

www.aaps.org



Volume XLII numéro 4

Décembre 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 libro 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

Président

M. Alain Lebrun

418 973-4474

Ce journal est disponible en version électronique

Vice-présidente

Mme Suzie Simard

418 973-4474

Secrétaire

Mme Martine Gagnon

418 545-8831

Trésorière

Mme Diane Vaillancourt

418 549-9478

Directrices et directeurs

Mme Danyelle Dumont

418 275-3461

Mme Ginette Ouellet

418 343-3409

Mme Nadia Pelletier

418 695-5429

M. Jean-Claude Dubois

418 543-0895

Personnes-ressources en région

Mme Danyelle Dumont (Roberval)

418 275-3461

Mme Ginette Ouellet (Alma)

418 343-3409

Mme Hélène Thériège (Dolbeau-Mistassini)

418 279-3355

M. Georges Avoine (Baie-Comeau)

418 589-2118

Personnes-ressources

Pour rencontrer une personne-ressource en stomothérapie au Complexe Hospitalier de la Sagamie, **voir la page 53 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 du président.....	5
Le conseil d'administration 2023-2024.....	7
Invitation à la Réunion de secteur du 13 avril 2024 à Hébertville-Station	8
Archives de l'Association, Extrait du journal de mars 1983.....	9
Coloplast.....	10
Citations sur la gentillesse	11
Résumé, Congrès annuel 2023.....	12
Convatec.....	14
Carte de souhaits de Noël du président.....	15
Mario Simard député de Jonquière / Invitation au congrès du 14 septembre 2024 à Chicoutimi / CIPH - Personne ressource	16
Les infos de la stomo	17
Décès de M. Jean-Pierre Lapointe.....	18
Bon anniversaire.....	19
Richard Martel, député de Chicoutimi-Le Fjord / Pharmaciens affiliés à Jean Coutu.....	20
ANA & Moi, Témoignage de Anne-Marie.....	21
Un grand merci pour nos trois stomothérapeutes au congrès.....	24
Faites-nous-le savoir.....	25
41 ^e congrès annuel, évaluation	26
Pharmacie Couture & Champagne.....	28
Centre de Stomie Premier	29
Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean / Pensée de Diane / Vous déménagez	30
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay-Lac-St-Jean.....	31
Je m'implique bénévolement, « Besoin de bénévoles ».....	32
Colosto Belt / Décharge.....	33
Andrée Laforest, députée de Chicoutimi / Éric Girard, député de Lac-Saint-Jean	34
Nancy Guillemette, députée de Roberval / Yannick Gagnon, député de Jonquière / François Tremblay, député de Dubuc	35
??? GPS Foire aux questions ???	36
L'APS, Résumé des activités réalisées en 2022-2023.....	37
AQPS, Journées Vivre avec une stomie	38
41 ^e congrès, gagnants prix à rafler.....	40
Courrier / Maison OSBL / Rappel - Carte de membre.....	42
Comment procéder pour obtenir l'allocation annuelle	43
ProAssist	44
Avis important	45
41 ^e congrès, gagnants des cadeaux	46
Ils nous ont quittés	49
Contribution - Dons.....	50
Passeport de voyage pour les personnes stomisées.....	51
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré.....	52
Rendez-vous avec la personne-ressource.....	53
AQPS.....	54
Pharmacie Hélène Montpetit / Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes.....	55
Hollister.....	56

Mot du président



Alain Lebrun, président

Je m'appelle Alain Lebrun et je suis le nouveau président de votre association, élu lors de la rencontre du conseil d'administration (CA) du 12 octobre 2023. Je vous parle brièvement de mes liens avec l'association. Je ne suis pas une personne stomisée, mais ma conjointe est une personne stomisée depuis 23 ans, bientôt 24. Mes premiers liens avec l'association remontent à 2001. Ma conjointe et moi avons commencé à assister à la rencontre de secteur et au congrès régional de l'association. À partir de ce moment, nous sommes devenus des participants assidus à ces deux activités. J'ai toujours aimé ces rencontres, les contacts avec les personnes stomisées et l'ambiance accueillante qu'on y retrouve toujours. En 2016, je prenais ma retraite avec comme résultat que ma conjointe et moi avions plus de temps libre. Cette année-là, ma conjointe a été élue au conseil d'administration. Moi, comme conjoint, j'ai commencé mon bénévolat dans les différentes activités de l'association et j'assistais aux différentes rencontres du CA. En 2017, comme bénévole, je devenais responsable de la banque des membres. En 2018, comme bénévole, j'assumais la tâche de monter le journal publié quatre fois par année. En 2021, je devenais membre du CA et j'occupais le poste de vice-président. En 2023, j'ai été élu comme président. J'ai toujours aimé les rencontres de l'association et les contacts avec personnes stomisées (rencontre secteur, congrès, réunion du conseil, préparation des activités, etc.) Depuis octobre, comme président, je suis donc très impliqué dans l'association, auprès des membres et des associés. Je suis très heureux d'être là où je suis, pour vous.

