest** à l'adresse suivante
jude.ruest@aqps.org ou de téléphoner au numéro 418 815-7723.

<http://aqps.org/passeport/>



720 Boulevard Saint-Joseph,
Ancien couvent des Ursulines,
Roberval, QC G8H 2L2
418 275-4444



Pharmacie Uniprix

Daniel Guay et Julie Beaupré

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi :8h30 à 18 h

Jeudi et vendredi :8h30 à 20 h

Samedi et dimanche :9 h à 16 h

Venez visiter cette pharmacie située dans l'ancien couvent des Ursulines de Roberval.

Mme **Josée Taillon**,
infirmière,
vous accueillera
au département dédié
aux produits
de stomie et répondra à
vos questions.



RENDEZ-VOUS AVEC LA PERSONNE-RESSOURCE

SERVICES OFFERTS :

- Ajustement d'appareil collecteur
- Soins de problèmes cutanés
- Soutien en ce qui concerne l'adaptation à la stomie

ENDROIT (LOCAL) :

Se rendre aux cliniques externes du Centre de Santé et de Services Sociaux de Chicoutimi à l'heure exacte du rendez-vous. S'asseoir face à la porte 36; la personne-ressource viendra vous chercher.

HEURES D'OUVERTURE :

Rendez-vous avec la personne-ressource, deux jours par semaine.

TÉLÉPHONE :

Téléphoner au numéro suivant : 418 541-1234
Poste : 2138

-
- Demander que la personne-ressource en stomothérapie vous rappelle si votre question ou votre problème ne nécessite pas de rendez-vous.
OU
 - Demander un rendez-vous avec la personne-ressource en stomothérapie et préciser l'objet du rendez-vous si :
 - Problème cutané (rougeurs, brûlures, démangeaisons, boutons...)
 - Problème d'appareillage (décollement, odeur, inconfort...)
 - Autres problèmes nécessitant un rendez-vous.

« N'oubliez pas d'apporter tout le matériel nécessaire pour votre stomie lors de votre rendez-vous. »



www.aqps.org

[Dons](#) [Guide](#) [Questionnaire](#) [Passeport](#) [Aide financière](#) [Activités](#) [Quoi de neuf?](#)

[Profil](#) [Associations](#) [Congrès 2023](#) [Archives](#) [Vivre avec une stomie](#) [Président](#) [Contact](#)

418 815-7723

AQPS

Association Québécoise des personnes stomisées. On vous informe sur les services existant actuellement

NOTRE MISSION

NOS ÉVÈNEMENTS

MESSAGE DU PRÉSIDENT

Chaque mois M. Jude Ruest président de l'AQPS s'adresse à vous

JUILLET - AOÛT 2023

JOURNÉES «VIVRE AVEC UNE STOMIE»

Venez vous informer, venez nous rencontrer

JULIETTE 21 OCTOBRE 2023

CIPH

Admissibilité au Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées

INFOS

FORMULAIRE T-2201

ALLOCATION ANNUELLE

Montant forfaitaire annuel relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées

INFORMATION SUR L'AIDE FINANCIÈRE



Claudia Blackburn
Isabelle Bouchard
Pharmaciennes

T. : 418 662-2828

F. : 418 662-7597

260, rue Collard Ouest

Alma (Québec) G8B 1M9

affilié à :



Services offerts

Grande variété de produits pour stomie
Prise de tension artérielle
Prise de glycémie
Livraison gratuite

Pharmacie

**Hélène
Montpetit**
pharmacienne
propriétaire

Membre affilié



- Expertise en stomie
- Préparation de médicaments injectables
- Soins intraveineux à domicile
- Préparation de magistrales classiques
- Service pharmaceutique en infertilité
- Fournitures pour l'allaitement + location de tire-lait
- Location de MAPA
- Service de vaccination

Heures d'ouverture
Lundi au Vendredi
De 8 h 30 à 18 h 00
Samedi
De 9 h 00 à 16 h 00
Dimanche
Fermé

418 **545-3336**

Fax 418 545-3337

394, St-Vallier
Face à l'hôpital de Chicoutimi

**LIVRAISON
GRATUITE**



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 Alcan Co. Ltd.

 **Hollister.**

Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.