

www.aqps.org



Volume XLIII numéro 3

Septembre 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

☎ 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**

418 590-7949

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 à la 43 ^e Rencontre régionale annuelle à Chicoutimi / Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean	8
Plan - 43 ^e Rencontre régionale annuelle du 14 septembre 2024	9
Coloplast.....	10
Horaire de la 43 ^e Rencontre régionale annuelle de l'APS	11
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay-Lac-St-Jean.....	12
Témoignage - Le cadeau du bonheur	13
Citations / Consultation gratuite en stomothérapie à la 43 ^e Rencontre	15
Historique - La naissance du 1 ^{er} logo de l'Association	16
Légende : La chaussure de Gandhi.....	17
Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie	18
Les infos de la stomo	19
Pourquoi je devrais assister à la 43 ^e Rencontre de l'APS ?.....	20
Bon anniversaire	21
Mario Simard député de Jonquière / Pharmaciens affiliés à Jean Coutu	22
Activité sexuelle et stomie	23
Remerciement - Dons des Chevaliers de Colomb de Chicoutimi.....	26
Rencontre AQPS - Vivre avec une stomie.....	27
Pharmacie Couture & Champagne	28
Centre de Stomie Premier	29
Pensée de Diane / Décharge / Pourquoi je devrais assister à la 43 ^e Rencontre de l'APS ? (suite).....	30
Ils nous ont quittés.....	31
Richard Martel, député de Chicoutimi-Le fjord / CIPH, Information ou aide par Jude Ruest / Vous déménagez	32
Convatec	33
Je m'implique bénévolement, « Besoin d'aide ».....	34
Courrier	35
Andrée Laforest, députée de Chicoutimi / Éric Girard, député de Lac-Saint-Jean	36
Nancy Guillemette, députée de Roberval / Yannick Gagnon, député de Jonquière / François Tremblay, député de Dubuc	37
Faites-nous-le savoir	38
ANA & Moi - Isabelle	39
Pouvez-vous boire de l'alcool ?	42
Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle	43
ProAssist	44
Avis important	45
L'entraînement avec une stomie commence par les exercices de gainage	46
Informations sur la clientèle de l'APS - Tableau	49
Contribution - Dons.....	50
Passeport de voyage pour les personnes stomisées.....	51
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré	52
Rappel - Carte de membre / Pensée / Pharmacie François Tremblay Inc.....	53
AQPS.....	54
Claudia Pharmacie Hélène Montpetit / Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes	55
Hollister	56

Mot du président

L'été a été tout sauf monotone. La météo a pris beaucoup de place avec beaucoup de journées montrant toutes les conditions météo possibles dans un court laps de temps (soleil, nuage, pluie, chaleur, vents forts, orage, etc.). Les feux de forêt ont créé beaucoup de problèmes également. Il n'était pas facile de planifier des sorties estivales ou les vacances de rêve dans ce contexte. Alors, il fallait juste profiter pleinement du moment présent avec nos proches sans chercher la perfection. Pour l'**Association**, le plaisir était présent dans nos activités, mais pas nécessairement sous la forme de vacances organisées. Le plaisir de travailler, pour améliorer le bien-être d'autres personnes, est une source de satisfaction tellement agréable.



Alain Lebrun, président

Depuis la réunion de secteur en avril dernier, il y a eu beaucoup de développement. Vous avez sans doute remarqué que notre rencontre régionale a changé de nom. Cela fait partie d'un processus progressif pour mieux expliquer nos services, les rendre plus accessibles et préparer l'**Association** pour les années à venir. Soyez sans crainte, il n'est pas question de diminuer les services offerts, mais plutôt de les améliorer. Le nouveau nom « Rencontre régionale annuelle » vise à mettre en valeur : le côté plus personnel de l'événement (rencontre à la place de congrès), le but toujours visé par l'événement (soutien, autonomie et retour en société) et notre thématique de l'année (bienvenue chez nous). Notre 43^e Rencontre régionale comprendra une partie dédiée à une assemblée générale spéciale. L'avis officiel sera joint au journal de septembre. Cette rencontre permettra de parler des documents officiels approuvés à l'AGA de la réunion de secteur et de tenir des élections pour combler le dernier poste encore libre au conseil d'administration. L'horaire de la rencontre se retrouve à la

page 11 du journal. À la 43^e rencontre, apporter votre journal de septembre (plan de la page 9) pour vous faciliter la tâche du stationnement et pour accéder facilement au Grand théâtre. Des bénévoles seront présents au poste d'accueil pour le stationnement en face de la Maison OSBL.

Nous avons commencé un partenariat avec d'autres organismes qui ont des objectifs communs avec notre **Association**. Ces derniers pourraient prendre la relève quand l'aide à apporter à nos membres s'éloigne beaucoup de notre mission de base. Je donne un exemple. Nous faisons régulièrement des annonces et des articles concernant le CIPH (Crédit d'Impôt pour les Personnes Handicapées) parce que la reconnaissance donne, entre autres, la possibilité de crédits d'impôt au provincial et au fédéral. Cependant, la reconnaissance peut donner plusieurs autres avantages selon les personnes concernées. Pour l'APS, ces nouvelles possibilités sont importantes, mais débordent de notre mission de base. C'est pourquoi nous voulons créer un ou des liens avec des organismes dont la mission est justement de travailler avec tous les avantages liés à la reconnaissance comme personne qui possède un handicap. À notre 43^e Rencontre régionale annuelle du 14 septembre, deux organismes (GOPHS et Finandicap) auront un kiosque pour répondre à toutes vos questions sur les avantages possibles d'être une personne reconnue avec un handicap. J'en profite pour vous parler de ma vision d'une personne handicapée ou dit autrement, une personne avec un handicap. Au départ, je n'aime pas beaucoup le premier terme parce l'adjectif « handicapée » semble effacer une partie de la personne elle-même qui en perd presque son identité au dépens de sa stomie. Pour moi, le deuxième terme « personne avec un handicap » donne une idée beaucoup plus juste, d'une personne entière, autonome, mais qui doit ajuster sa vie en raison d'un handicap. Tout le monde, sur certains aspects de sa vie, possède un handicap physique, émotionnel, relationnel,

mental, d'apprentissage ou de maturité pour en nommer quelques-uns. Une stomie est simplement un de ses nombreux handicaps possibles. Malheureusement, une stomie c'est un handicap peu connu, lié directement à la partie élimination de notre corps et cette situation semble créer un effet négatif pour plusieurs personnes. Espérons que cette vision va évoluer dans le temps.