Notre journal de décembre contient beaucoup d'informations variées et une portion importante est réservée pour les activités du congrès du 16 septembre dernier : résumé du congrès (p.12), remerciement à nos trois stomothérapeutes (p.22), compilation des

évaluations (p.26), résumé des activités réalisées en 2022-2023 (p.37), gagnants des prix à rafler (p.40) et des cadeaux (p.46). Le résumé des activités réalisées en 2022-2023 est une nouvelle source d'information, pour les membres, sur le travail fait par le conseil d'administration (CA) durant une année. Ce travail est immense et il est rendu possible grâce au bénévolat du CA, mais aussi grâce au *soutien moral et financier des membres. C'est pourquoi je vous rappelle l'importance de la cotisation de 20 \$ pour être membres et l'importance des dons qui sont faits. Sans vous, l'association ne pourrait pas exister et donner ses services.* Le journal est le fruit d'une coopération des membres du CA, des personnes-ressources qui nous sont essentielles (Jude Ruest, Christiane Basque et Jean-Pierre Bolduc), des conjoints toujours présents et de vous, membres, qui nous tenez au courant de ce qui se passe à l'aide de vos beaux messages. Un gros merci à cette belle grosse équipe. Pour l'édition du journal de décembre, nous avons toujours quelques informations spéciales : la photo ainsi que les noms des membres du nouveau CA (p.7), l'invitation à la réunion de secteur 2024 (p.8) ainsi que celle du congrès 2024 (p.16), un extrait des archives de l'association (p.9), « Les infos de la Stomo » (p.17). Un dernier point pour le journal qui souligne, en page 18, le décès de M. Jean-Pierre Lapointe. Ce dernier était l'un des plus importants contributeurs à la vie des personnes stomisées au Québec et au Canada.

Le conseil d'administration travaille sur quelques projets spéciaux en plus de ses activités habituelles. Le premier est l'acquisition d'un local permanent à la maison OSBL des Antoniennes. La page 42 du journal contient un encadré qui donne les derniers développements sur ce point. Les liens entre l'association et le CIUSSS de la région 02 se développent et cela est important pour nous. Actuellement, nous donnons un coup de pouce au CIUSSS dans sa démarche pour obtenir plus de ressources et de budgets pour améliorer encore le service donné aux personnes stomisées. En parallèle, le lien avec l'équipe des trois stomothérapeutes, déjà en place, s'améliore encore. Cette belle équipe est déjà présente à nos rencontres annuelles et en janvier 2024, une rencontre est prévue pour parler de notre

collaboration et éclaircir quelques éléments. Enfin, l'association fait des démarches pour être reconnue officiellement comme organisme communautaire régional auprès de ville de Saguenay et du PSOC – CIUSSS de la région 02. La reconnaissance permettrait d'avoir une meilleure visibilité pour rejoindre les nouvelles personnes stomisées et donne la possibilité d'un financement annuel.

Je termine en vous disant « à la prochaine » avec notre journal de mars 2024 et la rencontre de secteur à Hébertville-Station le 13 avril 2024. Mes souhaits simples, mais sincères pour la période des fêtes et la nouvelle année se retrouvent dans ma petite carte à la page 15 du journal. À bientôt.



Alain Lebrun, président



**M. Jean-Claude Dubois, M. Alain Lebrun, Mme Suzie Simard,
Mme Diane Vaillancourt, Mme Martine Gagnon,
Mme Ginette Ouellet, Mme Danyelle Dumont
et Mme Nadia Pelletier.**

Le nouveau conseil vous souhaite un joyeux
Noël et une bonne et heureuse année.



Invitation

RÉUNION DE SECTEUR

Le 13 avril 2024

Lieu : Centre communautaire d'Hébertville-Station
Salle des Chevaliers de Colomb
23A, rue Deschênes
Hébertville-Station
G0W 1T0

Date : Le Samedi 13 avril 2024
Accueil par la porte principale



Archives de l'Association

Extrait du journal de Mars 1983

TEMOIGNAGE

Comment pourrais-je oublier une personne qui m'est si chère?

Soeur Thérèse, je vous demande de me continuer votre prière, cependant je peux vous dire que malgré que le mal me fait toujours souffrir, je me sens comprise et je puis vous dire que je reçois de bons soins. L'équipe des médecins et infirmières fait un travail extraordinaire et je l'apprécie beaucoup.

Je souhaite que Dieu vous garde en santé car il ne faut pas perdre notre présidente elle nous apporte tellement de réconfort.

Je crois que maintenant, je me suis fait un nouveau chez-nous. Je suis très heureuse malgré mes "bobos".

Se sentir aimer, c'est une vitamine spéciale. G.G.
Lac-St-Jean

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement tous ceux et celles qui nous encouragés d'une façon quelconque. Que ce soit par l'envoi de témoignages, de mots d'encouragements, de félicitations ou de dons en argent, si nécessaire à notre survie....

Merci tout particulièrement à nos commanditaires.

 **justin et luc**
MALTAIS PHARMACIENS
28 EST, RUE RACINE, CHICOUTIMI, P.Q.

 **gérard** — **guy**
gagnon — **perron**
PHARMACIENS
668-3001 255, COLLARD, ALMA, QUE. 662-2828

PHARMACIE DEPOSITAIRE
pour
APPAREILS & PRODUITS :
Colostomie-Iléostomie-Urostomie
CHICOUTIMI

PHARMACIE DEPOSITAIRE
pour
APPAREILS & PRODUITS :
Colostomie-Iléostomie-Urostomie
ALMA

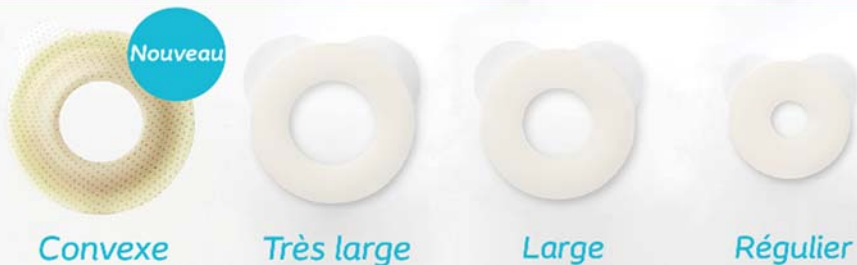
 **FERNAND R. MARTEL**, pharmacien
TÉL: 549-1410
447 est, Racine, Chicoutimi, P.Q.

