

www.aaps.org



Volume XLIII numéro 4

Décembre 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 libro C-1131, folio 146 et dont l'adresse postale est, 305, St-Vallier, #23, Chicoutimi G7H 5H6.



Le monde de l'impression
n'a jamais été aussi *dynamique!*

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 QUI VOUS FAUT

IMPRESSION

- COULEUR
- NOIR ET BLANC
- GRAND FORMAT
- SUR COROPLAST
- SUR CHANDAILS
- NUMÉRISATION

FINITION

- SPIRALE ET BOUDIN
- PLASTIFICATION
- MISE EN PAD
- PLIAGE
- BROCHAGE
- PERFORATION

ARTICLES PROMOTIONNELS

TASSE, THERMOS, CRAYON, TAPIS DE SOURIS, VÊTEMENT,
CASQUETTE, PORTE-CLÉ, LANIÈRE ... ET PLUS ENCORE

IDÉES CADEAUX PERSONNALISÉS

CALENDRIERS PERSONNALISÉS, TASSE, THERMOS,
CASSE-TÊTE, PORTE-CLÉ, PORTE-CANETTE EN NÉOPRÈNE,
PORTE-FEUILLE ... DISPONIBLE À LUNITÉ

CONCEPTION GRAPHIQUE
DE TOUT GENRE

Nous traversons le temps
depuis maintenant **40ans**

☎ 418 549-1227
1 877 549-1227

🌐 prodelacopie.com

✉ louis@prodelacopie.com



📍 Suivez-nous
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 *Dorothy Gagnon* 1 581 880-3313
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
Horaire préliminaire de la réunion de secteur du 12 avril 2025 / Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean	8
Invitation à la réunion de secteur du 12 avril 2025 à Hébertville-Station	9
Coloplast.....	10
Invitation à la 44 ^e Rencontre régionale annuelle de l'APS / Courrier.....	11
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay-Lac-St-Jean.....	12
Résumé de la 43 ^e rencontre régionale annuelle.....	13
Mario Simard député de Jonquière	16
Message du président de l'AQPS	17
Bon anniversaire	19
Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie	20
Les infos de la stomo	21
Pharmaciens affiliés à Jean Coutu.....	22
Évaluation de la 43 ^e rencontre régionale annuelle.....	23
43e rencontre régionale annuelle, gagnants des prix de présence	25
Carte de souhaits de l'APS / Blague de Noël.....	27
Pharmacie Couture & Champagne	28
Centre de Stomie Premier	29
Pensée de Diane / Décharge / Un grand merci	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
Décès de Mme Nancy Ouimet	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 - Joanie S.	39
Danser à travers le changement	42
Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle	43
ProAssist	44
Avis important	45
Danser à travers le changement (suite de la page 42).....	46
Comment prendre soin de sa stomie - Cloplast Care.....	48
Invitation, vivre avec une stomie à Gatineau.....	49
Contrebuton - Dons.....	50
Passeport de voyage pour les personnes stomisées.....	51
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré	52
Rappel - Carte de membre / Citations générales sur Noël.....	53
AQPS - Nouveau groupe de soutien chez Cancer de la vessie Canada.....	54
Claudia Pharmacie Hélène Montpetit / Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes	55
Hollister	56

Mot du président

L'hiver est à nos portes et la période des Fêtes n'est pas très loin derrière. Pourtant, les signes sont rares; quelques traces de neige sur le gazon et quelques décorations de Noël pour les personnes qui sont les plus prévoyantes. C'est un petit temps d'attente qui nous permet de nous préparer à l'avenir et à l'année 2025 en repensant au travail fait et à celui qui reste à faire. L'année a été bien remplie avec quelques défis supplémentaires liés : aux ajustements dans les règlements de l'**Association**, à nos deux rencontres annuelles, à notre nouveau local à la Maison OSBL de Chicoutimi et à la recherche de nouveaux financements. Le bilan financier de l'année 2023-2024 était problématique et nous avons dû utiliser une partie de notre coussin de sécurité pour atteindre l'équilibre. Pour l'année 2024-2025, grâce à un financement particulier et à des restrictions dans les dépenses, nous prévoyons atteindre l'équilibre budgétaire. La recherche de nouveaux financements se poursuit.



Alain Lebrun, président

Notre 43^e rencontre annuelle a eu lieu au Grand Théâtre de la Maison OSBL, le 14 septembre dernier. Le résumé de la rencontre se retrouve à la page 13 du journal. L'utilisation d'un nouvel espace pour l'activité a nécessité plusieurs ajustements, mais le résultat obtenu était très intéressant. L'**Association** avait plus d'espace et plusieurs autres locaux pour ses différentes activités: le Gand théâtre avec ses grandes fenêtres servait d'accueil, de salle de rencontre, de salle de conférence et de salle à manger. Le Petit théâtre permettait un peu plus d'intimité et était réservé aux exposants. D'autres espaces étaient disponibles pour les rencontres avec les infirmières stomothérapeutes et les ateliers de discussions. L'impression des personnes présentes et

les résultats des évaluations (voir la page 23 du journal) montrent une bonne satisfaction. Nous tiendrons compte de tous vos commentaires pour améliorer encore l'organisation et le contenu de la prochaine rencontre. Pour la 44^e rencontre, nous prévoyons la présence d'exposants additionnels qui pourront offrir un soutien particulier pour une personne stomisée (thérapeutique, financier et aide dans les besoins de tous les jours).

Le journal contient encore beaucoup d'informations sur nos différents partenaires qui nous accompagnent et nous soutiennent dans notre mission: les fabricants d'appareillages, les fournisseurs de services, les pharmacies, tous les députés provinciaux et fédéraux de la région, le **CIUSSS** avec ses documents aux pages 20 et 21, l'**AQPS** et **Anna & Moi**. Nous vous donnons également des nouvelles de l'**Association** avec la liste à jour des membres du conseil incluant les personnes-ressources en région, le mot du président, les rencontres à venir, la section « Bon anniversaire » et la section « Ils nous ont quittés ». Enfin, plusieurs articles, en lien avec la vie d'une personne stomisée, sont présents et touchent les volets: monétaires (pages 43 et 52), de la santé (page 48) et sociaux (pages 39, 42, 51 et 54). Tout ce contenu est le fruit du travail et de la recherche des différents membres du conseil et des conjoints.