Notre rencontre de secteur du mois d'avril, à Hébertville-Station, a connu un bon succès. Cependant, nous avons remarqué que très peu de personnes en provenance du **Lac** étaient présentes. Nous aimerions savoir si cette rencontre est encore désirée et ce qui pourrait être ajouté, enlevé ou amélioré pour correspondre aux besoins des membres du Lac-Saint-Jean. Faites nous parvenir vos commentaires par la poste, par courriel au lien suivant « infoaps02@gmail.com » ou vous pourrez les déposer dans la boîte à suggestions à la rencontre du 14 septembre.

Venez en grand nombre à votre rencontre du 14 septembre 2024 à la Maison OSBL sur la rue Jacques-Cartier Est à Chicoutimi. Vous pouvez réserver auprès de Mme Diane Vaillancourt au 418 549-9478.

Je termine en disant un grand merci aux membres du Conseil et à nos bénévoles qui ont travaillé très fort pour la production du journal de septembre et l'organisation de votre 43^e Rencontre régionale annuelle de l'APS. Sans eux, rien ne serait possible et ils sont l'âme de notre **Association**.

Je vous souhaite beaucoup de belles journées pour vous et vos proches pour la suite de l'été et je vous dis à bientôt pour le 14 septembre.

Alain Lebrun, président



Invitation

La 43^e Rencontre régionale annuelle pour l'année 2024 aura lieu au :

Grand théâtre (porte # 15)

Maison OSBL (sœurs Antoniennes de Marie)

927 rue Jacques-Cartier E Chicoutimi

le 14 septembre 2024, à 8 h 30

SOUS LE THÈME - *Bienvenue chez nous*

- **Conférenciers** « Les avantages directs et indirects liés au CIPH »
- **10 exposants** et plus de temps pour les consulter
- Ateliers de discussion par type de stomie
- **Témoignage** d'un conjoint d'une personne stomisée
- **Cocktail** de bienvenue et diner
- **Assemblée** générale spéciale
- **Prix** de présence

Stationnement : celui « Avant » ou celui « du Grand théâtre »



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

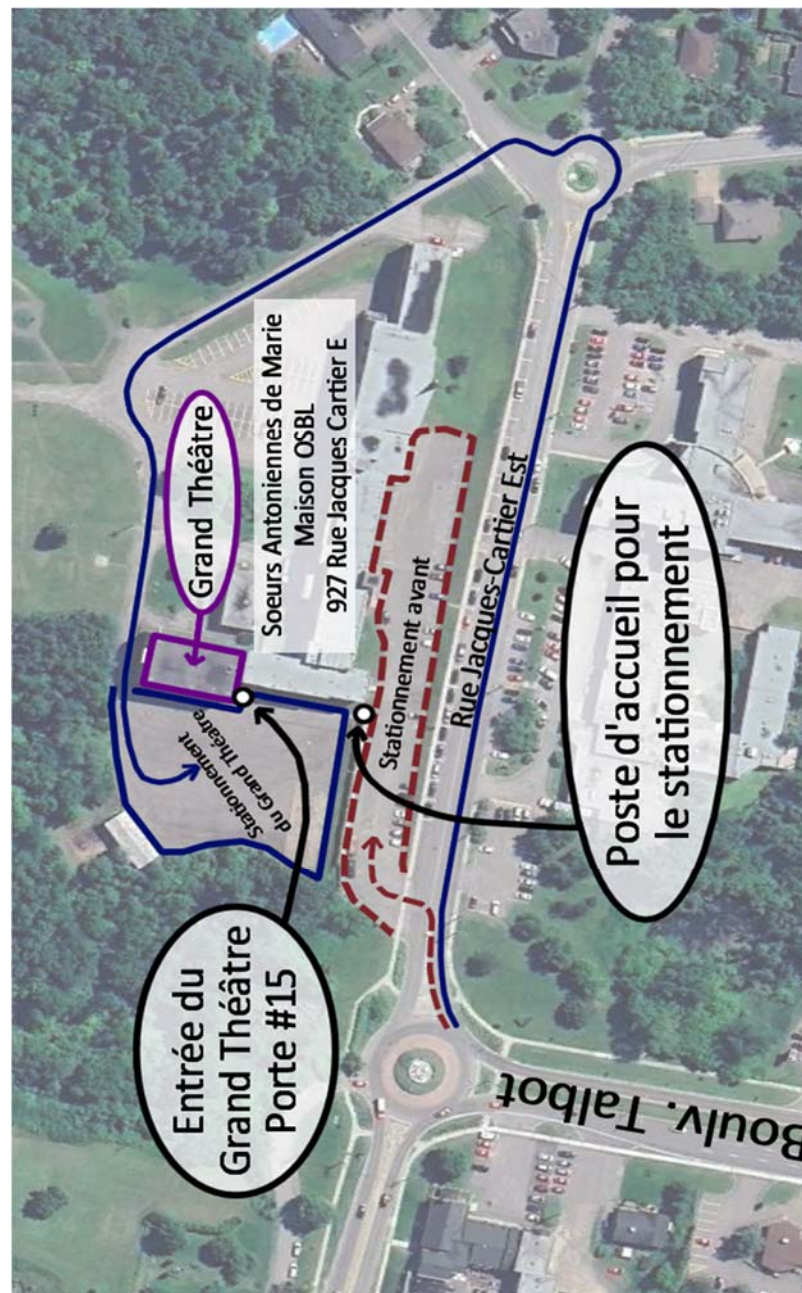
Circonscription 37 rue Saint-Joseph S

Alma, QC G8B 3E2

Téléphone : 418-669-0013

Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca

Plan - 43^e Rencontre régionale annuelle 14 septembre 2024



Guides de stomie pour bien vivre et bien manger



Paula, utilisatrice de produits pour soins de stomie

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 **livre**, 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