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](http://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

 **Coloplast**

Citations sur la gentillesse



3) Les effets sur soi de la gentillesse :

- Personne n'est devenu pauvre en donnant. ~ Anne Frank
- Plus tu donnes de sympathie, moins tu en as besoin. ~ Malcolm S. Forbes
- Celui qui fait du bien à un ami se fait du bien à lui-même. ~ Anonyme
- C'est la loi de la vie : si vous êtes gentil avec quelqu'un, vous vous sentez heureux. ~ Cary Grant
- La gentillesse n'éradique ni les problèmes ni la souffrance. Mais elle les empêche d'avoir le dernier mot. ~ Anonyme
- Un mot aimable n'est jamais perdu, il continue à circuler d'une personne à une autre jusqu'au moment où il finit par vous revenir. ~ Anonyme

4) L'importance de la gentillesse :

- Les petits actes de gentillesse n'ont pas de prix. ~ Anonyme
- J'ai compris que les choses les plus importantes sont la tendresse et la gentillesse. Je ne peux pas m'en passer. ~ Brigitte Bardot
- Trop souvent nous sous-estimons le pouvoir d'un regard, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un geste doux ou d'un compliment honnête. Le plus petit geste d'attention peut changer la vie. ~ Leo Buscaglia

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



Résumé, congrès annuel 2023

Par un beau samedi de septembre, plus de 100 personnes ont répondu à l'invitation de l'**Association des personnes stomisées du Saguenay-Lac-Saint-Jean** pour assister au 41^e congrès annuel de notre **Association**. Toutes les personnes étaient enthousiastes et heureuses de se rencontrer à nouveau en présence de personnes qui comprennent notre façon de vivre.



Notre thème cette année était :

*** TOUJOURS PRÉSENTS *.**

Un thème qui en dit long sur notre expérience de vie. Il ne s'agit que de penser à notre centenaire Mme **Candide Simard**, toujours si présente malgré tout...

L'ouverture du congrès fut faite conjointement par Mme **Suzie Simard**, présidente et M. **Alain Lebrun**, vice-président. Ils nous souhaitent la bienvenue et nous tracent un portrait de la journée.



Plusieurs kiosques d'information étaient fin prêts et disponibles à recevoir les nombreuses questions de nos membres.



Nous avons eu le plaisir d'accueillir trois infirmières stomothérapeutes qui ont reçu les personnes stomisées présentant un problème en consultations privées pendant toute la journée, et ce, sans oublier les fabricants d'appareillage et fournisseurs de services qui ont présenté leurs produits et répondu aux questions des participants.



Mme **Danielle Gilbert** a fait sa conférence intitulée :

Vivre avec une stomie et M. **Jude Ruest** nous a fait part des dernières statistiques concernant le nombre de personnes stomisées dans plusieurs pays incluant le Canada, la répartition dans les 16 régions du Québec, la classification par groupe d'âge et le nombre de chirurgies annuelles conduisant à une stomie selon la **RAMQ**.



L'assemblée générale annuelle a eu lieu et deux nouveaux membres feront désormais partie du conseil d'administration soient, Mme **Nadia Pelletier** et M. **Jean-Claude Dubois**. Bienvenue à vous deux et merci pour votre engagement.



convatec — forever caring —
toujours là pour vous

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



Nos membres ont ensuite été conviés à un cocktail de bienvenue suivi d'un dîner et d'une large distribution de cadeaux dans un contexte de bonheur.

La journée se termine en se promettant de se revoir l'an prochain pour le 42^e congrès annuel.

Rédaction par Mme **Martine Gagnon**, secrétaire et

montage par Mme **Christiane Basque**, webmestre de l'AQPS.





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

Le congrès pour l'année 2024 aura lieu à :

L'Hôtel La Saguenéenne de Chicoutimi

Le samedi 14 septembre 2024, à 8 h 30

- ◆ **Consultations gratuites avec stomothérapeute**
- ◆ **Conférences**
- ◆ **7 exposants** et plus de temps pour les consulter



Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées

Besoin d'informations ou d'aide pour remplir le formulaire de demande! Prenez contact avec moi.

Jude Ruest , jude.ruest@aqps.org

Les infos de la stomo

Bonjour à tous,

En ce mois de décembre, il me fait plaisir de prendre ce moment pour vous donner des nouvelles de l'avancement de nos travaux au CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean.



Cet automne, nous avons revu le contenu des troussees post-opératoires remises au congé de l'hôpital aux patients ayant une nouvelle stomie. Avec vos commentaires reçus des dernières années, nous avons bonifié cette trousse afin qu'elle réponde davantage aux besoins. De plus, nous avons sensibilisé les infirmières des unités de chirurgie de la région à procéder à l'inscription au programme de soutien des compagnies dès le congé. En plus d'une tournée régionale réalisée par la compagnie **Coloplast** dans plusieurs unités de la région, une formation en ligne a été réalisée et diffusée aux équipes pour s'assurer de rejoindre un maximum d'infirmières et infirmières auxiliaires.

Un guide des produits disponibles en soins de stomies a également été mis à jour et diffusé à l'ensemble des unités, afin de les outiller dans le choix du meilleur appareillage possible.

Comme vous pouvez le constater, nous travaillons fort pour améliorer les soins que vous recevez au sein des différentes installations du CIUSSS.

Je termine avec une excellente nouvelle ; une troisième infirmière clinicienne stomothérapeute a récemment terminé sa formation et a fait son entrée dans l'équipe. Il s'agit de Mme **Isabelle Lapointe**.

Vous aurez sans doute l'occasion de la rencontrer dans une future réunion de l'association.

