

www.aaps.org



Volume XLIII numéro 2

Juin 2024

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

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

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



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. *Alain Guillot* 418 540-6812

Personnes-ressources en région

Mme *Danyelle Dumont* (Roberval) 418 275-3461
Mme *Ginette Ouellet* (Alma) 418 343-3409
Mme *Hélène Thérberge* (Dolbeau-Mistassini) 418 279-3355
M. *Georges Avoine* (Baie-Comeau) 418 589-2118

Personnes-ressources

Pour obtenir du soutien d'une infirmière pour les soins de stomie,
voir la page 18 de ce journal.

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

Sommaire

Conseil d'administration	3
Sommaire.....	4
Mot du président	5
Invitation au congrès du 14 septembre à Chicoutimi / Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean / Décharge.....	8
Localisation du congrès 14 septembre 2024	9
Coloplast	10
Horaire du 42e congrès annuel.....	11
Convatec	12
Résumé de la réunion de secteur du 13 avril 2024	13
Évaluation de la réunion de secteur	16
Pourquoi venir au congrès ?	17
Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie	18
Les infos de la stomo	19
Courrier	20
Bon anniversaire	21
Mario Simard député de Jonquière / Pharmaciens affiliés à Jean Coutu	22
Mon nom est Katie - Témoignage	23
Pensée de Diane / Ils nous ont quittés.....	25
Pharmacie Couture & Champagne	26
Centre de Stomie Premier	27
Richard Martel, député de Chicoutimi-Le fjord / CIPH, Information ou aide par Jude Ruest / Vous déménagez	28
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay-Lac-St-Jean.....	29
Je m'implique bénévolement, « Besoin de bénévoles ».....	30
Histoire : Où rechercher le bonheur ?	31
Andrée Laforest, députée de Chicoutimi / Éric Girard, député de Lac-Saint-Jean	32
Nancy Guillemette, députée de Roberval / Yannick Gagnon, député de Jonquière / François Tremblay, député de Dubuc	33
Faites-nous-le savoir	34
Nicole: nager avec une stomie.....	35
Rappel - Carte de membre.....	38
Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle	39
ProAssist	40
Avis important	41
Wendy: une renaissance	42
Contribution - Dons.....	46
Passeport de voyage pour les personnes stomisées.....	47
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré	48
Réunion de secteur, cadeaux et gagnant	49
AQPS.....	50
Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes / Pharmacie Hélène Montpetit	51
Hollister	52

Mot du président



Alain Lebrun, président

L'été est arrivé, plus tôt qu'à l'habitude, avec sa chaleur et ses journées plus longues. Nous sommes parfois méfiants face aux changements qui touchent des situations que nous croyons immuables comme les saisons. Dans ces moments, il faut se rappeler des petits principes de vie comme : profiter pleinement du moment présent et éviter de se faire du souci pour les choses que l'on ne peut pas changer. Pour les personnes stomisées, il faut juste se rappeler que l'appareillage est sensible à la chaleur et à l'humidité et que ce dernier pourrait durer un peu moins longtemps dans les conditions estivales. Selon les fabricants, le matériel devrait être dans un endroit frais ne dépassant pas les 30 °C ce qui exclut un véhicule exposé au soleil. Si vous hésitez encore à vous baigner ou à utiliser un spa, prenez connaissance de l'article de la page 35 du journal intitulée « Nicole : Nager avec ma stomie ».

Notre journal de juin contient beaucoup d'informations variées et une portion significative est réservée pour les deux événements passés. La réunion de secteur du 13 avril (Résumé de la rencontre à la page 13, Évaluation à la page 20, et Prix de présence à la page 49) et les développements avec le CIUSSS de la région 02 (Les infos de la Stomo à la page 19 et Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie à la page 18). Dans son article de la page 19, Mme **Cathia Perron** fait mention de la rencontre entre le CIUSSS et l'APS. Cette rencontre a été très positive et d'autres rencontres similaires seront tenues si nécessaire. En raison d'exigences particulières liées au fonctionnement d'un organisme communautaire, l'assemblée générale annuelle (AGA) a été déplacée à la réunion de secteur. Plusieurs documents, touchant le fonctionnement de l'Association, ont été présentés

et acceptés à l'AGA. Ces documents seront présentés à nouveau, brièvement, au congrès pour que le maximum de membres soit informé des activités de notre **Association**.

Plusieurs articles du journal touchent le futur congrès régional du 14 septembre (Invitation à la page 8, Localisation du congrès à la page 9, Horaire du 42^e congrès annuel à la page 11 et Pourquoi venir au congrès ? à la page 17). Le congrès régional déménage cette année au Grand Théâtre de la Maison OSBL (site de la résidence des Antoniennes de Marie) sur la rue Jacques-Cartier E à Chicoutimi. Nous avons hâte de vous accueillir, chez nous, puisque notre nouveau local est maintenant à la Maison OSBL. Malheureusement, à la réunion de secteur du 13 avril, il n'a pas été possible d'avoir une personne-ressource pour les rendez-vous en stomathérapie. Nous nous excusons des problèmes que cela a pu causer à certains d'entre vous. La situation sera corrigée pour le congrès de 2024 et les autres rencontres à venir.