Nous avons plusieurs projets sur lesquels nous mettrons de l'énergie dans les prochains mois. Ces projets sont tirés du document « Orientations pour 2024-2025 » qui a été présenté à l'AGA du 13 avril 2024 et sont les suivants:

- Mettre à jour notre dépliant qui donne l'information sur l'**Association**, le vécu des personnes stomisées et les services que nous offrons;
- Faire un travail similaire avec notre site internet;
- Se servir de ses deux outils mis à jour pour rejoindre des personnes stomisées en région qui ne connaissent pas encore notre association;

- Se servir également de ses deux outils pour sensibiliser la population en général, le milieu médical et paramédical et les propriétaires de pharmacies à la cause des personnes stomisées;
- S'associer à de nouveaux partenaires pour améliorer nos services et pouvoir vous donner de bonnes références quand la demande reçue s'écarte trop de notre mission de base.

L'année à venir pour l'**Association**, mais également pour chacun de vous, nous réserve de bonnes surprises et de moins bonnes surprises. Il faut profiter des bonnes pour faire le plein d'énergie et travailler sur les moins bonnes une à la fois en profitant de l'aide qui est disponible pour nous. Je vous rappelle que, pour chacun des membres du conseil, vous écouter et vous aider est un réel plaisir. Nous sommes là pour vous ! Même si le problème semble loin des services connus de notre association, je vous recommande fortement de nous rejoindre malgré tout. Vous pourriez être surpris des services disponibles au niveau de l'**Association** ou au niveau de nos partenaires.

Le temps des fêtes approche avec ses rencontres familiales, sociales et amicales. Je vous recommande d'être très prudents dans tous vos déplacements et de profiter pleinement de tous ces bons moments de réjouissance et de bonheur. Cette période est propice également à la réflexion et soyez attentifs aux autres. Plusieurs personnes de votre entourage ont probablement besoin de vous et comptent sur vous. La page 27 contient les vœux du temps des fêtes du conseil d'administration et les miens sous la forme d'une carte que j'ai signée au nom de tous. Revenez-nous en forme pour l'année 2025.

Alain Lebrun, président



RÉUNION DE SECTEUR le 12 avril 2025

Horaire préliminaire

- Informations générales sur l'association
- Assemblée générale annuelle des membres
- Conférence ou Information par des spécialistes
- Atelier de discussions
- Consultations gratuites avec une stomothérapeute
- Formations et informations avec les exposants

Le rire est la seule liberté qu'on ne pourras jamais nous enlever.

A.M.V.



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

Invitation

RÉUNION DE SECTEUR

Le 12 avril 2025

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

Date : Samedi 12 avril 2025
Accueil par la porte principale



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

Invitation

La 44^e Rencontre régionale annuelle pour l'année 2025 aura lieu au

Grand théâtre (porte # 15)

Maison OSBL (sœurs Antoniennes de Marie)

927 rue Jacques-Cartier E Chicoutimi

le 13 septembre 2025, à 8 h 30

- Conférence et atelier de discussions
- Consultations gratuites avec une stomothérapeute
- Formations et informations avec les exposants



Courrier

À nos membres ainsi qu'à nos partenaires qui font en sorte que l'**Association** continue sa mission, un gros merci et passez un joyeux temps des fêtes.

Suzie Simard, vice-présidente





CENTRE DE STOMIE DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

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

Dépositaire des marques



Prescriptions acceptées



Contactez-nous au
418.602.0662

www.stomomedical.com
infosaguenay@stomomedical.ca

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



Résumé 43^e rencontre régionale annuelle 2024

« Bienvenue chez nous », c'est sous ce thème que fut lancé la 43^e rencontre régionale annuelle. Les membres du conseil d'administration étaient tous prêts et ont accueilli un peu plus de 100 personnes dans le grand théâtre de la maison OSBL. Selon les commentaires reçus, tous étaient enchantés de la grande salle principale (le grand théâtre) et de ses grandes fenêtres qui laissaient passer pleinement les rayons du soleil de cette belle journée. En plus, un deuxième espace (le petit théâtre) était aménagé spécialement pour les différents kiosques des fabricants et des fournisseurs de service. Cet espace favorisait la rencontre avec les exposants qui, avec enthousiasme, répondraient aux questions de nos membres et donnaient des informations sur leurs produits.



Nos exposants étaient, par ordre alphabétique : **Alternative Ana Inc.** avec Mme **Andréanne Gousse**, **AQPS** et **CIPH** (crédit d'impôt pour personnes handicapées) avec M. **Jude Ruest**, **Centre de Stomie Premier** avec M. **Joël Goldenberg** et Mme **Marguerite Pilote**, **Coloplast** avec Mme **Alexandra Lauzier**, **Convatec** avec M. **Julien Côté** et M. **Ramy Atallah**, **Finandicap** avec Mme **Julie Veillette** et M. **Mathieu Harrison**, **Hollister** avec Mme **Christiane Larose**, **Stomo Médical** avec M. **Alexandre Vigeant**.

La rencontre a débuté par le mot du président qui nous donnait les grandes lignes de la journée et les derniers développements concernant l'Association. Ensuite, ce fut M. **Mathieu Harrisson** de la firme expert-conseil financier **FINANDICAP**, qui nous a fait part



Mme **Andréanne Gousse**

M. **Jude Ruest**

M. **Joël Goldenberg** et
Mme **Marguerite Pilote**



Mme **Alexandra Lauzier**

M. **Julien Côté** et
M. **Ramy Atallah**



Mme **Julie Veillette** et
M. **Mathieu Harrisson**

Mme **Christiane Larose**

M. **Alexandre Vigeant**

des différentes opportunités pour les personnes handicapées reconnues par le **CIPH** (crédit d'impôt pour personnes handicapées). Les fonds de retraite adaptés **REEI** (régime enregistré d'épargne-invalidité) et d'autres options financières ont été abordés ainsi que plusieurs programmes d'aide et support.

Un conjoint d'une personne stomisée (M. **Alain Lebrun**) a fait un témoignage touchant sur son vécu dans cette expérience de vie avec sa conjointe qui est une personne stomisée. Selon plusieurs, ce genre de témoignage est peu fréquent. Ensuite, c'était déjà le temps du cocktail de bienvenue suivi par le dîner où tous faisaient connaissance et discutaient dans un climat où régnait la bonne humeur.



L'après-midi a commencé avec les ateliers de discussion organisés pour chacun des trois groupes de stomie (urostomie, colostomie, iléostomie) et les conjoints(es) des personnes stomisées. Les trois premiers groupes étaient accompagnés chacun par un membre du Conseil et un ou une stomothérapeute. Le dernier groupe était suivi également par un membre du conseil. Chaque groupe avait son espace personnel pour faciliter la discussion. Ce fut très enrichissant et les membres pouvaient discuter de leurs conditions et échanger des trucs. De façon unanime, les participants ont demandé de reprendre cette activité en 2025, mais avec une période de rencontre plus longue.