À bientôt,

Cathia Perron, infirmière clinicienne
Stomothérapeute



M. Jean-Pierre Lapointe



*« Tu étais un homme de justice et de paix.
Ta bonté et ta vérité t'ont guidé vers la
grâce de Dieu ».*

Tu as toujours pris ton temps pour écouter, toujours avenant, toujours souriant, tu répondais toujours à toutes les interrogations. Tu as été l'un des plus importants contributeurs à la vie des personnes stomisées au Québec et au Canada. Tu as été une source d'inspiration précieuse pour beaucoup d'entre nous.

Au nom des membres du conseil d'administration de l'APS, des personnes stomisées de la région, en mon nom personnel et au nom de M. Jude Ruest président de l'AQPS, j'offre mes plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.

Alain Lebrun, président de l'APS

Pour connaître un peu mieux la vie et l'œuvre de M. Lapointe, vous pouvez consulter le mot de M. Jude Ruest avec le lien suivant :

[Messages du président - 2023 - AQPS](#)

Bon anniversaire!

À toutes les personnes stomisées du Saguenay–Lac-Saint-Jean qui fêteront leur anniversaire dans les mois de décembre, janvier et février, nous offrons cette chronique.

Nous sommes revenus à l'heure normale depuis déjà quelques semaines, ce qui annonce que la saison froide est à nos portes.

Certains s'en réjouissent et d'autres entrevoient avec ennui la longueur du temps froid et des trop courtes journées.

Au milieu de cette saison, les fêtes de fin d'année nous donneront la chance de renouer avec la famille. De belles célébrations se feront au sein de plusieurs familles. Profitez de ces moments précieux. Et pour ceux qui sont seuls, donnez à ces journées un petit air de fêtes et soyez doux avec vous-mêmes. Vous le méritez bien.

Célébrez la saison des fêtes ainsi que votre anniversaire comme si vous étiez les personnes les plus importantes au monde.

Et enfin, à tous, nous souhaitons une saison hivernale ainsi qu'une saison des fêtes remplie de joie et d'amour. Soyez heureux et que la santé soit votre priorité.

Ce sont mes vœux pour vous tous et tous les vôtres.

Bon anniversaire, joyeuses fêtes et une douce saison hivernale.

Martine Gagnon sec.



Martine Gagnon



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*

Lorsque j'ai rencontré Anne-Marie, j'ai été touché par son accueil et son souci de l'autre. Exerçant comme infirmière clinicienne stomothérapeute, le bien-être et le cheminement personnel de ses patients sont vraiment au cœur de sa pratique. Elle sait les inspirer à avoir confiance en la vie, mais également en leur potentiel.

En consultant ses inspirantes leçons de partage et d'entraide sur le blogue, il y a d'ailleurs une phrase qui a résonné en moi et qui continue de le faire à ce jour : « Il vous appartient de voir le positif de la situation. Là, je ne dis pas que c'est facile ou qu'on peut voir immédiatement ce que la situation nous apporte de positif. L'important, c'est de faire de notre mieux, car faire de notre mieux est suffisant ! »

Faire de notre mieux. À notre propre rythme, selon la situation dans laquelle on se retrouve, et ce, sans chercher à atteindre un idéal absolu. Je vous invite à consulter le alternativeana.com/annemarie pour découvrir d'autres touchants conseils d'Anne-Marie.

VERS LA PLEINE CONSCIENCE, par Anne-Marie

J'aimerais partager avec vous une expérience positive que je me suis offerte tout récemment. Dans le cadre de mon travail, je me suis inscrite à une formation sur la pleine conscience, formation d'une journée, donnée par un enseignant formé en méditation pleine conscience MBSR et intervenant en soins spirituels au CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Je me doutais bien que cette formation me donnerait des outils supplémentaires dans mon approche professionnelle, mais avant tout personnelle.

Ça faisait un bon moment déjà que je voulais commencer à méditer, que c'était sur ma liste de choses à accomplir. Je n'avais pas pris le temps de m'interroger sur la façon de m'y prendre, les



différentes approches. Les activités de la journée m'ont donné différentes façons de pratiquer la méditation (méditation assise, méditation marchée, body scan et yoga), mais m'ont surtout appris qu'avec la pratique et la persévérance, je pourrai l'appliquer dans ma vie de tous les jours.

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, bien qu'étant le cœur de la méditation bouddhiste, la pleine conscience est une pratique universelle qui mène à la libération de la souffrance. Cette méditation n'a rien à priori d'extraordinaire ou de spécial. Mais en réalité, elle l'est, parce qu'elle nous transforme incroyablement. Elle nous permet d'accéder à des parties ignorées de nous-mêmes de manière spontanée, chaleureuse et neutre. C'est une façon d'être et non une technique. Elle consiste simplement à prêter attention à ce qui se passe dans notre vie, afin de ne plus passer à côté d'elle. À laisser les choses être ce qu'elles doivent être. Il s'agit de considérer que notre existence est réellement importante, d'« entrer en amitié » avec tout ce qui se présente à nous et tout ce que nous avons à vivre, sans chercher à le modifier, mais en l'accueillant simplement, sans jugement. Quand celui qui pratique vit son existence comme si elle lui importait vraiment, alors son entourage, sa famille et l'ensemble de la société sont inclus dans ce processus. La méditation est à la fois une pratique personnelle et universelle et impersonnelle et particulière.

L'approche de la pleine conscience repose sur des attitudes fondamentales comme le non-jugement, la patience, la confiance, le non-effort, l'empathie, etc. Certaines de ces attitudes ont été abordées dans mes articles, je les ferai ressortir dans les prochaines lignes. Tous les humains sont exposés à une souffrance à un moment de leur vie, une épreuve qu'ils doivent traverser. Prenons par exemple la maladie ; personne ne peut avoir le contrôle sur la maladie que ce soit le cancer, une maladie inflammatoire de l'intestin, un choc post-traumatique, etc.