En mars dernier, nous vous avons demandé de renouveler votre carte de membre. Au moment où j'écris cette lettre, nous avons reçu moins de la moitié des cotisations annuelles, mais heureusement, plusieurs ont ajouté un montant supplémentaire ainsi que des petits messages. **Un gros merci de la part du conseil d'administration qui se sent ainsi soutenu. Continuez en ce sens.** Qu'arrive-t-il aux autres ? Est-ce un oubli ou une tâche prévue pour plus tard ? Il ne faut pas oublier que votre cotisation annuelle couvre une partie seulement du coût des quatre (4) journaux, papier ou électronique, pour une année. L'Association doit également assumer d'autres frais pour le fonctionnement, le local, les assurances, etc. Votre appui est vraiment essentiel et nécessaire. **Un gros merci à l'avance aux autres qui penseront à nous dans les prochains jours.** 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 (**Christiane**

Basque, Jean-Pierre Bolduc et Andréanne Gousse), des conjoints toujours présents, des bénévoles 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.**

Le conseil d'administration (CA) travaille fort dans sa recherche de nouvelles sources de financement. Le processus est souvent long et parsemé d'embûches, mais le CA est tenace et poursuit ses démarches. Tout récemment, nous avons obtenu une aide particulière provenant du réseau des CLSC pour un organisateur communautaire. Cette nouvelle ressource nous aidera, pour commencer, dans les dossiers de demande de soutien financier déjà amorcés. Par la suite, nous pourrons faire d'autres démarches auprès de nouvelles sources potentielles.

Je vous invite à nous écrire quelques mots avec votre renouvellement de carte de membre ou tout simplement pour nous dire comment se déroule votre quotidien. Le CIUSSS serait intéressé également par vos commentaires sur la nouvelle méthode mise en place pour obtenir un « Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie » telle que décrite à la page 18 du journal. Ces commentaires aideraient le CIUSSS dans sa démarche pour donner le meilleur service possible en stomathérapie en tenant compte cependant des ressources disponibles. Tous les commentaires reçus nous encouragent énormément et permettent d'avoir de vos nouvelles. Un gros merci pour votre soutien au conseil d'administration.

Je termine en vous disant « à la prochaine » avec notre journal de septembre 2024 et le congrès régional annuel au Grand Théâtre de la Maison OSBL à Chicoutimi le 14 septembre 2024.

Alain Lebrun, président



Invitation

Le congrès pour l'année 2024 aura lieu à :

Maison OSBL (Sœurs Antoniennes de Marie)

927 rue Jacques-Cartier E Chicoutimi

le 14 septembre 2024, à 8 h 30

- **Conférencier** « Les avantages directs et indirects liés au CIPH »
- **11 exposants** et plus de temps pour les consulter
- **Témoignage** d'un conjoint d'une personne stomisée
- **Cocktail** de bienvenue et diner
- **Assemblée générale spéciale**
- **Prix** de présence



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 37 rue Saint-Joseph S

Alma, QC G8B 3E2

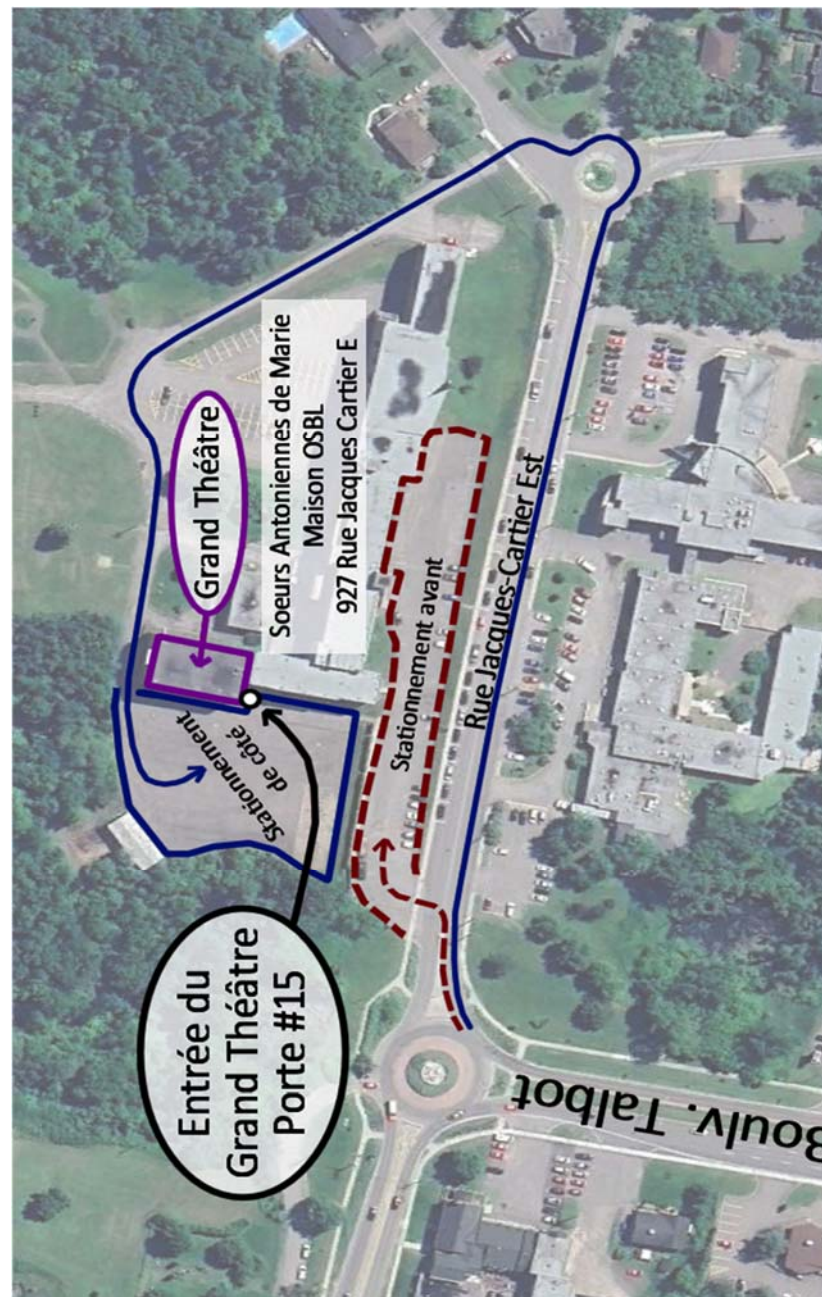
Téléphone : 418-669-0013

Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca

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.