43^e Rencontre régionale annuelle de l'APS (soutien, autonomie et retour en société)

- 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 15 Visite des exposants invités

Fabricants	Fournisseurs de services
Coloplast	AQPS
Convatec	Centre de Stomie Premier
Hollister	Finandicap
	GOPHS – Groupement Organismes Personnes Handicapées Saguenay
	ProAssist
	Stomo Médical
	Information CIPH
	Matériel récupéré

- 9 h 45 Ouverture de la 43^e Rencontre régionale annuelle
Mot de bienvenue/Développements, défis et réalisations de l'APS 2023-2024 – M. **Alain Lebrun**, président
- 10 h 15 Conférences, les avantages liés au statut de personne avec un handicap (résultat d'une reconnaissance au CIPH)
- Fonds de retraite adapté (REEI) et plus - Mme **Julie Veillette**
 - Programmes d'aide et support – GOPHS - Mme **Sylvie Jean**
- 11 h 15 Témoignage d'un conjoint d'une personne stomisée
- 11 h 45 Cocktail de bienvenue et dîner
- 13 h 15 Atelier par type de stomie avec un(e) spécialiste en stomothérapie
- 14 h **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 pour 1 poste – M. **Jude Ruest** président d'assemblée
- 15 h Remise des prix de présence et tirage
- 16 h Fin du congrès
- Alain Lebrun**, président



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

Dépositaire des marques



Prescriptions acceptées



Contactez-nous au
418.602.0662

www.stomomedical.com
infosaguenay@stomomedical.ca

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

La boucle est bouclée : *Le cadeau du bonheur!*

Par Sue Lorenz et Lisa Gausman

Moi, **Lisa**, j'ai reçu un message de la présidente d'**Ostomy Toronto** (Mme **Sue Lorenz**) demandant si je connaissais des enfants qui pourraient bénéficier d'un « Ourson Stomisé (Stoma Bear) ». Elle me demandait si je connaissait des enfants qui aimeraient recevoir cet ourson. Il avait été fait pour une petite fille qui avait de la difficulté à vivre avec sa stomie.

Ma curiosité m'a amené à poser quelques questions et **Sue** m'a répondu : « J'ai acheté l'ours à une dame d'Australie qui les fabrique. J'en ai acheté deux pour les offrir aux enfants. Le premier, je l'ai envoyé en Irlande à un enfant qui avait beaucoup de problèmes de santé et qui voulait un ours. L'autre, j'aimerais la donner à une petite fille qui a de la difficulté à vivre avec sa stomie. Peut-être que cela l'aidera ! J'ai moi-même une stomie et je voulais d'une manière ou d'une autre aider les enfants ! J'ai eu ma stomie il y a neuf ans parce qu'on m'a diagnostiqué la maladie de Crohn quand j'étais adolescente. »

Ayant déjà publié un article dans **Ostomy Canada** à propos d'une dame en Australie qui a fait des oursons stomisés, j'ai poussé un peu plus loin et **Sue** a répondu : « Oui, je l'ai acheté de **Kelly Moss**. Les ours qu'elle fabrique sont adorables ! J'espère que cet ours donnera un peu d'espoir à la



jeune fille et je veux qu'elle sache qu'elle peut faire n'importe quoi tout en ayant une stomie. J'espère et je prie pour que cela aide la jeune fille à se rétablir. Aucun enfant ne devrait jamais avoir à subir ça. »

Des arrangements ont été faits avec **Pediatric's NSWOC at McMaster Children's Hospital** pour qu'une jeune fille de 8 ans ait maintenant son propre « Ourson Stomisé » avec lequel elle peut se blottir.

Description de **Sue** : Je m'appelle **Sue Lorenz** et je suis stomisée depuis plus de neuf ans en raison de la maladie de Crohn qui a été découverte quand j'avais 15 ans. Depuis que j'ai eu mon iléostomie et que j'ai été diagnostiquée avec la maladie de Crohn, ma mission est d'aider les enfants à faire face à la maladie de Crohn et à devenir une personne stomisée. Depuis



que je suis stomisée, je n'ai plus de douleur et je peux vivre pleinement ma vie. Pour aider les enfants, j'ai acheté des « Oursons Stomisés » afin de montrer aux enfants qu'ils ne sont pas seuls !

Même si vous avez une stomie, vous pouvez accomplir de merveilleuses choses ! Ne laissez jamais la stomie vous arrêter de faire tout ce que vous aimeriez faire dans la vie ! Cela vous rendra plus fort et plus courageux ! Croyez-en vous.

Sue vit à Toronto, en Ontario

Article de la revue *Ostomy Canada*, Winter 2022. Traduction libre de Mme Suzie Simard



Citations

Trop souvent nous sous-estimons la puissance d'une caresse, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou d'un petit acte de soins. Tous ont pourtant le potentiel de transformer une vie.

Léo Buscaglia

Si l'homme a deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle.

Confucius

43^e rencontre régionale annuelle de l'APS

Consultation gratuite en stomothérapie

Deux infirmières cliniciennes stomothérapeutes

Mme **Louise Tremblay** en lien avec le Centre de Stomie du Saguenay-Lac-St-Jean et Mme **Isabelle Lapointe**, du CIUSSS du Saguenay-Lac-St-Jean nous ferons bénéficier de leurs bons soins.

Grâce à leurs grande générosité, nos deux infirmières spécialisées recevront les personnes stomisées qui le désirent en consultation gratuite lors de notre 43^e rencontre, le samedi **14 septembre 2024 au Grand Théâtre de la Maison OSBL.**

Pour prendre un rendez-vous en consultation, composer le 418 549-9478 (Mme **Diane Vaillancourt**).

Historique

Extrait du journal volume 1, no. 1 de 1983

La naissance du 1^{er} logo de l'Association



ASSOCIATION DES STOMISÉS DU SAGUENAY
LAC-ST-JEAN, RÉGION 02

A: pour Association

S: pour stomisés

La main: qui signifie aider, prêter main-forte ou donner un coup de main-bénévole, représente le support, qui est le but de l'Association pour les stomisés.