Heureusement, nous pouvons bel et bien avoir le contrôle sur la place qu'on accorde à la maladie dans nos vies. L'essentiel, c'est de travailler sur ce dont nous avons du pouvoir et avoir du « lâcher prise » sur ce qu'on ne peut changer, comme mentionné dans mon article « NOTRE CORPS NOUS PARLE ». La pleine conscience implique L'ACCEPTATION, car, effectivement, le pouvoir que nous avons vraiment est la façon dont nous réagissons aux événements. La pleine conscience est une façon de vivre, une façon d'être. Nous pouvons décider de mettre toute notre attention sur tous les éléments positifs d'une situation, minimisant ou diminuant ainsi ceux négatifs. Les objectifs principaux étant d'avoir une présence plus attentive, diminuer LE STRESS et l'anxiété, développer de l'empathie, et par-dessus tout, améliorer sa qualité de vie. La pleine conscience ne peut remplacer un traitement médical ou une chirurgie ; elle peut cependant contribuer positivement à la guérison. Après tout, LA PENSÉE POSITIVE ATTIRE LE POSITIF !

Je mentionnais dans « ICI ET MAINTENANT » que la société était davantage axée sur l'avoir que l'être. Voyez comme il est facile de se comparer selon nos acquis ou nos biens tels que notre voiture, notre maison, etc. Mais en est-il autant pour nos qualités telles que notre gentillesse, notre amour, notre patience, etc. ? Nous vivons actuellement dans une société de performance. Nous voudrions être en mesure d'effectuer une multitude de tâches au même moment. Nous voudrions faire le repas, tout en supervisant les devoirs des enfants, faisant un survol des courriels reçus dans la journée et rangeant ce qui traîne dans la maison. Nous nous imposons beaucoup de pression dans les tâches à accomplir « en même temps » pour réussir dans la vie. Quand on y pense et qu'on tente d'appliquer la pleine conscience dans notre quotidien, on réalise bien que nous sommes bien plus « efficaces » quand notre attention est mise dans le moment présent.

Pensez-y, en réalité, nous sommes des ÊTRE humains et non des FAIRE humains !

Il est à noter qu'un programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sur 8 semaines est offert dans certaines régions. Faites des recherches !

Voici des pistes de lectures sur le sujet :

- *L'Éveil des sens : vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, par Jon Kabat-Zinn
- *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, par Jon Kabat-Zinn
- *Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés*, par Éric Lacourse

Voici des outils à visionner sur YouTube :

- *Body Scan*
- *Yoga méditation*
- *La grenouille, méditation pour les enfants*



Un grand Merci



Cathia

Un grand merci à nos trois spécialistes en stomatothérapie qui nous ont fait bénéficier de leurs soins à l'hôtel **La Saguenéenne** de Chicoutimi, le samedi 16 septembre 2023.

Mme **Catia Perron** et Mme **Marie-Ève Claveau** du CIUSSS de la région 02 étaient présentes en avant midi et Mme **Danielle Gilbert**, associé à la compagnie ProAssist, était présente en après-midi. Avec générosité et un chaleureux sourire, ils ont accueilli 23 personnes stomisées en consultation lors de la journée.



Marie-Ève



Danielle



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





305, Saint-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e congrès annuel

16 septembre 2023

Formulaire d'évaluation

		Passable	Bien	Très bien	Super	PR
1	Comment avez-vous aimé le congrès ?		4	28	24	1
2	La période d'inscription s'est-elle bien déroulée ?		2	18	36	1
3	Les hôtes de l'Association étaient-ils aimables et avenants ?		1	15	40	1
4	Avez-vous eu assez de temps avec les exposants ?		2	27	24	4
5	Le service à l'hôtel était-il à votre goût (repas) ?		1	25	26	5
6	L'animation était-elle de qualité ? Mme Suzie Simard		3	19	31	4
7	Les sujets de la conférence étaient-ils pertinents ?		2	25	24	5
8	Comment jugez-vous les conférenciers ? M. Jude Ruest Mme Danielle Gilbert		1	18	31	7
			3	17	27	10
9	L'infirmière stomothérapeute était-elle nécessaire ? Mme Danielle Gilbert	1	1	18	20	16
10	L'infirmière stomothérapeute était-elle nécessaire ? Mme Cathia Perron			18	21	17
11	L'infirmière stomothérapeute était-elle nécessaire ? Mme Marie-Ève Claveau		1	19	20	17
12	Le congrès a-t-il été éducatif et à la hauteur de vos attentes ?		3	22	3	29

PR pour « Pas Répondu »

Était-ce votre premier congrès de personnes stomisées ?

OUI 16 NON 39 P.R. 1

Quelle partie du congrès avez-vous le plus aimée ?

Conférence et exposants ; Le contact avec les exposants (7); Conférences (9) ; La rencontre de plusieurs de mes amis (3); Infos ; Le son n'était pas bon ; Information sur les stomies (2); Tout était très intéressant ; Rencontre avec l'infirmière stomothérapeute (3) ; Tout (16) ; C'est ok ; La convivialité.

Quelle partie du congrès vous a déplu ?

Le placotage des gens durant le dîner nous empêchait d'entendre (3) ; Rien (23) ; La difficulté de bien entendre les conférenciers des gens parlaient en même temps (3);

L'animation ; Les conférences (2) ; Le manque de temps ; Le manque de conférencier (2) ; Rencontre avec l'infirmière ; Cellulaires ; Longueur des prix de présence ; Attendre les représentants ; Tout ; Tout est nécessaire ; Difficile de trancher.

Y a-t-il des sujets que vous aimeriez entendre pour le 42^e congrès ?

Cheminement d'une personne stomisée (3) ; Tout est pertinent ; Comment poser les collerettes ; Psychologue ; Motivateur ; Où on en est avec les maladies intestinales ; Des anecdotes ; Conférencier en couple, difficultés ou pas ; Apprendre à s'accepter et à s'aimer ; Adaptation nouvelle à la vie avec stomie ; Plus de détails sur les différents produits offerts ; Trucs ; Ceinture auto.