L'assemblée générale spéciale a suivi. Les principales informations données à l'assemblée générale annuelle du 13 avril 2024 ont été reprises brièvement et une nouvelle personne a été acceptée officiellement comme membre du Conseil d'administration, soit Mme **Dorothy Gagnon**. Félicitations et merci de votre engagement.

Nous remercions Mme **Isabelle Lapointe** et Mme **Louise Tremblay**, infirmières stomothérapeutes, pour leur implication durant la journée avec les consultations gratuites offertes à nos membres. Elles ont aussi collaboré aux ateliers par type de stomie avec M. **Julien Côté**, infirmier stomothérapeute pour la compagnie **Convatec**.



La journée s'est terminée par la remise de nombreux prix et le souhait de se revoir l'an prochain pour la 44^e rencontre régionale annuelle.

Rédaction par **Suzie Simard** et **Alain Lebrun**



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

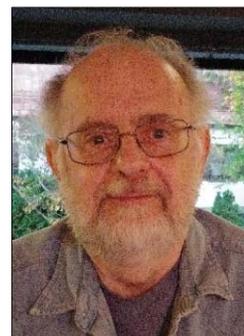
Mario.Simard@parl.gc.ca

Message du président

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



Du nouveau à la présidence



Je suis Robert Castonguay, président du **Regroupement des stomisés Québec-Lévis (RSQL)**, et, depuis le 21 octobre, président de **l'AQPS**. Au cours de la dernière année, notre association a poursuivi ses activités régulières dans la province, tout en se tournant vers l'avenir.

Le 21 octobre dernier, le conseil exécutif s'est donné un mandat de deux ans pour mettre en place une nouvelle structure pour la pérennité et l'avenir de **l'AQPS**. Cette dernière a évolué au fil des ans, tout comme les besoins de sa clientèle, c'est-à-dire les personnes stomisées du Québec. Comme toute évolution au sein d'un organisme à but non lucratif, elle doit, à un moment donné, se structurer pour assurer son service.

Vous vous demandez, ce qui arrive avec notre ancien président, **Jude Ruest** ? Il a participé et collaboré à l'élaboration de ces changements. Il propose de consolider la structure de **l'AQPS** durant les deux prochaines années. Il occupera un poste à temps partiel en tant que directeur général. Il continuera ses autres activités, mais sans être président. Une de ses tâches consiste à réfléchir et à travailler sur la mise en place d'une structure pour le transfert des connaissances, dans le but d'assurer la pérennité de l'organisation.

Mon rôle et celui de l'exécutif seront de continuer à faire connaître **l'AQPS** en développant de nouveaux services avec notre directeur général. Après une année de collaboration avec

Cancer de la vessie Canada, un nouveau projet verra le jour le mardi 5 novembre : un groupe de soutien mensuel en vidéoconférence pour les personnes stomisées.

La société évolue, ce qui entraîne de nouveaux défis pour s'engager auprès des personnes stomisées au Québec. Comment y faire face ? Voici la raison principale des changements apportés au sein de l'**AQPS**.

Nous sommes unis pour améliorer la qualité de vie des personnes stomisées et de leurs proches.

Pour terminer, qui suis-je ? Je demeure à Québec, et je suis à la retraite depuis 2012. Après une année de malaise dès le premier mois de ma retraite, je me suis fait diagnostiquer la maladie de Crohn. Les médicaments biologiques m'ont apporté un soulagement pendant huit ans, mais à la neuvième année, après trois changements de traitement, aucun ne parvenait plus à maîtriser la maladie. En juillet 2021, j'ai subi une intervention chirurgicale pour une iléostomie, marquant le début d'une nouvelle étape dans mon existence. Je m'implique dans l'association régionale dont je suis le président depuis août 2022.

Jude Ruest est toujours disponible au numéro de téléphone de l'**AQPS**. Il continue ses tâches habituelles, mais n'est plus président.

Je suis aussi disponible. Si vous avez des suggestions, des idées ou des projets, n'hésitez pas à me les partager. Votre idée pourrait servir de déclencheur pour les autres projets qui sont actuellement en évaluation.

Jude Ruest : 418-815-7723

Robert Castonguay : 418-474-0220

Bon anniversaire !

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

La saison des flocons, des frissons et des réveillons est déjà des nôtres. Avec ces festivités arrivent aussi les retrouvailles familiales qui nous redonnent l'énergie dont nous avons tous besoin pour continuer notre route. Puisseons-nous apprécier la chance que nous avons de pouvoir profiter de la présence de ceux que nous aimons et qui nous aiment. **Ayons toutefois une tendre pensée pour tous ceux qui n'ont pas ce privilège.**

Après toutes ces rencontres, un temps plus calme nous attend. Le temps du repos, des sports d'hiver et des longues promenades sous la neige. Et pour les chanceux, peut-être une escapade au soleil... Nous verrons alors que les jours commenceront à allonger, que le soleil fera place à la grisaille de novembre et des semaines qui auront suivi. **Alors là, l'espoir renaîtra...**

La blancheur du paysage d'hiver révèle toute la sérénité qu'apporte la lumière. Bien sûr cette saison a son lot de difficultés mais ne devrait-on pas s'attarder à toutes ses beautés? Essayons avec tout le courage qui repose en nous.

À tous ceux qui célèbreront leur anniversaire en ces mois de froidure, nous vous souhaitons de le faire le plus chaleureusement possible.

Martine Gagnon, sec.



Martine Gagnon

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 stomie

Bonjour à tous,

En ce mois de décembre, il me fait plaisir de vous faire l'état de situation de nos travaux pour l'optimisation de l'enseignement destiné aux personnes nouvellement porteuses d'une stomie.



C'est avec grand bonheur que nous vous annonçons que nous sommes rendus à l'étape du déploiement sur les unités de soins. Donc dès janvier, nous offrirons des formations aux infirmières et infirmières auxiliaires des unités de chirurgie, du soutien à domicile ainsi que de la santé courante (CLSC) de l'ensemble des installations pour qu'elles soient en mesure d'effectuer un enseignement complet et ainsi améliorer le soutien offert.

Nous avons travaillé avec plusieurs intervenants différents : chirurgiens, nutritionnistes, travailleurs sociaux, infirmières et patients partenaires, afin de s'assurer que l'information soit la plus pertinente et complète possible.