Localisation du congrès 14 septembre 2024



Guides de stomie pour bien vivre et bien manger



Téléchargez nos nouveaux guides pour comprendre l'importance de suivre un régime alimentaire équilibré après une opération pour une stomie. Vous y trouverez des renseignements pertinents sur l'hydratation, sur la façon de gérer efficacement les problèmes de compaction, d'odeurs et de blocages ainsi que des conseils adaptés à différents modes de vie.



Pour télécharger immédiatement un exemplaire numérique du **livret**, veuillez balayer le **code QR** sur votre téléphone intelligent ou visitez l'adresse : visiter.coloplast.ca/bien-vivre-et-bien-manger



14 septembre 2024

Horaire du 42^e congrès annuel

- 8 h 30 Accueil et inscription
8 h 30 à 15 h 30 Consultations gratuites avec une infirmière stomothérapeute
8 h 30 à 14 h 00 Visite des exposants invités

Fabricants	Fournisseurs de services
Coloplast	ANA Alternatives
Convatec	Cancer Colorectal Canada
Hollister	Centre de Stomie Premier
	Laboratoire Nicar Probaclac
	ProAssist
	Stomo Médical
	Information CIPH
	Société canadienne du cancer

- 9 h 45 Ouverture du **Congrès 2024**
Mot de bienvenue : **Alain Lebrun**, président
Suzie Simard, vice-présidente
Développement, défis et réalisations de l'APS 2023-2024
- 10 h 30 Conférence sur - Les avantages directs et indirects liés au CIPH
(Crédits d'impôt pour les Personnes Handicapées)
- 11h 00 Témoignage d'un conjoint d'une personne stomisée
- 11 h 45 Cocktail de bienvenue et dîner
- 13 h 15 À déterminer
- 14 h 15 **Assemblée Générale Spéciale**
- Mot du président – M. **Alain Lebrun**
 - Retour sur les documents présentés et approuvés à l'AGA du 13 avril 2024 – M. Alain Lebrun
 - Élections – M. **Jude Ruest**
- 15 h 00 Remise des prix de présence et tirage
- 16 h 00 Fin du congrès

Alain Lebrun
Président

**TOUT CE QU'ON
COUPE, CE SONT
LES SOUCIS.**

Élimine le découpage et les approximations
pour vous aider à profiter de la vie.



Barrière cutanée avec technologie malléable de Convatec^{MC}

TECHNOLOGIE DE REPRISE
 ✓ **DE FORME^{MC} BREVETÉE**
 Épouse les contours de la stomie pour un ajustement parfait en tout temps.

LEAK-LOCK^{MC}
 ✓ Premier du genre, ce système exerce un effet « col roulé » pour une prévention maximale des fuites et une protection accrue.

PROTÈGE VOTRE PEAU
 Une étude clinique montre que nos barrières cutanées malléables préviennent l'irritation de la peau péristomiale.

SIMPLE
 Plus de 90 % des utilisateurs interrogés conviennent que nos barrières malléables sont plus faciles et rapides à utiliser que les barrières à découper*.

Balayez pour demander un échantillon gratuit ou communiquez avec nous au 1 800 465-6302 ou à convatec.canada@convatec.com




convatec
— toujours là pour vous —

Résumé de la réunion de secteur

Salle des Chevaliers de Colomb
Hébertville-Station, le 13 avril 2024

Pour cette rencontre printanière, une quarantaine de personnes se sont déplacées afin de profiter des activités et sociabiliser avec les personnes présentes.

Après s'être présentées à l'accueil pour l'inscription, les personnes se dirigent vers les kiosques. Deux fabricants d'appareillages et de produits en lien avec les stomies sont présents soient :



Coloplast (Mme *Alexandra Lauzier*) et Convatec (Mme *Nathalie Maranda*).

Mme *Christiane Larose* de la compagnie **Holister** ne pouvait pas être présente en raison d'obligation particulière.



Le fournisseur de services, **Centre de Stomie Premier**, était également en place avec
M. *Joël Goldenberg*.



M. *Jude Ruest*, à son kiosque, donnait de l'information sur le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH), le crédit pour les aidants naturels ou l'association provinciale « **AQPS** ».



Ces personnes, ainsi que tous les membres présents du conseil d'administration, étaient disponibles pour nos membres afin de répondre à leurs questions.

M. **Alain Lebrun**, président, souhaite la bienvenue à tous et nous fait part du programme de la journée. Il dresse un portrait général des développements, des défis et des réalisations qui touchent notre **Association**.

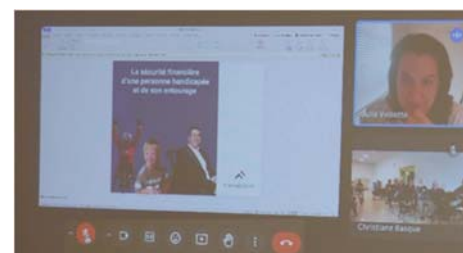


Après la pause-café débutait l'assemblée générale annuelle avec la présentation de différents documents : procès-verbal de la dernière assemblée générale de l'**Association** (AGA) au congrès de 2023, états financiers de 2023-2024, bilan des activités 2023-2024, orientations pour l'année 2024-2025 et modification aux règlements généraux de l'**Association**. Plusieurs questions sont posées par les personnes présentes et les réponses sont données. Chaque document est approuvé par l'assemblée des membres. Ensuite, c'est la période d'élection et au final, M. **Alain Guillot** se joint au conseil d'administration pour la prochaine année.