Avez-vous des noms de conférenciers à nous suggérer pour le 42^e congrès ?

Une stomothérapeute locale qu'on pourra consulter après ; Un couple vivant avec une personne stomisée ; Gastro entérologue ; Centre d'autonomie ; Psychologue ; Motivateur.

Commentaires ou suggestions :

Fermer les cellulaires ou sortir de la salle si besoin (2) ; La salle de l'an passé était meilleure (3) ; Bravo ; Les gens qui parlent durant les conférences ; Super ; Félicitations pour le beau travail (3) ; Merci pour tout (2) ; J'ai adoré et je crois nécessaire et obligatoire d'assister à ce congrès ; Génial ; Continuez votre beau travail, merci ; Très beau et obligatoire d'y assister ; Félicitations à tout le comité Vous faites un travail remarquable, bravo ; Souper au lieu du dîner, aimerait entendre conférencier en couple, médecin chirurgien ; Tester le micro avant la conférence ; Tout était parfait ; Son était mauvais ; Merci d'être là, je repars avec de l'espoir.



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



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*

La vie, c'est comme le café. Tu peux mettre tout le sucre que tu veux, si tu ne bouges pas la cuillère, il ne sera pas sucré.

Rien n'arrive quand on ne bouge pas...

Inconnu

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

BRAUN
SHARING EXPERTISE

Coloplast

ConvaTec

Hollister

salts
HEALTHCARE

Nestlé
HealthScience

HYDRA+

Prescriptions acceptées



Contactez-nous au
418.602.0662

www.stomomedical.com
infosaguenay@stomomedical.ca

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

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. 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, 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 :

Vos habilités :

.....

Disponible pour :

.....

Autres informations.....

.....



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

???

GPS Foire aux questions ???

Vous trouverez dans le texte suivant la réponse à quelques questions qui sont souvent posées par une personne stomisée. À l'occasion, parcourez à nouveau votre « **Guide pour les nouvelles personnes stomisées** ». Vous serez agréablement surpris de la quantité et de la qualité des informations qu'il contient.

II ARRIVE QUE MA STOMIE SAIGNE, QUE DOIS-JE FAIRE?

La stomie peut saigner si elle est nettoyée trop brusquement, si l'appareil n'est pas bien mis ou si vous l'accrochez accidentellement avec des ongles ou des vêtements. Ces petits saignements ressemblent à de petites taches et sont normaux. Ils cesseront si vous les épongez avec un mouchoir. Certaines stomies saignent plus facilement que d'autres et certains médicaments, comme l'aspirine, peuvent augmenter les risques de saignements. Vous devez consulter si votre stomie saigne longuement, abondamment ou très facilement car de tels symptômes peuvent révéler d'autres problèmes.

MA STOMIE N'A RIEN ÉVACUÉ DE LA JOURNÉE, DOIS-JE M'INQUIÉTER?

Si vous êtes colostomisé, vous pouvez être constipé comme toute autre personne dont l'intestin est intact. Si vous vous sentez bien, les périodes d'inactivité ne devraient pas vous inquiéter. Buvez du jus de raisins ou de pruneaux si rien n'est sorti depuis 24 heures. Essayez d'attendre que la situation se résorbe d'elle-même avant d'avoir recours aux laxatifs et si vous en avez vraiment besoin, utilisez-les avec modération. Chez les personnes iléostomisées et urostomisées, les longues périodes d'inactivité ne sont PAS normales et doivent être signalées au médecin ou à la stomothérapeute.

Extrait du « Guide pour les nouvelles personnes stomisées » produit par l'AQPS

L'APS

Résumé des activités réalisées en 2022-2023

Information fournie au Congrès régional à Chicoutimi le
16 septembre 2023

Congrès régional à Chicoutimi à la mi-septembre avec les activités suivantes :

- Deux rencontres pour la préparation du congrès ;
- 8 kiosques (fabricants d'appareillages, fournisseurs de services, information sur le CIPH [crédit d'impôt pour les personnes handicapées]) ;
- Consultation gratuite avec des stomothérapeutes et avec une thérapeute en relation d'aide ;
- Discussions animées sur différents thèmes touchant nos membres devenus personnes stomisées (habillement, nourriture, vie sociale, vie intime, etc.) ;
- 140 personnes présentes au congrès ;
- Assemblée générale annuelle avec les membres ;
- Fiche d'évaluation remplie par les membres.

Rencontre de secteur à la mi-avril à Hébertville-Station pour les membres du Lac-Saint-Jean avec les activités suivantes :

- Une rencontre spécifique pour la préparation de la réunion ;
- 11 kiosques (fabricants d'appareillages, fournisseurs de services, information sur le crédit d'impôt pour les personnes handicapées et matériel récupéré pour les appareils de stomie) ;
- Consultation gratuite avec des stomothérapeutes ;
- 40 personnes présentes à la rencontre
- Fiche d'évaluation remplie par les membres.

Pendant toute l'année :

- 5 à 6 rencontres du conseil d'administration pour les affaires courantes ;
- Production et envoi du journal trimestriel dédié spécialement aux personnes stomisées. Cela correspond à la transmission chaque année de 1 700 journaux en format papier et 1 150 journaux en format électronique ;
- Traitement d'environ 300 lettres, téléphones ou courriels pour des demandes légères de soutien ou d'informations ;
- Émission d'environ une centaine de reçus pour dons ;
- Traitement d'environ 100 lettres, téléphones ou courriels pour des demandes moyennes de soutien ou d'informations ;
- Traitement d'environ 15 téléphones ou courriels pour des demandes fortes de soutien ou d'informations. Demandes qui nécessitent plusieurs visites en personnes ;
- Envois d'environ 1 100 lettres ou courriels pour des activités diverses (invitation aux activités, coordination avec les exposants, facturations des publicités, remerciement des bénévoles, etc.).