Un nouveau guide d'enseignement sera remis au congé de l'unité de chirurgie dans le but de retrouver toute la documentation nécessaire à un seul endroit. De plus, des liens pour visionner des vidéos explicatives seront facilement accessibles dès la chirurgie.

Nous sommes fébriles que ce beau projet voit enfin le jour puisqu'il s'agit d'un désir profond depuis plusieurs années d'améliorer cet aspect. Nous avons la sincère conviction qu'il s'agit d'une belle avancée au CIUSSS dans le domaine des soins de stomies.

Nous avons hâte de constater les retombées de notre projet, retombées que nous vous partagerons dans un futur article !



Cathia Perron, infirmière clinicienne
stomothérapeute



Jean Coutu 180 6^e rue, La Baie

Pharmacie Gabrielle Harvey & Karine Proulx

Jean Coutu 871 boul. Sainte-Geneviève Chicoutimi

Pharmacie F. Boivin, D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 1000 boul. Talbot, Chicoutimi

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 1480 boul. Talbot, Chicoutimi

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 2876 place Davis, Arvida

Pharmacie Patrick Gilbert & Marilyn Gilbert

Jean Coutu 2700 boul. du Royaume, Arvida

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 2306 Saint-Dominique, Jonquière

Pharmacie B. Harvey, M. Simard, S. Munger, M. de Chantal, pharmaciens Inc.

Jean Coutu 2616 Saint-Hubert, Jonquière

Pharmacie M. Simard, S. Munger, M. de Chantal, Pharmaciens Inc.

Jean Coutu 1858 Sainte-Famille, Kénogami

Pharmacie B. Harvey, M. Simard, S. Munger, M. de Chantal



43^e rencontre régionale annuelle



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

14 septembre 2024

Formulaire d'évaluation

		Passable	Bien	Très bien	Super	Pas répondu
1	Comment avez-vous aimé votre rencontre régionale annuelle ?		5	16	18	2
2	L'organisation physique est-elle adéquate ?		6	11	22	2
3	Avez-vous eu de la difficulté à vous rendre à la rencontre ?	1	1	5	33	1
4	La période d'inscription s'est-elle bien déroulée ?			10	29	2
5	Les hôtes de l'Association vous ont-ils bien accueillis ?			9	32	
6	Avez-vous eu assez de temps avec les exposants ?			11	28	2
7	Le repas était-il à votre goût (organisation et choix du menu) ?		2	12	21	6
8	L'animation était-elle de qualité ? M. Alain Lebrun		4	13	23	1
9	L'information pour les personnes handicapées était-elle pertinente ?		2	16	20	3
10	Avez-vous apprécié le témoignage d'un conjoint d'une personne stomisée ?		5	13	22	1
11	Les ateliers de discussion étaient-ils utiles pour vous ?		5	14	12	10
12	Les infirmières stomothérapeutes étaient-elles nécessaires ?		3	6	20	12
13	La rencontre a-t-elle été intéressante et à la hauteur de vos attentes ?		3	15	18	5

Était-ce votre première rencontre de personnes stomisées ?

OUI (5) NON (36)

Quelle partie de la rencontre avez-vous le plus aimée ?

Tout aimé merci (7); Exposants (2); Informations pour les personnes handicapées (3); Témoignage (11); Ateliers (4); Beaucoup de sujets (2); Stomothérapeute (2); Niveau financier.

Quelle partie de la rencontre vous a déplu ?

Le son (4); Le bruit pendant la préparation du repas (3); Les gens qui parlent (3); Le cellulaire; Trop long délai avant le début; Aucune (10); Coté financier vs l'âge des participants (2).

Y a-t-il des sujets que vous aimeriez entendre pour la prochaine rencontre ?

Médecin ou chirurgien; Infirmière stomothérapeute (2); Sports, récits de voyage; Fonctionnement des soins à domicile (2); Témoignage; Comment éviter les blocages intestinaux; Acceptation de soi.

Avez-vous des conférenciers-ères ou des sujets à nous suggérer pour la prochaine rencontre ?

Voyages pour personnes stomisées; Vécu d'un jeune stomisé; Stomothérapeute (2); Gestionnaire du CIUSSS.

Commentaires et suggestions :

Plus de temps pour les exposants, prendre une pause pour exposants; Amélioration du son (5); Bon travail pour votre accueil; Démonstration avec un mannequin; En tant qu'exposant, si c'était possible de nous laisser savoir quelle stomothérapeute fait les évaluations, et nous dire combien de patients sont cédulés pour faire la logistique des produits; Très belle rencontre, très belle salle avec beaucoup de clarté (2); Très belle rencontre, félicitations; Merci de votre accueil et de votre grande générosité. Votre organisation est précieuse. Très bon repas, je suggère des demi-portions : les portions sont grosses; J'ai bien apprécié ma rencontre, je vais sûrement être de retour; Ça parle trop pendant les présentations, préparation du repas bruyante (2); J'aimerais que les gens ferment leur cellulaire et le silence le temps des conférenciers (2); Le tirage s'est bien déroulé; Si possible 2 salles. Une pour rencontre et l'autre pour le repas pour éviter le bruit; Que les gens parlent moins fort à l'arrière (2); Moins de bruit durant les exposés; Félicitations à toute l'équipe pour le travail. C'est très apprécié et instructif; Merci et belle organisation; Essayer d'avoir une stomothérapeute au Saguenay de disponible; J'ai encore adoré tout. Bravo à l'équipe; Merci pour tout; Tout est parfait. Merci aux organisateurs et bénévoles; Plus de stomothérapeutes.



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

43 Rencontre annuelle régionale

14 septembre 2024

CADEAUX		
Donateur	Identification	Gagnant
Nancy Bérubé AVON	Coffret soin pour le corps	M. Lavoie
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) 30.00\$	Mme Gagnon
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) 30.00\$	M. Morin
Centre des loisirs Joseph Nio	Allée de quilles (1 heure) 30.00\$	M. Dubois
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	Mme Gagnon
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	M. Gilbert
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	M. Leblanc
Restaurant aux 3 points	Certificat cadeau - 20 \$	Mme Doré
Pharmaprix	Panier cadeau	M. Gauthier
Stomo Médical	Accessoires pour stomie	M. Rasmussen
Stomo Médical	Accessoires pour stomie	Mme Larouche
Stomo Médical	Accessoires pour stomie	M. Bélanger
Stomo Médical	Accessoires pour stomie	Mme Morin
Les Saguenéens	Casquette des SAGS	M. Bisailon
Les Saguenéens	Casquette des SAGS	M. Dubreuil
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 20 \$	M. Avoine
Alternative ANA	La stomie sans compromis 20.00\$	Mme Gagnon
Christine Doré	Boite à lunch Tupperware	M. Tremblay
Ginette et Suzie	Bouteille décorative	M. Perron
Ginette et Suzie	Bouteille décorative	M. Auclair
Ginette et Suzie	Bouteille décorative	M. Girard
Ginette et Suzie	Bouteille décorative	M. Hovington
Ginette et Suzie	Bouteille décorative	Mme Laberge
Savonnerie Chèvre-feuille	Savons	Mme Foster
Savonnerie Chèvre-feuille	Savons	M. Simard
Alternative ANA	La stomie sans compromis 20.00\$	Mme Villeneuve
Alternative ANA	La stomie sans compromis 20.00\$	Mme Imbeault
Canut Rasmussen	Peinture	Mme Gagnon