En raison du retard pris dans l'horaire, le témoignage prévu est reporté au congrès 2024. C'est le temps

de partager le repas. Pendant le diner, M. **Michel Claveau**, maire d'Hébertville-Station, prend la parole pour saluer les personnes présentes et rappeler l'appui de la municipalité pour cette belle rencontre.



Après un bon repas, les personnes sont invitées à une vidéoconférence de Mme **Julie Veillette** concernant le REEI (régime enregistré d'épargne

invalidité) et le programme des proches aidants. Elle répond à plusieurs questions de nos participants et participantes. Merci à Mme **Christiane Basque** pour la planification de cette activité. Ensuite, M. **Jude Ruest** nous donne quelques trucs et conseils pour les personnes stomisées. Ces derniers sont très appréciés de nos membres et de leurs accompagnateurs. La journée se termine par le tirage de plusieurs prix de présence.

Un grand merci pour les personnes qui se sont déplacées pour cette rencontre. Nous nous sommes tous laissés en nous donnant rendez-vous pour le 42e congrès annuel qui sera tenu en septembre.

Suzie Simard pour **Martine Gagnon**, sec.



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

Évaluation de la Réunion de secteur Hébertville-Station le 13 avril 2024

Participant-e : 2 colo 2 iléo 1 uro 2 colo-uro 2 accompagnateur

Ville d'origine : 8 Saguenay 0 Alma 0 La Doré 0 Girardville 1 PR

PR = Pas de réponse

SVP encercler la figure selon votre degré de satisfaction

	<i>Excellent</i>	<i>Satisfait</i>	<i>À améliorer</i>
Accueil	9	0	0
Exposants	8	1	0
AGA	8	1	0
Témoignage	Pas de témoignage		
Conférence (Mme Julie Veillette)	5	3	0
Échange et trucs	6	2	0
L'ensemble de la rencontre	8	1	0

Ce que vous avez aimé :

Mr. Ruest, il est très intéressant; La communication d'information; Atmosphère générale/presque tout, les infos, les échanges/témoignages; Très belle réunion; En général, c'est très bien

Ce que vous n'avez pas aimé :

Trop serré à la salle à manger

Commentaires et suggestions :

Félicitation!; OK tout est beau; Merci pour tout!; Avoir une boîte de suggestions disponible aux rencontres pour commentaires et idées. Améliorer le temps de la période du tirage. Bravo! Pour économiser 2 journal/année. Bravo!

Merci de votre collaboration et à la prochaine

Alain Lebrun, Président APS



POURQUOI VENIR AU CONGRÈS ?

Nous voici de nouveau de retour à l'événement majeur de l'année, notre **CONGRÈS**. Respectant comme il se doit ses traditions le **CONGRÈS 2024**, vous offrira cette année encore un programme de choix : scientifique, culturel et social...

C'est pour qui ?

Pour toutes les personnes stomisées du Saguenay et du Lac-Saint-Jean, région 02.

Pour les parents et amis(es) des personnes stomisées et de l'association des personnes stomisées...

Pour le personnel des Centres de santé...

Pour toutes les personnes intéressées à la cause des personnes stomisées...

C'est quand ?

Samedi 14 **septembre 2024**
à la Maison OSBL
927 rue Jacques-Cartier E
Chicoutimi (Québec)

Ça change quoi ?

Tout ce que l'on veut changer personnellement et collectivement : ses préjugés, sa vie, etc.,

d'où l'importance de :

ta présence
ton implication
ta participation

SOUTIEN D'UNE INFIRMIÈRE POUR LES SOINS DE STOMIE

Irritation cutanée, fuites ou diminution du temps de port de votre appareillage, inconfort, odeur, démangeaison, questionnements en lien avec votre stomie ...

N'attendez pas que la problématique soit trop sévère avant de consulter pour obtenir de l'aide d'une infirmière.

Comment obtenir de l'aide ?

Appeler à l'hôpital de votre secteur et demander à être transféré en santé courante (ou services courants). Prenez ensuite un rendez-vous avec une infirmière. Celle-ci vous évaluera en premier lieu et vous guidera dans vos soins pour résoudre votre problématique et répondre à vos questions. Selon leur jugement, elle demandera une consultation avec une stomothérapeute.

Lac-Saint-Jean

Alma
418 669-2000

Roberval
418 275-0110

Dolbeau
418 276-1234

Saguenay

La Baie
418 544-3381

Chicoutimi
418 541-1000

Jonquière
418 695-7700

Clinique externe à l'hôpital de Chicoutimi

418 541-1234 poste 2138

Laissez un message sur la boîte vocale en spécifiant votre nom, coordonnée téléphonique et raison de l'appel. L'infirmière ressource en soins de stomies communiquera ensuite avec vous pour répondre à vos questions ou vous donner un rendez-vous.

Lors de votre rendez-vous, apportez le matériel utilisé pour vos soins de stomies (appareillages, accessoires...), votre liste de médicaments, votre carte d'hôpital et carte d'assurance maladie.