CONCOURS DU SIGLE

Dans le premier dépliant de l'Association des stomisés du Saguenay-Lac St-Jean, Région 02, nous avons fait un appel sous le titre "Concours du sigle". Nous remercions ceux et celles qui ont répondu et nous ont fait parvenir un sigle de leur création. Votre collaboration a été très appréciée.

Nous annonçons aujourd'hui que le choix du comité s'est arrêté sur le sigle présenté par M. Noël Boily, infirmier au Centre Hospitalier de Jonquière et par temps libre, peintre... Comme M. Boily n'en est pas à son premier concours et qu'il a à son crédit plusieurs prix et expositions, nous avons pensé qu'il serait intéressant de mieux le connaître. Aussi nous vous le présentons brièvement. M. Boily est né à Laterrière en 1942. Il fait de la peinture depuis l'âge de 15 ans. Il a suivi des cours de dessin, crayon, fusain et pastel, il s'inscrivit au cours de la "Famous Artist School". "Un peintre doit connaître son sujet avant de peindre", dit-il, aussi dans sa formation personnelle il aime peindre les bâtiments pour mieux les connaître. M. Boily a participé à plusieurs expositions de groupes au Québec et a gagné des prix à quelques reprises. Citons seulement les deux derniers, en date de 1981, au concours Sagamie du C.N.E. de Jonquière et en 1982, gagnant au concours d'armoirie et devise de Laterrière.

Vous avez deviné que le sigle, en tête de notre dépliant, choix du présent concours, est celui qui à l'avenir nous identifiera.

Légende : La chaussure de Gandhi

Mahatma Gandhi avait un emploi du temps chargé et donc il se précipitait souvent d'un endroit à l'autre. À la fin d'une journée épuisante, arrivé en retard à la gare, il court sur le quai pour monter dans un wagon qui se déplace déjà. Des gens à bord l'aident à mettre le pied sur l'escalier d'embarquement, mais ce faisant une de ses sandales tombe. Tout le monde regarde avec curiosité le train s'éloigner de la sandale sur le quai.



Au grand étonnement des personnes présentes, Gandhi se penche rapidement, attrape son autre sandale et la lance en direction de celle qu'il venait de perdre. Des curieux lui demandent :

– Mahatma, pourquoi as-tu jeté ton autre sandale ?

Gandhi répond en souriant :

– Le paysan qui trouvera ma chaussure sera heureux d'avoir la paire qu'il pourra utiliser, sinon ce serait une perte pour nous deux. J'espère seulement que la pointure de mes chaussures correspondra à ses pieds.

La plupart des véritables actes de générosité ont pour point commun leur caractère spontané et gratuit. Richard Carlson

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,

Je suis bien heureuse de prendre un moment pour vous informer de nos travaux actuels au sein du CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean. Nous poursuivons nos efforts pour améliorer les services en soins de stomies et travaillons activement à améliorer l'ensemble de la trajectoire qu'empruntent les personnes nécessitant la création d'une nouvelle stomie.



Allant de l'enseignement avant la chirurgie pour aider à la préparation en plus du marquage du site opératoire, jusqu'à la période après l'opération où nous désirons améliorer l'enseignement et le suivi. Pour ce faire, nous avons une belle équipe composée de plusieurs professionnels incluant nutritionnistes, chirurgiens, travailleuse sociale et infirmières. Il y a même un précieux patient partenaire, qui est passé par l'ensemble de ces étapes, qui est impliqué dans les travaux. La collaboration de tous améliorera sans doute les soins reçus et l'expérience de la clientèle dans nos différentes installations.

Une autre bonne nouvelle est que nous nous apercevons que les infirmières et médecins de notre région sont de plus en plus informés du rôle des infirmières stomothérapeutes, car nous recevons de plus en plus de demandes de consultation pour vous venir en aide.

Pour terminer, je tiens également à vous informer que ma collègue stomothérapeute Mme Isabelle Lapointe sera présente à la rencontre du 14 septembre de l'APS à Chicoutimi. Elle sera disponible pour répondre à vos questions.

À bientôt,

Cathia Perron, infirmière clinicienne
stomothérapeute



Pourquoi je devrais assister à la 43^e rencontre régionale annuelle de l'APS ?

- ♦ Par ma présence, j'encourage les autres.
- ♦ Peu importe le nombre d'années que je suis devenu une personne stomisée et le nombre de rencontres auxquelles j'ai assisté, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre.
- ♦ Pour recevoir de l'information et de l'encouragement de la part des conférenciers et des membres du conseil.
- ♦ Pour recevoir des solutions à mes problèmes et des réponses à mes questions. Oui... vous pouvez obtenir la réponse ou la solution dans la réunion de groupe ou par une personne compétente.
- ♦ Pour donner de l'encouragement et du support à chaque membre et aux volontaires qui travaillent bénévolement dans votre association.
- ♦ Pour être un modèle pour les nouvelles personnes stomisées et leur montrer que la vie continue.
- ♦ Pour voir, combien de personnes, qui avaient des problèmes ou étaient dans le trouble à leur début, aident maintenant les autres !
- ♦ Pour être informé des nouveautés dans les appareils et accessoires pour les personnes stomisées (par les exposants).

(Suite page 30)

Bon anniversaire !

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

Après un été chaud et humide, il fait bon reprendre nos habitudes et entrer dans nos maisons confortables. Pour certains, c'est le temps des récoltes, des provisions pour l'hiver et pour d'autres c'est le retour au travail ou aux activités automnales.

Nous espérons que chacun, à sa façon, aura su profiter de cette saison toujours trop courte.

Les visites de parents et d'amis, les sorties, les escapades ou même seulement le fait de pouvoir admirer cette belle nature de son balcon, tout ça nous apporte l'énergie nécessaire pour affronter les temps plus ardues à venir.

Avec toutes les magnifiques couleurs de l'automne qui seront présentes bientôt, nous souhaitons que vous puissiez célébrer votre anniversaire en étant entourés de l'amour de tous ceux que vous aimez. Profitez de chaque moment doux et faites-en un souvenir rempli de chaleur.

Pour vous tous, nos vœux se résument ainsi : la santé, le bonheur et une bonne dose de chaleur humaine. Ce sont nos vœux sincères pour vous et les vôtres...

Bon anniversaire et bon automne !

Martine Gagnon, sec.