PRIX À RAFLER		
Donateur	Identification	Gagnant
Ginette Ouellet	Artisanat (Nappe tissée)	M. Grenon
Laurent Simard	Artisanat (Nichoïr hirondelles)	M. Lebrun
Suzie Simard	Artisanat (Lingettes)	Mme Foster
Sepaq	Certificat cadeau - 50 \$	M. Dubois
Super Sagamie Vanier et Jean-Robert Grenon	Lumière et verres Budweiser	M. Gauthier
Jean-Rock Dumont	Artisanat (Support à épices)	M. Avoine
Mécanique Métrique	Alignement - 100 \$	M. Simard
Mécanique Métrique	Changement d'huile et filtre - 70 \$	Mme Gagnon
Louise Laforest	Collage sur toile	Mme Villeneuve
Jean-Guy Fortin	Artisanat (Lavette - serviette)	Mme Gaudreault
Jean-Guy Fortin	Artisanat (Lavette - serviette)	Mme Doré
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial 50\$	Mme Simard
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial 50\$	Mme Laberge
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial 50\$	M. Grenon
Pulperie de Chicoutimi	Laissez-passer familial 50\$	Mme Vaillancourt
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 50 \$	Mme Soucy
Centre de Stomie Premier	Certificat cadeau - 50 \$	M. Leblanc
Familiprix Lévesque	Sac cadeau	Mme Villeneuve
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	M. Gauthier
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	M. Lebrun
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	Mme Simard
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	Mme Basque
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	M. Simard
Pharmacie Hélène Montpetit	Certificat cadeau - 50 \$	M. Gauthier
Ferme la Rouquine	Panier de marinades	M. Fortin
Ferme la Rouquine	Panier de marinades	M. Simard
Pharmacie Jean Coutu Chicoutimi	Panier cadeau	M. Lebrun

PRIX À RAFLER		
Donateur	Identification	Gagnant
Eugène Allard	Panier cadeau	M. Dubreuil
Mario Hovington	Artisanat (Cabane d'oiseaux)	Mme Fleury
Boucherie chez Manon	Certificat cadeau - 50 \$	Mme Foster
Boucherie chez Manon	Certificat cadeau - 50 \$	M. Simard
Pharmacie François Tremblay	Panier cadeau	M. Rasmussen
Ginette Tremblay Dufour	Artisanat (Boule de Noël)	M. Gauthier



Blague de Noël

Deux fous s'en vont dans le bois pour chercher un sapin de Noël. Après deux heures de recherche, l'un des deux dit :
-- C'est assez ! Le prochain sapin qu'on voit, qu'il ait des boules ou pas, on le prend !



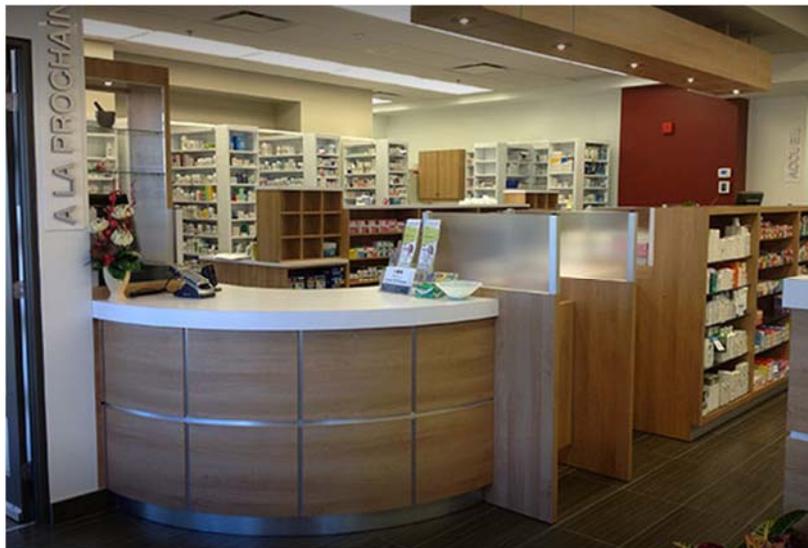


PHARMACIE

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*

*Rêve, si ça peut te consoler,
pleure, si ça peut te soulager,
mais relève-toi, reste fière
et souris, car ta vie n'est
pas encore finie...*

Auteur inconnu



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.