Les infos de la stomo

Bonjour à vous,

À l'approche de la belle saison estivale, j'espère que vous vous portez bien. Voici les dernières actions que mon équipe et moi avons réalisés dans les dernières semaines :



- Afin de développer les connaissances sur les différents appareillages disponibles, les compagnies Coloplast et Hollister sont venues à la rencontre des infirmières sur les unités de chirurgies (Dolbeau, Roberval, Alma et Chicoutimi), ainsi que l'ensemble des CLSC de la région (soutien à domicile et services courants).
- En mars, nous avons eu une rencontre avec les membres du conseil d'administration de l'**Association** afin de discuter de notre collaboration et de nos objectifs communs. Ce fut une occasion précieuse d'éclaircir les trajectoires du CIUSSS pour l'accessibilité aux soins et services dans les différents secteurs.
- Une formation en ligne a également eu lieu le 3 et 4 avril 2024 portant sur l'évaluation de la stomie et de la peau péristomiale en contexte de complication, à l'aide d'étude de cas. L'invitation a été acheminée à l'ensemble des infirmières et infirmières auxiliaires de la région et c'est plus de 50 personnes qui ont assistées.
- En avril, nous avons revu le fonctionnement de notre service et informer l'ensemble des secteurs de la région de la trajectoire pour demander le support d'une infirmière stomothérapeute.

Avec l'ensemble des communications que nous avons fait dans les dernières semaines, nous sommes d'avis que tous les efforts que nous mettons pour développer les connaissances des infirmières et infirmières auxiliaires porteront fruits et aurons un impact significatif sur les soins reçus.

Cathia Perron, infirmière clinicienne
stomothérapeute



Courrier

Bravo pour votre excellent travail **C.R.**

Bonjour à vous tous. Félicitation pour le beau travail que vous faites. Le journal est toujours intéressant. J'aimerais que vous fassiez une correction dans mon prénom si ce n'est pas déjà fait. Je l'écris R... maintenant. Je vous envoie un chèque pour ma carte et le surplus pour l'association. SVP pouvez-vous m'envoyer un reçu Merci. Bonne journée à vous tous **R.M.**

Merci et félicitations pour vos réalisations parmi lesquelles se trouve le journal **M.P.**

Merci d'avoir de vos nouvelles. Je vous envoie \$20,00 pour ma carte de membre et \$25,00 \$ pour don. Merci beaucoup **N.R.**

Allo tout le monde, voici le paiement de ma cotisation ainsi qu'un don. Continuez votre très bon travail. Surtout lâchez pas. Vous faites une différence. Bye à bientôt **H.T.**

20 pour carte et 20,00 en don **E.T.**

À qui de droit, je vous envoie un montant d'argent pour ma carte de membre et ainsi qu'un surplus pour la revue. Je tiens à vous féliciter et à reconnaître l'immense succès de votre travail que vous faites avec cœur, passion, générosité et dévouement depuis toutes ces années. Continuez, vous êtes une équipe chaleureuse. Bien à vous **E.T.**

Excusez pour mon oubli. Félicitations pour votre beau travail
Merci **J.B.**

Bon anniversaire !

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

Avec l'arrivée de l'été, tout se met à bouger autour de nous. Les arbres reprennent leurs couleurs et la température nous comble de quelques degrés supplémentaires. Les semis sont prêts à vivre en pleine terre et le doux temps que nous attendions si impatiemment pointe son nez. Pour quelques mois, tout nous semble plus facile.



Les couleurs de nos jardins ou encore celles des autres nous réconcilient avec la beauté de la nature verdoyante. Nos soirées seront plus favorables pour une marche sous les étoiles.

Peut-être certains auront la chance de recevoir la famille venant de l'extérieur et de lier des liens encore plus forts. Il me semble que l'été est la saison des saisons. Profitez donc de toute cette douceur pour fêter votre anniversaire.

Joyeux anniversaire et un été tout ensoleillé pour vous tous.

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

*La beauté plaît aux yeux, la douceur
charme l'âme. Voltaire*

 **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! ❤️



Je viens du Royaume-Uni et en 2016, j'ai déménagé en Chine pour travailler et vivre de nouvelles expériences. J'y ai habité trois ans et y ai rencontré mon conjoint, originaire d'Ontario. Nous avons déménagé ensemble à Hong Kong et en 2021, durant la pandémie, nous nous sommes installés au Canada.

Durant mes années en Asie, j'ai développé lentement de déplaisants symptômes; je ne pouvais cependant avoir de diagnostic définitif, même après plusieurs colonoscopies.

En février 2022, vivant au centre-ville de Toronto, je me suis mise à me sentir vraiment mal. Je ressentais d'atroces douleurs au bas de l'abdomen, ce qui m'a dirigée à l'urgence. Après juste un CT scan et quelques examens sanguins, j'étais diagnostiquée d'une colite ulcéreuse aiguë. Mon colon aurait pu se perforer à l'époque où je n'étais pas encore hospitalisée. Le matin suivant, une infirmière spécialisée est venue me voir pour me dire que je devrais avoir besoin d'une chirurgie en vue d'installer une stomie. N'ayant jamais entendu ce mot avant, j'ignorais de quoi elle parlait. Elle m'a demandé de me lever et a marqué mon abdomen au crayon en disant : « C'est là que votre stomie va être installée si vous avez besoin d'une chirurgie ».

Les trois semaines suivantes, ma santé s'est rapidement détériorée. Les médecins m'ont dit qu'un rétablissement rapide

de ma qualité de vie passerait par une colectomie en vue d'installer une iléostomie. Tout cela semblait irréel.

Je me souviens des jours entourant ma chirurgie. Mon conjoint de l'époque venait me voir presque tous les jours et je lui demandais de m'aider à prendre ma douche. J'avais perdu beaucoup de poids et me sentais très faible. J'ai regardé la marque au crayon que l'infirmière m'avait faite. Ma stomie se trouverait là. Mon conjoint me serrait dans ses bras pendant que je pleurais cette réalité qui se concrétisait.

Durant ce weekend, j'ai eu une réaction sévère aux médicaments biologiques que je prenais et mon foie commençait à se détériorer. Les médecins n'avaient plus le choix de me mettre en tête de liste pour une chirurgie d'urgence.