Martine Gagnon



MARIO SIMARD

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Jonquière au Bloc Québécois

Vice-président du Comité permanent des ressources naturelles

Porte-parole du Bloc Québécois en matière d'Affaires intergouvernementales, Ressources naturelles et Énergie

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



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! ❤️

Activité sexuelle et stomie

par Jo Hoeflok, IA, B. Sc. inf., M.A., ICS(C), ICSG(C)

Question : Ma femme a récemment subi une chirurgie pour la colite ulcéreuse et a maintenant une iléostomie temporaire. Bien que nous ayons parlé un peu de reprendre nos activités sexuelles, nous sommes tous deux craintifs de le faire. Y a-t-il quelque chose que nous pouvons faire pour rendre le tout plus facile ?

Réponse : Reprendre vos activités sexuelles à la suite d'une chirurgie pour stomie peut s'avérer être une période émotionnelle et intimidante pour vous et votre femme. Elle doit faire face aux effets de la chirurgie et aux changements d'autoperception (image du corps, charme) ainsi que s'adapter à une nouvelle habileté. Comme son partenaire, vous vous souciez peut-être de lui causer de l'inconfort pendant les rapports sexuels ou même de votre propre réaction au sac et à la stomie. Vous et votre femme pouvez prendre certaines mesures afin d'assurer une transition plus agréable du retour aux activités sexuelles.

La communication est essentielle au rétablissement de vos relations sexuelles. La période entourant la maladie, la chirurgie et le rétablissement est pleine d'émotion et il est donc important de partager vos expériences entre vous. Discutez de vos sentiments et de vos réactions aux changements qui se sont produits. Il y aura sans doute des craintes par rapport à la désirabilité et à la capacité de se stimuler mutuellement et de pouvoir répondre à ces stimulus. Si vous n'avez pas vu le sac ou la stomie de votre femme, considérez explorer le sac et la

stomie ensemble avant d'entreprendre des activités sexuelles. Envisagez de prendre une douche ou un bain ensemble comme une occasion sûre pour vous toucher et vous caresser à nouveau. Laissez place à l'humour puisque la stomie peut faire des bruits inattendus. Évitez d'établir un délai ou des attentes précises en ce qui a trait à la reprise des activités sexuelles. Généralement, les chirurgiens suggèrent d'attendre environ trois semaines après la chirurgie avant de reprendre des activités sexuelles, mais cela varie d'une personne à l'autre.

Une certaine spontanéité peut être perdue, surtout au début lorsque vous apprenez à gérer le sac et la stomie lors des rapports sexuels. Un peu de planification peut rendre le moment spécial et moins inquiétant pour vous deux. Votre femme devrait considérer vider son sac avant votre moment intime et elle voudra peut-être le sécuriser afin qu'il ne bouge pas lors de vos rapports. Cela peut être fait au moyen de ruban adhésif sur le sac et l'abdomen ou à l'aide de dispositifs de dissimulation tels que des ceintures ou des sous-vêtements/lingerie de fourche ouverte. Ces derniers couvrent le sac tout en exposant les organes génitaux pour permettre les rapports sexuels. La lingerie peut ajouter à son sentiment de sensualité comme elle apprend à s'adapter aux changements de son corps. Des sacs plus petits et plus discrets peuvent être une option selon le style d'appareillage que votre femme utilise. Les produits tels que les sacs fermés ou les couvre-stomies pour les appareils à deux pièces, bien qu'ayant une capacité limitée, évitent l'utilisation d'attaches dures et de sacs plus grands lors des moments intimes. Votre femme devra se souvenir de remettre son sac habituel après les rapports. Une infirmière stomothérapeute (IS) peut vous aider, vous et votre femme, à trouver des ressources de lingerie et des sacs différents.

Une approche graduelle de la reprise des activités sexuelles peut vous aider à vous sentir plus confortables et confiants l'un avec l'autre. S'attendre à des rapports sexuels complets/pénétration lors de votre première expérience après la chirurgie de votre femme n'est probablement pas réaliste. Passer du temps ensemble à s'embrasser, à toucher des endroits sensibles ou à prendre part à une masturbation mutuelle ou à des relations sexuelles orales peut vous apporter des sentiments de plaisir sans avoir à penser à l'inconfort initial associé aux rapports sexuels. Si vous vous sentez prêts pour des rapports, votre femme pourrait trouver certaines positions plus confortables, comme se reposer sur un côté, jusqu'à ce qu'elle reprenne plus de force et d'endurance. La sécheresse vaginale ne devrait pas être un problème compte tenu de la chirurgie de votre femme, mais un lubrifiant personnel à base d'eau tel Jelly de K-Y®, peut rendre les rapports plus confortables. Il est important de noter que vous ne pouvez pas utiliser l'anus ou la stomie de votre femme pour des activités sexuelles. S'il y a une fuite inattendue du sac lors des rapports, prendre un bain ou une douche ensemble peut diminuer l'embarras et vous permettre de continuer vos activités sexuelles.

Si la reprise des activités sexuelles demeure difficile pour vous deux, vous pourriez bénéficier de l'expertise d'un conseiller en santé sexuelle. Demandez au chirurgien de votre femme ou à une IS de vous donner des options et de vous diriger vers un professionnel qui peut vous aider tous les deux à reprendre des relations sexuelles satisfaisantes.

Le fait de rester sensible aux sentiments de chacun et garder une communication ouverte vous aidera à reprendre vos activités sexuelles. Pour vous aider avec cette transition et minimiser l'impact de la stomie et du sac, différentes

ressources s'offrent à vous. L'IS et le chirurgien de votre conjointe seront à même de vous aider à déterminer lesquelles vous seront les plus utiles.

Ostomy Canada, revue hiver 2020



De gauche à droite:

M. Carol Grenon, Grand Chevalier et **M. Alain Lebrun**, président de l'APS

Un grand merci!

Pour notre installation dans notre nouveau local à la Maison OSBL, nous avons eu une aide précieuse des Chevaliers de Colomb, Conseil 13580 de Chicoutimi. Ces derniers ont fait don de matériels de bureau (7 chaises et un bureau de travail) ainsi qu'un montant de 400 \$ au conseil d'administration de l'Association des personnes stomisées Saguenay-Lac-Saint-Jean (APS). Ce généreux don a aidé les membres de notre conseil d'administration à bien installer notre petit local.



