



# l'infostomie

Bulletin d'informations



Février 2015



## Dans ce numéro :

- Voyager avec une stomie
- Spécialistes du Centre de stomie du Québec
- Nouvel horaire d'ouverture du magasin
- Voyager avec des jambes en santé

## Nouvel horaire d'ouverture du magasin pour mieux vous servir, dès le 1<sup>er</sup> mars 2015 !

**Lundi au vendredi : 9h à 18h**  
**Samedi matin : 9h à 12h**

Le bureau des commandes téléphoniques demeure ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

## SPÉCIALISTES

*Le Centre de stomie du Québec met à votre disposition les services d'un stomothérapeute, d'une orthésiste et d'une nutritionniste sur rendez-vous.*

*Prenez votre santé en main en composant le 418-522-1268 ou sans frais 1-800-463-5318.*



## Bas support et médicaux :

### Gardez vos jambes en santé en voyage

Rester assis longtemps ralentit la circulation sanguine. Porter des bas de compression graduée aide à prévenir la thrombose veineuse profonde liée aux voyages en avion. De plus, vos bas vous apporteront plus de confort au niveau des pieds et des jambes. Ils aideront à éviter la douleur, l'enflure ou les lourdeurs aux niveaux des jambes.

Bouger les pieds aide à activer la circulation dans les jambes. Prévoyez des arrêts si vous faites une longue route en voiture ou marchez dans l'allée si vous prenez l'avion. Évitez de rester inactif trop longtemps.

Des produits de prévention de 15-20mmHg sont vendus en vente libre. Par contre, s'ils ne sont pas efficaces pour vous, parlez-en à votre médecin qui pourra vous prescrire la compression qui vous conviendra le mieux pour vos déplacements.

En voyage, buvez beaucoup pour éviter la déshydratation.

Nous vous souhaitons de belles vacances !



**CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC**  
Tout pour votre mieux-être



## Stomie :



### Les voyages

Plusieurs personnes stomisées se demandent si elles peuvent voyager.

Ne laissez pas votre stomie vous empêcher de profiter de la vie. Vous pouvez vous permettre des vacances comme tout le monde ! Il suffit de bien se préparer.



**CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC**  
Tout pour votre mieux-être

1624, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec (Québec) G1L 3L6  
T (418) 522-1268 1 800 463-5318  
F (418) 522-8294

[www.stomie.ca](http://www.stomie.ca)

Notre mission : contribuer au mieux-être  
des personnes en offrant les produits  
les mieux adaptés à leur réalité.

### Avant de partir

- Commandez vos produits à l'avance afin de vous assurer d'avoir le matériel nécessaire au moment de votre départ.
- Apportez vos produits nécessaires dans votre bagage à main.

### Vos alliés pour le voyage

- Les sacs avec filtres peuvent être une bonne option pour éviter que le sac ne gonfle à cause des gaz.
- Le Sure Seal est un produit qui forme une pellicule sur votre appareil et qui permet de le maintenir en place lors de la baignade, par exemple.
- Les maillots pour homme, jupettes pour femme et ceintures spécialisées sont munis d'une pochette pour insérer le sac et vous permettent d'avoir un bon maintien lors de la baignade ou de vos activités sportives.

### Apportez avec vous

- Prévoyez 2 fois plus de produits que ce que vous utilisez habituellement pour une même période.
- Vérifiez tout votre matériel avant votre départ.
- Si vous utilisez une collerette à découper, faites le découpage avant votre départ, car les ciseaux sont interdits dans le bagage à main.

### Lors du transport

- Bouclez votre ceinture au-dessus ou en dessous de votre sac de stomie.
- Votre bagage à main doit être accessible, en cas de besoin.
- Ne laissez pas vos produits dans un véhicule où il fait chaud afin de ne pas nuire aux adhésifs présents dans vos collerettes.

### À l'étranger

- Attention à votre alimentation. Hydratez-vous suffisamment et évitez les boissons gazeuses.
- Apportez des sacs de rechange lors des sorties.