Après l'opération, je me suis réveillée tôt, aux alentours de trois heures du matin et je me suis efforcée de regarder mon tout nouveau sac où se trouvait mon iléostomie.

Ma mère, terrifiée de prendre l'avion, a volé pour la première fois en 15 ans pour se trouver avec moi après ma chirurgie, pendant que j'essayais maintenant d'adapter le tout à une vie normale. Elle marchait tous les jours de mon appartement à l'hôpital pour se trouver près de moi et elle était présente à ma sortie de l'hôpital pour m'aider au retour à la maison. Après cinq semaines à l'hôpital, il n'y avait pas de meilleures sensations que de me retrouver dans mon lit, chez moi et en présence de ma mère.

Pendant que je prenais du mieux, j'ai commencé à correspondre avec d'autres personnes stomisées, entre autres pour apprendre des trucs d'installation et de changement du matériel de stomie et pour prévenir des fuites.

Je vis avec une stomie depuis plus d'un an et je vais toujours mieux. Bien sûr, ma vie ne sera plus jamais la même, mais je me

sens plus libre et confiante grâce à ma stomie. Quand ma colite ulcéreuse se trouvait à son pire, j'étais enfermée dans ma salle de bains durant des heures et je souffrais beaucoup. Je ne réalisais pas alors qu'une stomie signifiait ma liberté. Elle a été définitivement la meilleure décision que j'ai prise dans ma vie.

Traduction libre par Jean-Pierre Bolduc

Tirée de la revue « Ostomy Canada », hiver 2023

Pensée de Diane

Garde la lampe de l'espoir allumée!

*Il ne faut jamais croire que les
travers de la vie s'installent pour
toujours.*

*Au contraire, le moment venu ils
passent la porte et quittent.*

Denise Morais

ILS NOUS ONT QUITTÉS...

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





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



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



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
418 815-7723

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**. Vos informations et votre nom 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.....

.....

Histoire : Où rechercher le bonheur ?

« La personne sage comprend que son propre bonheur doit inclure le bonheur des autres. » Dennis Weaver

Un enseignant amena des ballons à l'école et demanda aux élèves d'écrire leur nom sur l'un d'entre eux. Ensuite, il leur demanda de lancer les ballons dans un couloir de l'école. Puis le professeur leur donna 15 minutes pour retrouver le ballon qui portait leur nom. Les enfants couraient dans toutes les directions, cherchant frénétiquement leur ballon, mais le temps passait sans succès. Malgré leurs efforts, aucun ne parvint à trouver son ballon.

Alors, l'enseignant suggéra de saisir le ballon le plus proche et de le rendre à la personne dont le nom y était écrit. De cette manière, tout le monde eut son propre ballon en quelques minutes.

Morale de l'histoire : Le bonheur est comme un ballon, on ne le trouve pas en le cherchant égoïstement. Mais si on se soucie des autres, on trouve le bonheur plus rapidement.



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.qc.ca



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



Nicole partage ses précieux conseils pour aller nager avec une stomie.

Coloplast a invité Nicole à partager son histoire et elle a été rémunérée par Coloplast pour cette information. Votre expérience personnelle pourrait être différente. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé à propos de ce qui vous convient le mieux.

L'idée de faire de la natation semble être difficile à accepter pour les personnes stomisées et je comprends très bien pourquoi. C'était pour moi aussi une inquiétude, mais j'ai surmonté mes doutes.

Une amie m'a proposé de se joindre à elle pour une sortie dans un spa à proximité de la ville où nous vivons. Le but était de relaxer et de célébrer la fin de mon traitement contre le cancer et j'ai sauté sur l'occasion. Puis, en pensant à ce que je me préparais à faire alors que j'ai une colostomie, la panique m'a gagnée!



Trouver le bon maillot de bain

Je croyais ne jamais pouvoir porter un maillot de bain car le sac se verrait, il pourrait se détacher et tout le monde saurait que j'avais subi une colostomie!

Au début, j'ai pensé que je n'utiliserais certainement ni la piscine, ni le sauna ni le hammam, rien en fait qui impliquerait que de l'eau sous toutes ses formes entre en contact avec le sac. C'était tout le contraire de l'objectif d'une journée au spa, mais c'était tout de même mieux que de ne pas pouvoir dormir à force de m'inquiéter.

Toutefois, je voulais tout de même participer et, puisque je devais plus tard dans l'année partir en vacances avec ma famille, je devais me décider à essayer de trouver un maillot.



Des motifs pour la bonne cause

La bonne nouvelle, c'est que les maillots de bain sont offerts dans toutes les formes, tous les motifs et toutes les tailles. J'en ai commandé une vingtaine afin de pouvoir essayer chaque style, chaque type et chaque motif et voici ce que j'ai découvert.

Avec motifs, et fantaisistes, s'il vous plaît ! Car les motifs masquent mieux les reliefs, rendant bien difficile d'identifier des bosses, des masses et des mouvements sous les motifs.

Des fronces - plus particulièrement si elles se trouvent du côté de votre stomie. Les fronces amincissent en donnant l'impression d'une taille plus fine.

Après avoir trouvé le maillot qui me convenait, la plupart de mes peurs se sont envolées et j'ai même décidé que j'essaierais de me baigner. J'ai apporté deux maillots et de nombreux sacs supplémentaires, juste pour me sécuriser.

Ce que je me suis dit, c'est que le fait d'avoir deux maillots me permettrait de ne pas enfiler un maillot encore mouillé sur un sac sec.

Ma journée au spa

Lorsque je suis arrivée au spa, j'ai utilisé un vestiaire privé pour enfiler mon maillot de bain.