Vivre avec une stomie

Les journées Vivre avec une stomie sont toujours aussi populaires.

Voici le bilan des quatre dernières journées organisées par l'**Association Québécoise des Personnes Stomisées (AQPS)** dans la province de Québec. Les trois fabricants d'appareillage **Convatec**, **Coloplast** et **Hollister** sont toujours invités ainsi que les fournisseurs de services suivants

- Centre de Stomie Premier
- Centre de stomothérapie du Québec
- StomoMédical
- Pro Assist

Et tous ces importants collaborateurs (la plupart acceptent l'invitation) tenaient des kiosques d'information, accompagnaient les infirmières-stomothérapeutes lors de la formation du personnel médical et/ou les consultations gratuites avec les personnes stomisées.

Voici les endroits visités depuis le journal précédent

- Cap-aux-Meules (Îles-de-la-Madeleine) les 30 et 31 mai 2024
- Gaspé (Gaspésie) le 10 juin 2024
- New-Richmond (Gaspésie) le 11 juin 2024 et
- Rivière-du-Loup (Bas-Saint-Laurent) le 13 juin 2024

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** :

- Abitibi au cours de l'automne 2024
- Gatineau en février 2025 et aux
- 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



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

Pensée de *Diane*

*Un câlin est le plus beau
vêtement à offrir. La taille
est unique elle va donc bien
à tout le monde.*

Glad Mikemo

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.

(Suite de la page 20)

*Pourquoi je devrais assister à la 43^e rencontre
régionale annuelle de l'APS ?*

- ♦ Pour me sentir à l'aise dans notre association dont le but est de s'entraider.
- ♦ Pour expérimenter un sens du devoir accompli et renouveler une attitude positive et satisfaisante dans la vie.

{Source partielle : Schenectady, chaper, NY : via métro Halifax news avril 2001, André Maziade et Alain Lebrun, traduit de l'anglais par André Maziade}

ILS NOUS ONT QUITTÉS...

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

M. Steeve Brassard
21 avril 2024

M. Jean-Guy Bergeron
14 février 2024

M. Placide Godin
13 octobre 2023



*Aux familles et amis(es) de ces per-
sonnes nous offrons nos plus sincères
condoléances.*



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. : _____

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 péristomiale¹.

✓ SIMPLE

Plus de 90 % des utilisateurs interrogés conviennent
que nos barrières malléables sont plus faciles et
rapides à utiliser que les barrières à découper².



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



Je m'implique bénévolement....

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

Nous avons besoin de vous. 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.....

.....

Courrier

Bonjour à vous toutes et tous, le courrier est important pour notre association. C'est un moyen de communication simple entre les membres et entre les membres et le conseil d'administration de l'Association.

C'est une façon de dire ce que l'on aime, ce qui pourrait être amélioré et ce qui manque pour que chacun soit à l'aise dans l'association. Nous attendons vos courriers avec impatience.

Tout le conseil a bien hâte de vous voir le 14 septembre 2024 à notre 43^e Rencontre régionale annuelle.

A.L. , président de l'APS

Merci

*à tous nos députés régionaux pour
leur indéfectible soutien financier.*



Nancy GUILLEMETTE
DÉPUTÉE DE ROBERVAL
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

Whip adjointe du gouvernement

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

MINISTRE DES AFFAIRES MUNICIPALES
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

418 543-7797
Andree.Laforest.CHIC@assnat.qc.ca



**Yannick
GAGNON**
DÉPUTÉ DE JONQUIÈRE
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

418 547-0666
Yannick.Gagnon.JONQ@assnat.qc.ca

2390, rue St-Hubert
Jonquière, Québec, G7X 5N4



**Eric
GIRARD**
DÉPUTÉ DE LAC-SAINT-JEAN

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

418 668-6149
eric.girard.lsj@assnat.qc.ca



**François
TREMBLAY**
DÉPUTÉ DE DUBUC

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

ADJOINT PARLEMENTAIRE DE LA MINISTRE DU TOURISME

418 544-8106
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

418 549-9478

Madame Diane Vaillancourt



Présentation d'un collaborateur du blogue ANA & Moi, par Andréanne Gousse

Isabelle, infirmière clinicienne et stomothérapeute passionnée, vous a déjà été introduite dans un article où elle nous expliquait l'importance de la santé de notre peau péristomiale. Aujourd'hui, je me permets de vous présenter un article dans lequel Isabelle nous partage son expertise pour nous guider dans le choix d'un appareillage qui nous convienne.

Isabelle met ses patients au cœur de son travail et c'est un véritable baume de la savoir à l'écoute des besoins uniques de ses patients, mais également de leurs préférences.

Pour la partie 2 de l'article présenté ci-après, je vous invite à consulter le alternativeana.com/isabelle où Isabelle nous fournit de précieux conseils !

LA PEAU PÉRISTOMIALE, par Isabelle

Il existe plusieurs compagnies de produits de stomie sur le marché et une multitude de produits et accessoires différents. Chaque année, il y a de nouveaux produits et c'est parfois difficile de s'y retrouver. On me demande régulièrement, tant par mes patients que mes collègues infirmières : Isabelle, quel est LE meilleur appareillage, la Cadillac des sacs ? Ma réponse surprend souvent : les produits sont (généralement) tous bons. Mais... Attention ! Ils ne sont pas adéquats pour tout le monde. Et pourquoi cela ? Parce que chaque personne est unique et cela est valide aussi lorsqu'il s'agit de choisir un appareillage de stomie. Ce qui convient à une personne ne convient pas nécessairement à une autre.

Une grosse partie de mon travail consiste à évaluer quel type d'appareillage est le mieux adapté à chacun de mes patients. Bien sûr, je ne décide pas à la place de mon patient. Il s'agit plutôt d'un accord commun selon mon évaluation, ses préférences, ses réalités et ses besoins.