Un grand Merci

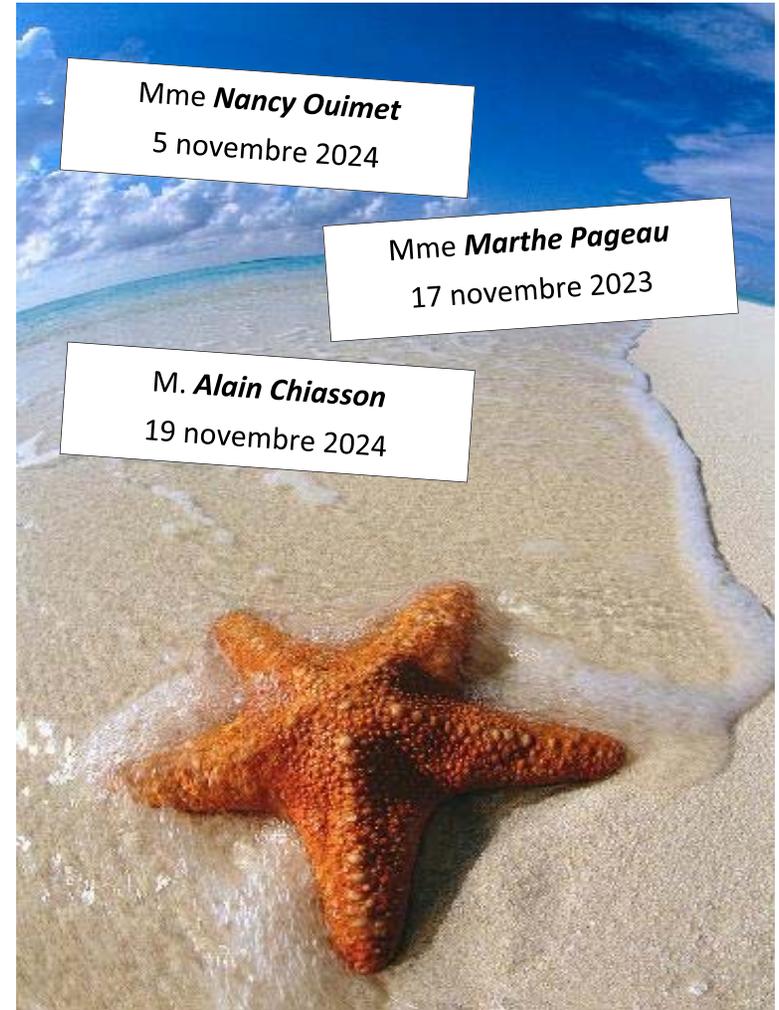
Un grand merci à nos deux spécialistes en stomothérapie qui nous ont fait bénéficier de leurs soins au Grand théâtre de la Maison OSBL à Chicoutimi, le samedi 14 septembre 2024.

Mme Louise Tremblay, associée à **Stomo Médical**, était présente en avant midi et **Mme Isabelle Lapointe**, du **CIUSSS** de la région 02, était présente en après-midi. Avec générosité et un chaleureux sourire, elles ont accueilli 13 personnes stomisées en consultation lors de la journée.



ILS NOUS ONT QUITTÉS...

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



Mme **Nancy Ouimet**
5 novembre 2024

Mme **Marthe Pageau**
17 novembre 2023

M. **Alain Chiasson**
19 novembre 2024

Aux familles et amis(es) de ces personnes 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@agps.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 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



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.....

.....



Décès de Mme Nancy Ouimet

Québec, 5 novembre 2024

Mme **Nancy Ouimet** était membre au conseil d'administration de l'**Association des personnes stomisées du Saguenay–Lac-St-Jean** de 2007 à 2014. Les personnes, comme Mme **Ouimet**, qui donnent de leurs temps, bénévolement, sont des personnes précieuses.

À la douce mémoire de
Nancy Ouimet
1968-2024

«C'est grand la mort,
c'est plein de vie dedans.»
Félix Leclerc

Au nom des membres du conseil d'administration, des personnes stomisées de la région et en mon nom personnel, nous offrons nos plus sincères condoléances à sa fille **Jessie Ouimet** ainsi qu'à sa famille.

Alain Lebrun, président

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Andrée
LAFORREST**
DÉPUTÉE DE CHICOUTIMI

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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

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

📍 2390, rue St-Hubert
Jonquièrre, Québec, G7X 5N4

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**François
TREMBLAY**
DÉPUTÉ DE DUBUC

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 numéro suivant:

418 549-9478

Madame Diane Vaillancourt



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

La maladie de Crohn s'est présentée dans la vie de Joannie S. alors qu'elle avait 17 ans. Bien que cette maladie se soit avérée puissante et ravageuse, les forces intérieures de **Joannie S.** et **Rosie**, sa stomie, se sont alliées sur le chemin de la Vie avec un grand «V».

S'il y a une chose que **Rosie** a apprise à **Joannie**, c'est de voir le bon côté des choses. C'est d'ailleurs cette perception que **Joannie** nous partage dans ces articles, nous faisant parfois troquer nos lunettes noires pour des lunettes plus colorées.

Pour suivre son histoire de résilience, consultez le lien suivant <https://alternativeana.com/joannie-s>

FAIRE LA DIFFÉRENCE, par Joannie S.

Assis bien relaxe sur le bord du lac, belle journée d'été, on parle de tout et de rien avec des amis et de nouvelles connaissances. On parle, on blague et l'on divague. De façon inattendue, la discussion prend un virage d'un sujet moins fréquent, c'est alors qu'une personne (connaissance) me demande comment est mon «caca» (bon, vous pouvez lire ici matières fécales, selles, excréments, mais je préfère être fidèle aux propos dits par la belle **Josée**). Je me rappelle comme si c'était hier la face de ma bonne amie, avec le regard impuissant et interrogatif, elle qui était la seule personne présente qui connaissait l'existence de ma stomie.

Je revois aussi le visage de **Josée**, celle qui m'a posé la question. Je la connaissais que depuis quelques moments. Elle ne savait rien de ma vie personnelle mis à part un séjour à l'hôpital pour une raison qui lui était inconnue. Lorsque mon amie m'a présenté **Josée**, je l'ai tout de suite appréciée grâce à son énergie, sa sensibilité, sa simplicité et son humour. Tsé quand tu as eu des montagnes russes au niveau de ta vie pendant plusieurs années, le compliqué, c'est refusé!

Bref, c'est la première fois qu'on me posait cette question. Étrangement, je n'ai pas hésité à lui répondre la vérité, sans gêne. Moi qui ai passé tant de temps à cacher les complications de ma santé, je me suis sentie tellement bien de nommer les choses. Je lui ai donc parlé de la maladie de Crohn, des opérations, de ma stomie et du blogue ANA qui m'aide pour extérioriser ce qui est emprisonné dans ma tête. Je le verbalise souvent comme un long voyage que je vis.

On connaît rarement les répercussions lorsqu'on s'ouvre à quelqu'un. J'étais loin de me douter de ce qui arriverait.