Mon amie m'a dit qu'elle aimait mon nouveau maillot et lorsque je lui ai demandé si elle pouvait distinguer mon sac, elle m'a répondu qu'elle avait presque oublié que j'en portais un puisqu'elle ne le distinguait absolument pas.



Nous avons ensuite nagé et tout s'est passé sans accroc! Comme je l'ai bien souvent remarqué, tout ce qui se rapporte à la stomie semble bien pire quand on y pense que ce qui se produit dans la réalité.

Après la chirurgie, les traitements et le temps passé au lit, je me suis sentie incroyablement bien de sentir mes muscles s'étirer et

bouger de nouveau avec le support de l'eau.

Lorsque j'ai eu fini, je me suis lancée vers les toilettes pour vérifier, mais le sac était toujours bien fixé et ne présentait aucun problème. Je ne l'ai donc pas changé parce que j'avais envie de retourner dans l'eau et c'est ce que j'ai fait. Je n'ai éprouvé aucun problème. C'était le paradis.

Rien à signaler

Ce fut vraiment un moment charnière pour moi. Je me souviens avoir été bouleversée quand j'ai appris que j'aurais une colostomie permanente. J'ai cru que je ne pourrais jamais me baigner avec mes enfants, me reposer sur le bord de la piscine avec eux, aller à la plage et encore moins nager avec eux.

Une fois cette première étape franchie, j'ai réalisé que je n'avais plus à m'inquiéter et j'ai retrouvé la confiance en moi qui me permet de nager souvent quand je suis en vacances. Après tout ce temps, je n'y réfléchis même plus à deux fois avant de sauter dans la piscine.



*Donne à chaque jour
la chance de devenir
le plus beau jour
de ta vie* Mark Twain

Rappel – Carte de membre

Juste un petit mot pour vous rappeler que c'est le moment de renouveler votre carte de membre 2024-2025 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 1 443 \$ ou 962 \$ (à compter du 1^{er} janvier 2024)

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 **1 443 \$** pour les stomies permanentes ou **962 \$** (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 2024-2025 (20 \$)**

Ceci est pour vous rappeler que le renouvellement de votre carte de membre est le 31 mars 2024. 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 2025 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**

Wendy: Une renaissance

Découvrez comment Wendy, qui refusait catégoriquement de porter un sac, se sent maintenant presque gênée pour ceux qui n'en portent pas.



Je ne voulais pas porter de sac. Je n'ai jamais souhaité porter un sac. Lorsque l'on m'a diagnostiqué la maladie de Crohn à l'âge de 19 ans, je ne voulais pas entendre parler de porter un sac. Quatre opérations plus tard, cette option que j'avais complètement rejetée est revenue sur le tapis.



Farouchement opposée au port d'un sac

J'ai passé ma vingtaine à subir une opération après l'autre. Je voulais me convaincre que je n'aurais jamais à subir « l'intervention ». C'est à cette époque que j'ai rencontré au moins trois personnes avec une stomie. Toutes des femmes, toutes dans le même service, toutes enthousiastes face à leur nouvelle vie après la chirurgie.

Je les ai écoutées partager leur joie et je me suis dit, « D'accord, mais vous êtes toujours hospitalisées à subir de nouvelles opérations, alors quel intérêt? ».

J'étais farouchement opposée au port d'un sac. Regardez-moi, il ne me reste presque plus rien de mon côlon, mais je vais aux toilettes comme tout le monde. Et voilà!

Comment un seul repas a tout changé

À 26 ans, alors que je vivais avec celui qui est depuis devenu mon mari, j'ai mangé quelque chose que je n'aurais jamais dû avaler : un repas chinois dans un restaurant où le serveur m'a affirmé que les plats ne contenaient pas de glutamate. J'ai passé les heures qui ont suivi à vomir et à déféquer. J'ai finalement réveillé mon conjoint pour qu'il m'emmène à l'hôpital.

Mon ventre était dur et distendu et j'ai immédiatement su que cela allait se traduire par une nouvelle chirurgie. Je savais aussi que cette opération signifiait autre chose, quelque chose que je refusais d'entendre depuis trop longtemps.

Mon chirurgien a été réveillé en pleine nuit pour venir s'occuper de moi. Lorsqu'il est arrivé, il m'a regardée et m'a dit : « vous savez ce que cela signifie, n'est-ce pas ? » Bien sûr, je le savais.

« Votre conjoint est-il prêt à faire face? »

Une infirmière stomothérapeute est venue me rendre visite et m'a dit que je pourrais continuer à prendre des douches, nager et même avoir des relations sexuelles comme avant. Elle m'a aussi demandé si j'avais d'autres questions. J'ai fait signe que non de la tête, ses réponses m'avaient satisfaite.

Puis elle m'a demandé si j'avais un partenaire. J'ai fait oui de la tête. « Fera-t-il face à la situation ou vous quittera-t-il? », voulait-elle savoir. Je lui ai confié que nous en avions déjà discuté et que j'étais convaincue qu'il resterait avec moi. Il est arrivé quelques minutes plus tard, l'infirmière lui a tendu quelques livres en lui expliquant que j'allais devoir bientôt porter un sac et que je n'aurais pas le temps de lire tout ce qui

a été écrit à ce sujet, contrairement à lui qui pourrait le faire pendant ma chirurgie. Puis elle est partie. C'était ma première rencontre avec une infirmière stomothérapeute.



Où est mon sac?

En me réveillant de ma chirurgie, j'ai cherché le « x » que l'infirmière avait dessiné sur mon abdomen pour marquer l'emplacement de ma stomie. Malgré l'anesthésie, je me souvenais parfaitement de son emplacement. Il n'y avait rien à l'endroit prévu. Pas la moindre trace d'un sac. J'ai posé la question à l'infirmière de la salle de réveil et elle a dirigé ma main vers l'autre côté de mon abdomen.