Voici les différentes choses que l'on doit prendre en considération afin de choisir le bon type d'appareillage :

Le type de stomie

Est-ce qu'il s'agit d'une colostomie, d'une iléostomie ou d'une urostomie ? Les selles, sont-elles liquides, pâteuses ou formées ? Il existe différents types d'adhésifs selon les différentes compagnies et certaines offrent plus de résistance aux selles liquides et à l'urine.

L'aspect de la stomie

Est-ce que la stomie est bien ressortie ou elle est au même niveau que la peau ? Lorsque la stomie est bien ressortie (environ 1 à 2 cm), les selles ou l'urine se déversent directement dans le sac tandis que lorsque la stomie est près, ou même sous le niveau de la peau, les selles ou l'urine ont tendance à passer en-dessous du champ protecteur et des fuites surviennent alors.

Forme et mesure de la stomie

Est-ce que la stomie est ronde, ovale ou de forme irrégulière ? Il est important d'avoir la bonne grandeur d'ouverture du champ protecteur. On doit mesurer la stomie à sa base, c'est-à-dire à l'endroit de la jonction de la stomie et de la peau. On doit calculer de 1 à 3 mm de plus pour avoir la grandeur adéquate pour l'ouverture du champ protecteur.

La forme de l'abdomen

L'endroit où est située la stomie et la forme de l'abdomen autour de la stomie doivent être pris en compte. Y a-t-il un creux autour de la stomie ou la stomie est-elle située dans un pli cutané ? Ou au contraire est-ce qu'il y a une bosse autour de la stomie ou une

zone surélevée ? Les fameux « bourrelets » causent souvent problème et, honnêtement, presque tout le monde en a ! Un abdomen flasque ou plus mou crée une certaine instabilité autour de la stomie et peut aussi compliquer les choses ; cela est parfois dû à une perte de poids en lien avec la maladie ou la chirurgie. La forme du champ protecteur et sa rigidité ou flexibilité doivent s'adapter à la forme de l'abdomen.



L'état de la peau autour de la stomie

Une peau qui est irritée ou rouge et qui suinte causera des difficultés d'adhérence de l'appareillage, et ce, peu importe le modèle ou la compagnie. Il faut s'assurer de traiter la cause de la rougeur et de régler le problème à la source.

Une chose que les gens ne pensent pas à faire et qui a un impact est de comparer la stomie et l'abdomen selon différentes positions. Prenez le temps de regarder votre stomie et la peau l'entourant devant un miroir en positions debout, assise et couchée ; vous pourriez avoir des surprises. Parfois, les mouvements et les positions font changer la stomie ; celle-ci peut entrer ou ressortir davantage et il peut apparaître des creux ou des plis sur la peau autour que l'on ne voyait pas au départ.

Je sais, je sais, je n'ai pas répondu à la question de départ ; quel est LE meilleur appareillage ? Je vous laisse d'abord examiner votre stomie et votre abdomen ; vous ne les verrez peut-être plus de la même façon. Je vous reviens dans mon prochain article avec peut-être la réponse à la vraie question : Quel est le meilleur appareillage POUR VOUS ?

POUVEZ-VOUS BOIRE DE L'ALCOOL ?

... après avoir eu une chirurgie créant une stomie ?

OUI !

Et vous trouverez peut-être que les troubles gastro-intestinaux qui survenaient avant la chirurgie sont maintenant partis avec l'enlèvement de l'intestin malade !

Il faut faire attention cependant : les personnes iléostomisées sont à plus grand risque pour ce qui est de la déshydratation quant elles boivent de l'alcool. Elles doivent prendre un peu d'eau, en même temps ou plus de jus ou de boisson pétillante avec leur boisson alcoolisée.

À moins qu'une grande quantité du côlon n'ait été enlevée, les personnes colostomisées sont moins sujettes à la déshydratation lorsqu'elles absorbent des liqueurs alcoolisées.

Il n'en demeure pas moins cependant que c'est toujours une bonne idée de faire attention à la quantité d'eau absorbée.

L'alcool peut réduire le débit de vos selles, ou l'accélérer, ou peut-être n'avoir aucun effet sur vous. Chacun est différent.

Les personnes urostomisées, quant à elles, n'ont pas à craindre la déshydratation suite à l'absorption d'alcool, à moins qu'il n'en résulte une gueule de bois, mais tout le monde est à risque pour cette dernière éventualité !!!

Les personnes urostomisées feront tout simplement plus de voyages à la salle de bain pour vider leur appareillage.



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-stomisées>).

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

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

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

Lorsque votre formulaire sera transmis à la RAMQ et accepté, la RAMQ enverra un chèque au montant de **1 443 \$** 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.



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**

L'entraînement avec une stomie commence par les exercices de gainage

Les résultats dépendent de vous!

Renforcer les abdos par la respiration

Quand commencer

Cet exercice peut être pratiqué quelques jours après l'opération. Vous pouvez même commencer pendant que vous êtes à l'hôpital, à condition que votre rétablissement progresse normalement.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Respirez profondément et expirez lentement par la bouche.



Au moment d'expirer, contractez légèrement les muscles profonds du bas du ventre. Vous devriez ressentir une légère pression. N'essayez pas de soulever le fessier ou d'enfoncer le dos dans le matelas. Tenez cette position en « suspension » pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Respirez et détendez-vous, puis répétez de 3 à 5 fois.

À mesure que vous progresserez, vous pourrez faire l'exercice au sol sans oreiller avec l'objectif d'une contraction encore plus soutenue. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes, respirez profondément et expirez 2 ou 3 fois. Répétez 5 fois. Placez vos mains sur le ventre pour ressentir la contraction de vos muscles.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.

Balancement des genoux

Quand commencer

Intégrez cet exercice à votre routine 7 à 10 jours suivant l'opération. Toujours travailler dans la zone exempte de douleur et commencer en exécutant de très petits mouvements.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller, les genoux pliés autant que vous le pouvez et les bras reposant chaque côté du corps. Joignez et maintenez les genoux et les chevilles ensemble et laissez doucement tomber les genoux d'un côté. Ne descendez les genoux que dans la mesure où la position est confortable, puis contractez doucement les muscles du ventre et laissez tomber vos genoux de l'autre côté. Essayez de garder les épaules immobiles et la tête détendue, les yeux levés vers le haut. Visez 5 répétitions.