Josée a tout de suite sauté sur l'occasion de me parler d'une fille dans son entourage, **Sophie**. Jeune adulte qui vivait des problèmes semblables à moi. Elle n'allait pas bien du tout, vraiment pas bien. L'équipe médicale lui avait déjà parlé de stomie, mais pour elle ce n'était pas une avenue à considérer. Elle a poursuivi ses hospitalisations jusque en perdre sa qualité de vie. **Josée** s'est permis de lui parler de mon existence. **Sophie** était d'accord pour que j'entre en communication avec elle,

chose que j'ai faite rapidement. Je me rappelle notre premier contact. Je pouvais tellement comprendre son malaise et ses questions. Je me suis reconnue en elle, à peine quelques phrases échangées. On a discuté, je lui ai expliqué le fonctionnement d'une stomie dans les moindres détails et de la façon la plus vulgarisée possible. On a parlé d'alimentation, de types d'appareillage, de temps de guérison, de sexualité et de toutes les autres précisions que j'étais en mesure de lui nommer. Elle sentait perdre le contrôle de son propre corps et je la comprenais à mille pour cent. Elle était au bout de sa route et devait prendre une décision. Quelques jours sont passés avant que j'aie de ces nouvelles à nouveau. Elle avait finalement accepté le choix le plus logique, tenant compte de sa condition, une stomie qui s'avérait temporaire. On s'est récrit par la suite, elle reprenait du mieux

chaque jour après avoir vécu quelques problèmes. Je me sentais tellement soulagée pour elle, je ressentais son mieux-être et ça m'apportait le sentiment d'avoir fait la différence dans la vie de quelqu'un. Je pouvais imaginer l'esquisse d'un sourire dans son visage, chose qui avait dû se mettre en pause pendant un certain de temps.

Si je me permets cet article, c'est pour te dire que nos embûches doivent servir de tremplin pour les autres. On vit des souffrances, des inquiétudes. On finit tout de même par voir la lumière au bout de la route et nous devons l'exploiter auprès d'autrui. La souffrance physique est temporaire et est plus facilement gérable avec un suivi médical. À l'opposé, à mes yeux, la santé psychologique doit être au premier plan de nos choix. Elle se doit d'être écoutée et entretenue. **Sophie** est arrivée dans une période plus grise de ma vie. Je venais de me faire installer une prothèse à la suite d'une hernie parastomale et j'avais de la difficulté (encore) à trouver le bon appareillage. Je traînais à nouveau des tourments. De lui parler, de la conseiller et de la guider m'a ramenée à l'essentiel pour retrouver mon bien-être. Un jour, on comprend que la vie, ce n'est jamais comme on pense ou comme on le souhaiterait. Il semble qu'il faut faire confiance et que l'on comprend toujours après un bout de temps. **Sophie** m'a récemment écrit. On lui a parlé de dire adieu à sa stomie. J'ai senti un énorme bonheur lorsqu'elle m'a écrit que, finalement, elle s'était habituée et qu'elle l'aimait sa stomie. Elle avait traversé tant d'épreuves. De la lire s'est avéré pour moi un sentiment d'accomplissement, tellement plus grand que mes propres inquiétudes.

Josée, merci pour ta question cocasse qui nous a permis de nous rencontrer, Sophie et moi. Ton ouverture et ta volonté d'aider ont sans doute fait une énorme différence dans sa vie, et dans la mienne aussi!

Sophie, je profite de cet espace pour te remercier à mon tour. On dit souvent que rien n'arrive pour rien, tu en es l'exemple. Bonne chance avec ton nouveau toi.

Danser à travers le changement

Par Olivia Leblanc



La danse, c'est ma vie. Vous ne pouvez pas passer 35 heures par semaine à faire quelque chose que vous aimez sans lui donner une grande importance. A la simple question « parlez-moi de vous » je répondrais par « Bonjour, je m'appelle **Olivia** et je danse ». La seule chose que je craignais quand on m'a dit que j'aurais besoin d'une stomie, c'était l'impact que cela aurait sur ma vie (danser).

Mes symptômes ont commencé en mai 2021, juste avant mon 15^e anniversaire. Après de nombreuses visites sans rendez-vous à la clinique et à l'hôpital, j'ai finalement reçu un diagnostic de colite ulcéreuse. Ce n'est qu'à l'automne 2022, au cours du premier mois de ma 11^e année, que mes symptômes se sont aggravés et que j'ai été admise à l'hôpital pour enfants de ma région. Ce que je pensais être quelques jours de traitement intensif s'est rapidement transformé en attente de plusieurs mois pour trouver une solution qui m'aiderait à me sentir mieux. Les infirmières, les médecins et les étudiants en médecine étaient tous très accueillants et attentionnés. Le personnel des services en milieu pédiatrique était super aussi. Ils m'ont proposé des activités quotidiennes pour essayer de me distraire, mais le cœur n'y était pas. Rester assis dans une

(Suite page 46)

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**

(Suite de la page 42)

chambre d'hôpital pendant 15 heures par jour, pour se réveiller le lendemain et recommencer, était difficile physiquement et mentalement.

En peu de temps, j'avais épuisé tous les nouveaux médicaments et options de traitement. C'est à ce moment-là que les chirurgiens ont frappés à ma porte. Lorsque j'ai été diagnostiquée pour la première fois en 2021, mon équipe médicale m'avait expliqué toutes les options, mais je n'ai jamais pensé que je les épuiserai aussi rapidement ! Accepter le fait que cette chirurgie était ma meilleure option était difficile ; surtout parce que cela signifiait que mon corps ne serait plus jamais tout à fait le même qu'avant la maladie. Mon père et moi avons regardé des vidéos et lu sur les iléostomies et les colostomies, mais cela ne m'a jamais donné une image claire de ce que j'allais obtenir.

La journée de l'opération est passé vite. Mon chirurgien a fait une colectomie subtotale avec iléostomie terminale. Pour moi, c'était comme faire une sieste de cinq secondes et me réveiller avec une « nouvelle partie de mon corps » et des instructions sur la façon d'en prendre soin. Quelques jours après l'opération, les infirmières spécialisées en stomie sont venues m'expliquer comment nettoyer ma stomie et ma peau, comment remplacer l'appareil et comment prendre soin de ma stomie. Ils ont dit que je ne serais pas toujours capable de faire le changement de mon appareil parfaitement. Ne vous inquiétez pas, j'ai trouvé comme le faire la plupart du temps; Ils ne me connaissaient pas !

Deux semaines après l'opération, je suis retourné au lycée. Il ne m'a pas fallu longtemps pour rattraper le travail scolaire que

j'avais manqué, mais pour la danse, ce n'était pas le cas. Je n'étais pas autorisé à pratiquer une activité physique intense pendant au moins six semaines. Après ce délai, j'ai réintroduit mon corps à la danse en allant aux cours des plus jeunes, en aidant les professeurs de danse et en faisant ce que mon corps me permettait de faire en toute sécurité. Cela m'a donné l'occasion de renouer avec mes amis danseurs et m'a donné l'occasion d'enseigner aux élèves ; c'est quelque chose que je faisais régulièrement avant de tomber malade. Au bout de six semaines et un jour, j'étais de retour à mon cours de danse habituel. Je n'étais plus aussi souple ni aussi forte qu'avant, mais j'étais de retour... et prête à réentraîner mon corps.