Je suis restée étonnée pendant quelques minutes, pourquoi mon sac n'était pas à l'endroit que j'avais choisi? Puis j'ai compris que ce que je touchais n'avait rien à voir avec un sac, c'était l'un de ces drains que je connaissais bien. Je n'avais pas subi de stomie.

À court d'options

Ensuite, je suis devenue une patiente d'exception. Il me restait dix centimètres d'intestin, mais je ne portais toujours pas de sac. Hourra!

Cette situation a duré pendant les vingt années qui ont suivi. Malheureusement, j'ai passé les quatre dernières années alitée, terrassée par la maladie de Crohn et ses complications, à ramper pour aller aux toilettes jusqu'à 29 fois par jour en criant de douleur à chaque fois et en me maudissant de ne pas avoir accepté plus tôt de porter un sac.

Un peu tard. J'ai capitulé et contacté mon chirurgien pour lui dire que j'étais prête. Il avait depuis longtemps cessé de me recommander une stomie. J'ai toujours crié haut et fort que je préférerais mourir que d'accepter de porter un sac, mais devant mon état j'ai compris que je n'avais pas d'autre choix. J'avais une quarantaine d'années, j'étais mariée et j'avais un fils en pleine crise d'adolescence, je n'avais qu'une envie : en finir avec la douleur et sortir de mon lit.

Une amélioration majeure

En septembre 2010, je me suis réveillée de ma chirurgie et j'ai trouvé un sac d'iléostomie à l'emplacement précis du « x » préalablement dessiné. J'étais au comble du bonheur.

Presque quatre ans plus tard, je n'ai jamais connu de moments où j'ai souhaité ne pas avoir ce sac. Parfois, je suis désolée pour ces gens qui vont à la selle de la façon classique; cela semble si primitif. Pourquoi ne pas adopter plutôt le système d'évacuation évolué, dont seuls quelques chanceux peuvent profiter?

Je suppose que si vous allez aux toilettes une fois par jour uniquement, cela n'est pas un problème, mais dans mon cas, c'est toute une amélioration.



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 courriel jude.ruest@aqps.org suivante 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.



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

Réunion de secteur Hébertville-Station

13 avril 2024

CADEAUX

Donateur	Identification	Gagnant
Jean-Roch Dumont	Support à couteau en bois	M. J. M.
Suzie Simard	Artisanat (Lingettes)	M. Morin
Centre de stomie Premier	Certificat cadeau (20\$)	M. Rasmussen
Alternatives ANA	La stomie sans compromis	M. Lavoie
Nancy Bérubé AVON	Ensemble de lingettes et coffret	Mme Roduit
Centre de stomie Premier	Certificat cadeau (50\$)	M. Rivard
Suzie Simard	Artisanat (Lingettes)	M. Guillot
Françoise Côté	Artisanat (Centre de table crochet)	Mme Pelletier
Coloplast	Kit d'été	Mme. Tremblay
Laurent Simard	Artisanat (Cabane d'oiseaux)	Mme. Bélanger
Nancy Bérubé AVON	Ensemble shampoing et revitalisant au romarin et sel de mer	M. Simard
Centre de stomie Premier	Certificat cadeau (50\$)	Mme. Fogues
Nancy Bérubé AVON	Bain mousse pour peau sensible	M. Maltais
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau	Mme. Larouche



www.aqps.org

Pourquoi un regroupement provincial?

Avec le vieillissement de la population, le nombre des personnes stomisées est appelé à grandir, au Québec comme ailleurs. Les difficultés croissantes pour faire valoir les droits de ces personnes auprès des organismes réglementaires, l'importance de véhiculer un point de vue consensuel, voilà quelques-unes des raisons qui ont justifié la mise sur pied d'un organisme provincial.

Pour un grand nombre de personnes stomisées, le montant de l'allocation forfaitaire pour l'acquisition de produits de soins peut s'avérer fondamental dans l'équilibre budgétaire. Le montant forfaitaire accordé aux personnes stomisées a été révisé en août 2018. Les personnes ayant une stomie temporaire recevront désormais elles aussi une allocation. Les montants ainsi accordés seront indexés le 1er janvier de chaque année. Par contre, la gratuité de l'appareillage constitue toujours un des dossiers prioritaires de l'AQPS qui s'y active d'ailleurs depuis sa formation.



Pharmacie

Hélène Montpetit
pharmacienne
propriétaire

Membre affilié
Proximed

- 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



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



Parfois on le voit,

parfois on ne le voit pas

1 personne sur 3 se plaignant de démangeaisons cutanées autour de la stomie a une peau d'apparence saine.†

Le champ protecteur CeraPlus peut vous aider. Il aide à prévenir la sécheresse de la peau, cause possible de démangeaisons, en protégeant la barrière naturelle de l'humidité de celle-ci.

Pour en savoir davantage sur le champ protecteur CeraPlus infusée de céramides, visitez le site www.hollister.ca



Le champ protecteur CeraPlus est disponible en plusieurs versions, comprenant des produits une pièce ou deux pièces; plat, convexe ou avec convexité souple, avec ou sans bordure adhésive.

Avant toute utilisation, assurez-vous de lire le mode d'emploi pour en savoir plus sur l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les instructions. † Sondage auprès des consommateurs de produit. Hollister Incorporated, 2016. Données à l'interne. Le logo Hollister, CeraPlus et "Une peau saine. Résultats positifs." sont des marques de commerce de Hollister Incorporated. © 2019 Hollister Incorporated.

CE

 Hollister.


www.hollister.com

Soins de Stomie
Peau saine. Résultats positifs.