Alain Lebrun, président



Journées Vivre avec une stomie

Les journées **Vivre avec une stomie** sont toujours aussi populaires.

Voici le bilan des trois dernières journées organisées par l'Association Québécoise des Personnes Stomisées (AQPS) sur la Côte-Nord (2) et conjointement avec le Regroupement des Stomisées Québec-Lévis à Charlevoix.

Les deux fabricants d'appareillages **Convatec** et **Hollister** ainsi que le fournisseur de services le **Centre de Stomie Premier**

tenaient des kiosques d'information et accompagnaient l'infirmière-stomothérapeute lors de la formation du personnel médical. Le 2 novembre 2023 à **Sept-Îles** nous avons rencontré 22 personnes, dont 8 professionnels de la santé. Le 3 novembre 2023 à **Baie-Comeau**, nous avons rencontré 33 personnes et à **Charlevoix** 11 personnes.



Danielle Gilbert, Infirmière
Bac. SC. Stomothérapeute IEPSCC

Plus de 12 personnes ont eu une consultation gratuite avec une infirmière stomothérapeute.



Laurie Lechasseur, Infirmière
Bac. SC. Stomothérapeute CISSS Côte-Nord

Cette Journée « **Vivre avec une stomie** », attendue et réconfortante pour les personnes stomisées éloignées des grands centres urbains, se répètera l'an prochain selon les organisateurs.

Voici les régions où l'AQPS planifie ses prochaines journées **Vivre avec une stomie** :

- **Gatineau le 17 février 2024**
- **Abitibi en mars 2024**
- **Îles-de-la-Madeleine à la fin mai 2024**
- **Gaspésie au début juin 2024**
- **Autres endroits selon vos demandes**

N'hésitez pas à consulter le site de l'AQPS www.aqps.org pour les détails et l'horaire de ces journées.

Jude Ruest, Président AQPS



305, St-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e Congrès annuel

16 septembre 2023

PRIX À RAFLER		
Donateur	Identification	Gagnant
Canut Rasmussen	Peinture	B. Lavoie
Louise Laforest	Peinture Traineau (Bonhomme de neige)	N. Pelletier
Jean-Guy Fortin	Artisanat (Serviettes à vaisselle)	N. Boivert
Ginette Ouellet	Artisanat (Nappe tissée)	N. Pelletier
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 50 \$	D. Gauthier
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 50 \$	×
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	D. Gauthier
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	M. Simard
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	D. Dumont
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	N. Boisvert
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	H. Fleury
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	J. G. Fortin
Domaine Le Cageot	Forfait Dégustation - 40 \$	J. G. Fortin
Boucherie chez Manon	Certificat cadeau - 50 \$	×
Jean-Guy Fortin	Artisanat (Serviettes à vaisselle)	×



305, St-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e Congrès annuel

16 septembre 2023

PRIX À RAFLER		
Donateur	Identification	Gagnant
Ferme la Rouquine	Panier de marinade	B. Lavoie
Ferme la Rouquine	Panier de marinade	L. Morin
Boucherie chez Manon	Certificat cadeau - 50 \$	N. Pelletier
Boucherie chez Manon	Certificat cadeau - 50 \$	L. Morin
Suzie Simard	Artisanat (Pantoufles)	D. Gauthier
Suzie Simard	Artisanat (Lingettes)	J. R. Grenon
Jean-Rock Dumont	Artisanat (Pot à fleur)	N. Pelletier
Françoise Côté	Artisanat (Centre de table)	R. Girard
Les Saguenéens	Flex 20 (20 billets 2023-2024)	J. G. Fortin
Mécanique Métrique	Alignement - 80 \$	P. Rivard
Mécanique Métrique	Changement d'huile et filtre - 70 \$	R. Custeau
Mario Hovington	Artisanat (Cabane d'oiseaux)	D. Gauthier
La Saguenéenne	Nuit d'amour	J. G. Fortin
× En raison de certains problèmes (accélération tirage, départ précipité de la salle et autres) nous avons perdu le nom du gagnant du prix.		

Courrier

Bonjour, j'espère que vous allez bien. Je vous envoie un montant de 25 \$ comme don à l'Association des personnes stomisées du Saguenay. Je pense que je vous ai fait parvenir le montant de 20 \$ pour ma carte de membre. Sinon faites le moi savoir SVP merci. Un beau bonjour à toute votre équipe. Je vous aime. **N.R.**

Maison OSBL

Le dossier de notre futur local passe une nouvelle étape. Le 28 novembre prochain, nous signerons l'entente officielle et nous aurons accès à notre nouvelle base.

Par la suite nous devons meubler l'espace, rapatrier nos effets qui sont actuellement à quatre endroits différents et nous organiser dans notre nouvel environnement.

Nous devrions être fonctionnel dans les premiers mois de l'année 2024. En attendant, tous nos services demeurent en place sans changements. *Alain Lebrun*, président

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*

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-stomisees>).

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-stomises-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



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.