J'ai assisté au premier concours de danse de la saison avec tout le monde du studio, les encourageant depuis les coulisses. Je ne me suis jamais sentie exclu par qui que ce soit ; J'ai toujours fait partie de l'équipe. Par la suite, chaque semaine, j'en faisais de plus en plus en classe. Je pouvais sentir mon corps réagir. Je m'étirais davantage, je sautais plus haut, je tournais plus vite.

Même si je suis passée à travers cette épreuve, cela ne m'a pas changée. Ma vie est comme avant, sauf que mon corps est en meilleure santé et que je me sens beaucoup plus en forme. Personne ne me traite différemment, personne ne me regarde différemment (ou du moins les gens qui comptent pour moi), et tous les doutes que j'avais avant l'opération ressemblent maintenant à de petits murmures. Je n'ai aucun regret avec la qualité de vie que j'ai maintenant.

Olivia Leblanc vit à Halifax, en Nouvelle-Écosse



Comment prendre soin de sa stomie?

Nettoyer et prendre soin de votre stomie de la meilleure des manières

Votre stomie, à bien des points de vue, c'est comme avoir une nouvelle partie à votre corps! Ça prend un certain temps pour s'y habituer. L'enflure devrait déjà se résorber, mais il pourrait tout de même en rester un peu.

Un léger saignement est également possible.

Les tissus de votre stomie sont, à peu de choses près, semblables aux muqueuses qui tapissent l'intérieur de la bouche, mais sans sensibilité. La couleur rouge de votre stomie est normale et n'indique en rien un état inflammatoire.

Les éventuels saignements sont dus à la présence de vaisseaux sanguins juste sous la surface de la peau. Cela est normal, tout comme les muqueuses de la bouche sont plus sensibles aux saignements.

N'utilisez pas de savon pour nettoyer votre stomie

Vous devez manipuler votre stomie avec précaution. Cependant, vous ne devez pas avoir peur de la toucher. Pour la nettoyer, utilisez simplement de l'eau du robinet et des serviettes en papier ou une débarbouillette douce en coton.

La stomie et la peau qui l'entoure ne doivent pas être nettoyées avec du savon, car cela pourrait causer une irritation ou des problèmes de décollement du protecteur cutané.



Prendre un bain avec une stomie

Prendre une douche ou un bain ne peut pas abîmer votre stomie ou votre système de sac. Vous pouvez donc vous laver avec ou sans votre sac, selon ce que vous préférez. Vous devez simplement vous souvenir de ne pas utiliser de savon, d'huile ou de crème sur et autour de votre stomie.

Laissez sécher complètement la peau qui l'entoure avant d'appliquer un nouveau protecteur cutané – et c'est tout ce que vous avez à faire.





Gatineau
15 février 2025
(9 h 00 à 16 h 00)

« Vivre avec une stomie »



Chevaliers de Colomb
Conseil de 1693 - Hull
690 boul. Saint-Joseph
Gatineau (Québec)
J8Y 4A8

Pour informations :
Jude Ruest
418 815-7723
jude.ruest@aqps.org
www.aqps.org

**Consultations gratuites – Kiosques d'information –
Discussions animées – CIPH – Conférencier à déterminer**

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.

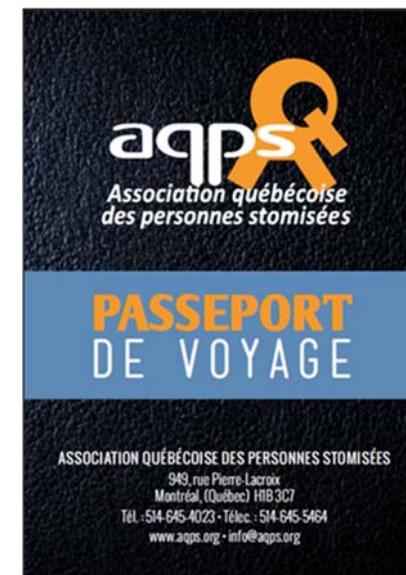
Il se peut que le porteur de ce passeport de voyage ait emporté du matériel de secours (trousse d'urgence), comme par exemple des prothèses de rechange, des compresses etc. en plus de ses bagages, et il est **VITAL** que ce matériel reste intact et ne soit pas égaré.

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.



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*

Citations générales sur Noël

Qu'est-ce que Noël ? C'est de la tendresse pour le passé, du courage, de l'espoir pour l'avenir.

– Agnes M. Pahro

Noël nous donne l'occasion de faire une pause et de réfléchir aux choses importantes qui nous entourent.

– David Cameron

À Noël, il est tout aussi important d'ouvrir notre cœur que d'ouvrir nos cadeaux.

– Janice Maeditere

C'est en donnant que nous recevons..

– Saint François d'Assise

Source: blog.wonderbly.com/fr/occasions-speciales/citations-de-noel/

Un nouveau groupe de soutien chez Cancer de la vessie Canada

Cancer de la vessie Canada et l'**Association québécoise des personnes stomisées** ont fondé un partenariat pour lancer le *Groupe de soutien pour les personnes stomisées et plus particulièrement les personnes qui ont une urostomie*. Ce groupe apportera du soutien aux stomisés de notre communauté francophone. Nous pensons que d'autres personnes de votre réseau pourraient aussi en bénéficier. Si vous pouvez partager les informations sur ce nouveau groupe de soutien, nous vous en serions très reconnaissants.



Rejoignez **Cancer de la vessie Canada** et l'**Association québécoise des personnes stomisées** pour un nouveau groupe de soutien francophone ! Le Groupe de soutien pour les personnes stomisées aura sa première rencontre le 5 novembre à 19 h (HE) sur Zoom. Si vous êtes intéressé(e) à y participer, veuillez s'il vous plaît envoyer un courriel à stomie@cancerdelavessiecanada.org pour recevoir le lien de la rencontre."

Les groupes de soutien sont une plateforme accueillante et sans jugement où les personnes et les proches aidants peuvent partager leurs inquiétudes, leurs défis et leurs questions avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires, et apprendre les uns des autres. La première rencontre aura lieu sur Zoom le **5 novembre à 19 h (HE)**. Pour indiquer votre présence à cette rencontre, veuillez s'il vous plaît envoyer un courriel à stomie@cancerdelavessiecanada.org



Extrait du courriel du 16 octobre 2024 de Mme **Louise Cyr** et Mme **Josette Philippe**.

Pharmacie

Hélène Montpetit
pharmacienne
propriétaire

Membre affilié
Proximéd

- 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 à 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.