Avec le temps, vous pourrez augmenter l'amplitude du mouvement pour abaisser les genoux encore plus bas et exécuter jusqu'à 20 répétitions.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.

Rétroversion du bassin

Quand commencer

Cet exercice peut également être pratiqué quelques jours seulement après l'opération. Il s'agit de commencer très doucement et de travailler dans une amplitude de mouvement exempte de douleur.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Ramenez le bassin en rétroversion (vers le haut) et plaquez le dos sur le matelas ou au sol. Vous devriez ressentir la contraction des muscles du ventre et du fessier. Revenez à votre position initiale et répétez. Visez d'abord 5 répétitions et allez-y très doucement.



À mesure que vous progressez, courbez le dos un peu plus et contractez fortement le ventre en poussant le dos vers le sol. Augmentez jusqu'à 20 répétitions.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.

Élévation du bassin

Quand commencer

Intégrez cet exercice à votre routine 7 à 10 jours suivant l'opération et assurez-vous de commencer très doucement par de petits mouvements, en allant aussi haut que vous le pouvez.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Soulevez très doucement votre bassin vers l'arrière et contractez les muscles du périnée. Soulevez le fessier du lit/sol en soulevant lentement vertèbre par vertèbre jusqu'à ce que le fessier ne touche plus au lit.



Soulevez le fessier aussi haut que possible. Maintenez la position pendant un moment, puis « déroulez » votre colonne vertébrale en rabaisant le bassin. Imaginez que vous ramassez un collier de perles, perle par perle, et que vous le redéposez sur le sol.

Répétez l'exercice 3 à 5 fois initialement, puis de 10 à 15 fois, chaque fois en soulevant plus haut que vous le pouvez, dans la mesure où la position est confortable.



Note! Si vous avez des questions à savoir si vous devez faire les exercices ou pas, consultez votre stomothérapeute ou votre chirurgien ou chirurgienne avant de commencer.

Les cadeaux
de
Mère nature



Informations sur la clientèle de l'APS

Association des personnes stomisées du
Saguenay-Lac-St-Jean, Région 02. En date du 31 mars 2024

MEMBRES (inscrits pour journal papier et/ou électronique)			
430 membres différents dans la banque qui reçoivent le journal			
Papier seul	Électronique seul	Papier et électronique	Total
291	119	20 papiers et 20 électroniques	450
Envoi du journal (Membres)			
Papier	Électronique	Total	
311	139	450	

ASSOPHAR (inscrits pour journal papier et/ou électronique)			
211 ASSOPHAR différentes dans la banque qui reçoivent le journal			
Papier seul	Électronique seul	Papier et électronique	Total
97	111	15 papiers et 38 électroniques	261
Envoi du journal (ASSOPHAR)			
Papier	Électronique	Total	
112	149	261	

Total des envois du journal (ASSOPHAR et Membres)		
Papier	Électronique	Total
423	288	711

Informations pour le journal trimestriel de mars 2024

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 QUIDE 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.

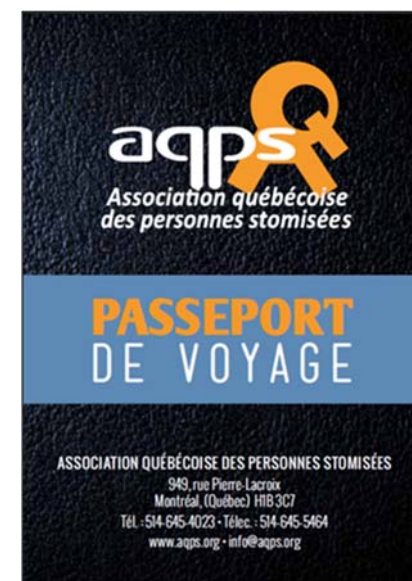
Il se peut que le porteur de ce passeport de voyage ait emporté du matériel de secours (trousse d'urgence), comme par exemple des prothèses de rechange, des compresses etc. en plus de ses bagages, et il est VITAL que ce matériel reste intact et ne soit pas égaré.

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 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.



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*

La joie n'est pas dans les choses, elle est en nous.

Richard Wagner



Pharmacie François Tremblay Inc.

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

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

Samedi
De 9 h 00 à 16 h 00

Livraison gratuite

Membre affilié à



tremblayf@groupeproxim.org



www.aqps.org

Associations régionales au Québec

ASSOCIATION DES STOMISÉS DU GRAND-PORTAGE

Fernand Gagné
C.P. 1622
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 4M2 [voir sur la carte](#)

418 862-1697 poste 133
gagne_fernand@videotron.ca

MONTREAL OSTOMY SOCIAL SUPPORT GROUP

Archie Fineberg
Montréal (Québec)

514 489-1900
arthur.fineberg@gmail.com

ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES DU SAGUENAY—LAC-ST-JEAN

Alain Lebrun
305, St-Vallier #23
Chicoutimi (Québec)
G7H 5H6 [voir sur la carte](#)

418 549-2501
alainlebrun553@gmail.com

[site web](#)

ASSOCIATION D'ILÉOSTOMIE ET DE COLOSTOMIE DE MONTRÉAL

Daniel Lapointe
460, 23e Avenue Nord,
St-Jérôme (Québec)
J7Z 6C9 [voir sur la carte](#)

450 432-2386
dlapointe@hotmail.fr
[site Web](#)

ASSOCIATION DES STOMISÉS RICHELIEU-YAMASKA

Jacques Beaudreault
C.P. 183
St-Hyacinthe (Québec)
J2S 7B4 [voir sur la carte](#)

450 230-1795
jacques.inspiration@gmail.com
[site Web](#)

REGROUPEMENT DES STOMISÉS QUÉBEC-LÉVIS INC.

Robert Castonguay
5455, Ave De Gaulle,
Québec (Québec)
G1H 4J3 [voir sur la carte](#)

418 474-0220
info@rsqql.org
[site web](#)

ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC

Daniel Bertrand
819 293-8340 [voir sur la carte](#)

apsmcq@gmail.com
[site web](#)

Pharmacie

**Hélène
Montpetit**

pharmacienne
propriétaire

Membre affilié

Proximed

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



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



Soins de Stomie
Peau saine. Résultats positifs.