1-800-463-5318

355, rue du Marais local 130, Québec

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**



305, Saint-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e Congrès annuel

16 septembre 2023

CADEAUX		
Donateur	Identification	Gagnant
Alternative ANA	La stomie sans compromis - 20 \$	C. Tremblay
Nancy Bérubé AVON	Soins pour les mains	D. Gravel
Nancy Bérubé AVON	Soins pour les mains	L. Simard
Nancy Bérubé AVON	Papillon attrape-soleil	B. Côté
Nancy Bérubé AVON	Produits pour homme	JG - Fortin
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial - 41 \$	N. Gagné
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial - 41 \$	S. Brassard
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial - 41 \$	S. Brassard
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial - 41 \$	B. Côté
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) - 30 \$	L. Boivin
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) - 30 \$	D. Gauthier
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) - 30 \$	M. Melançon
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) - 30 \$	R. Custeau
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) - 30 \$	L. Morin
Nancy Bérubé AVON	Soins pour le corps	C. Tremblay
Nancy Bérubé AVON	Soins pour le corps	N. Pelletier
Anonyme	Confiture Fleur d'oranger	D. Dumont
Anonyme	Trousse de maquillage	D. Gravel



305, Saint-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e Congrès annuel

16 septembre 2023

CADEAUX		
Donateur	Identification	Gagnant
Anonyme	Vin mousseux	P. Rivard
Anonyme	Vin blanc	M. Lebrun
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	M. Perron
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	B. Lavoie
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	P. Voyer
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	C. Roduit
Anonyme	Vin blanc	N. Pelletier
Anonyme	Cidre de glace	F. Gagnon
Anonyme	Cidre de glace	M. Simard
Anonyme	Cidre de glace	H. Théberge
Anonyme	Vin blanc	C. Cormier
Familiprix Lévesque	Chocolats Laura Secord	M. Hovington
Pharmacie Lapierre et Tremblay	Certificat cadeau - 25 \$	G. Doré
Pharmacie Lapierre et Tremblay	Certificat cadeau - 25 \$	H. Boivin
Pharmacie Lapierre et Tremblay	Certificat cadeau - 25 \$	S. Lefebvre
Pharmacie Lapierre et Tremblay	Certificat cadeau - 25 \$	L. Laforest
Salon Racine Coiffure	Coupe de cheveux et mise en plis - 32 \$	A. Chiasson
Anonyme	Vin blanc	G. Ouellet



305, Saint-Vallier
Chicoutimi, # 23
G7H 5H6
TÉL. (418) 549-2501

41^e Congrès annuel

16 septembre 2023

CADEAUX

Donateur	Identification	Gagnant
Anonyme	Cidre de glace	L. Simard
Anonyme	Cidre tranquille	J. Gagnon
Anonyme	Vin blanc	×
Anonyme	Vin rosé	N. Pelletier
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 20 \$	R. Gosselin
Christine Doré	Tupperware	F. Fleury
Savonnerie Chèvre-feuille	Savons	A. Roberge
Eugène Allard	Bols pour hors-d'œuvre	B. Villeneuve
Eugène Allard	Bols pour hors-d'œuvre	N. Pelletier
Eugène Allard	Bols pour hors-d'œuvre	R. Bisailon
Eugène Allard	Bols pour hors-d'œuvre	R. Girard
Eugène Allard	Bols pour hors-d'œuvre	JC. Dubois
Nancy Bérubé AVON	Soins pour le corps	F. Gagnon
Colosto-Belt	Ceinture	R. Castonguay
Colosto-Belt	Ceinture	C. Auclair
Colosto-Belt	Ceinture	G. Tremblay

× En raison de certains problèmes (accélération tirage, départ précipité de la salle et autres) nous avons perdu le nom du gagnant du prix.

ILS NOUS ONT QUITTÉS...

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



Mme **Suzie Tremblay**
8 janvier 2023

Mme **Jacynthe Bouchard**
22 juin 2023

M. **Rosaire Girard**
19 janvier 2022

M. **Basile Savard**
14 août 2023

Mme **Gisèle Grenon-Paul**
12 septembre 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, sur demande.

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. » ainsi que votre carte d'hôpital et votre carte d'assurance maladie

Notre mission PROFIL

À PROPOS VIVRE AVEC UNE STOMIE

Les victimes de plusieurs maladies inflammatoires doivent un jour subir une intervention chirurgicale et vivre avec une stomie temporaire ou permanente. Celle-ci peut prendre diverses formes dont l'iléostomie, la colostomie et l'urostomie, à titre d'exemples.

Le choc initial passé, grâce au chirurgien et aux personnels spécialisés dans la mise en place des prothèses, la personne stomisée est généralement en mesure de se prendre rapidement en charge et de gérer sa nouvelle condition.

L'existence d'associations régionales qui facilitent à la fois les rencontres et la distribution de documentation, permet une meilleure réinsertion sociale et représente pour certains des occasions d'échanges irremplaçables.



NOTRE MISSION UN RÉSEAU D'AIDE UNIQUE ET SPÉCIALISÉ

Les regroupements de personnes stomisées ne sont pas nouveaux au Québec. Certaines associations régionales membres de l'AQPS ont été créées, il y a plus d'un demi-siècle.

Les membres de ces associations et les bénévoles qui les composent s'activent principalement à l'assistance aux nouveaux opérés ainsi qu'à la diffusion d'informations variées par le truchement de rencontres, bulletins, conférences, etc.

La formule a depuis longtemps fait ses preuves. Grâce à l'action du réseau d'entraide, la condition des personnes stomisées est mieux comprise par le personnel spécialisé traitant, par l'entourage immédiat ainsi que par les fournisseurs qui peuvent ainsi améliorer la qualité des produits de soin distribués.



www.aqps.org

Pharmacie

**Hélène
Montpetit**
pharmacienne
propriétaire

Membre affilié
Proximéd

418 **545-3336**
Fax 418 545-3337

- 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

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

**LIVRAISON
GRATUITE**



**Claudia Blackburn
Isabelle Bouchard**
Pharmaciennes

T. : 418 662-2828
F. : 418 662-7597
260, rue Collard Ouest
Alma (Québec) G8B 1M9

affilié à :

uniprix
CLINIQUE

Services offerts
Grande variété de produits pour stomie
Prise de tension artérielle
Prise de glycémie
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.