



# Bienvenue à me+<sup>MC</sup>

Vous êtes unique, tout comme  
votre stomie et votre parcours



# **Vous n'êtes pas seul(e). me+<sup>MC</sup> est là avec vous.**

**me+<sup>MC</sup> est là pour vous soutenir  
tout au long de votre parcours.  
me+<sup>MC</sup> est un programme  
d'accompagnement complet  
conçu pour vous aider à vous  
rétablir et créer un lien solide  
entre vous et votre stomie. Il  
porte sur les aspects de la vie  
qui sont importants pour les  
personnes stomisées.**

**« Dites aux gens  
comment vivre avec  
leur stomie, ne leur  
parlez pas seulement  
des produits. »**

Témoignage recueilli auprès d'un patient stomisé

Certaines choses changeront, mais vous pourrez continuer de vivre la vie que vous voulez. me+<sup>MC</sup> répond à vos questions sur la vie avec une stomie. Renseignez-vous sur l'alimentation, la nutrition, l'intimité, l'exercice, le sport, les voyages, et une foule d'autres sujets.

Voici quelques exemples des questions qui nous sont posées.



## QUESTIONS SUR LE STYLE DE VIE

### Puis-je continuer à manger des plats épicés ?

Même si vous adorez les plats relevés, ce n'est peut-être pas le cas de votre stomie. Commencez par des plats simples, ajoutez-y un peu de piquant au fil du temps et voyez comment votre stomie réagit.

### Est-ce que je pourrai continuer à avoir des relations sexuelles ?

Absolument. Mais souvenez-vous qu'il n'y a pas de « bon » moment pour reprendre l'activité sexuelle. Prenez votre temps, il n'y a pas d'urgence.

### Puis-je tomber enceinte après une chirurgie pour stomie ?

Oui. Si vous pouviez tomber enceinte avant votre chirurgie, vous devriez toujours pouvoir le faire après la création de votre stomie. Parlez à votre médecin pour mieux comprendre ce que cela implique dans votre situation.

### Vais-je pouvoir continuer de voyager ?

Les voyages enrichissent notre vie et votre stomie ne devrait pas vous empêcher d'en profiter. Vous devez simplement prendre un peu plus de temps pour planifier vos déplacements et préparer vos bagages. Si vous venez juste d'avoir une chirurgie pour stomie, consultez votre infirmière ou votre médecin pour savoir si vous êtes prêt(e) à voyager.

### Est-ce que je peux encore serrer des gens dans mes bras ? Ou est-ce que mon sac risque d'éclater ?

Oui, vous pouvez serrer des gens dans vos bras. Suivez simplement les directives concernant votre sac.

### Puis-je continuer à faire de la natation ?

Tout à fait. Si vous craignez les fuites, testez d'abord votre sac à la maison. Si vous êtes gêné(e) à l'idée qu'on voit votre sac, rassurez-vous : il existe des accessoires qui vous permettront de le porter en toute discrétion.



## ET VOUS, QU'AIMERIEZ-VOUS SAVOIR ?

### Les personnes stomisées ont beaucoup de questions qu'ils n'osent pas toujours poser.

N'hésitez pas ! Nous avons tout entendu et nous serons heureux de vous répondre.

Notre équipe d'infirmières et de spécialistes des produits est là pour vous, quels que soient vos besoins, quel que soit le moment. Le service de soutien me+<sup>MC</sup> a été créé pour vous conseiller, vous inspirer et vous donner des idées qui vous aideront à vivre pleinement votre vie avec votre stomie

« Ils pratiquent la chirurgie, mais on ne réfléchit pas à la façon dont ça vous affectera psychologiquement. Une fois l'opération terminée, c'est fini. Il n'y a pas de vrai soutien une fois que vous avez quitté l'hôpital. »

Témoignage recueilli auprès d'un patient stomisé



## QUESTION EN VEDETTE

**Si je suis inquiet(ète), y a-t-il quelqu'un pour m'aider ?**

Il est normal de se sentir inquiet(ète) à ce stade de votre parcours. Et oui, vous pouvez joindre notre équipe d'experts par téléphone ou par courriel pour discuter de ce qui vous stresse. Plus vous saurez comment vivre avec votre stomie, plus les choses deviendront faciles et routinières.





## QUESTION EN VEDETTE

### Comment savoir si j'ai besoin d'un appareillage à une ou à deux pièces ?

L'important est de trouver le produit qui vous offre le plus de confort. Votre infirmière vous recommandera un appareillage à une ou deux pièces selon vos besoins. Après votre chirurgie, vous pourrez tester différents systèmes pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Besoin d'un échantillon ?  
Appelez-nous au **1 800 465-6302** ou visitez  
**[convatec.ca](http://convatec.ca)**

**Soins  
me+**<sup>MC</sup>

Les soins me+<sup>MC</sup> vous offrent des produits, des accessoires et des conseils qui vous aideront à vivre avec votre stomie. Nous vous fournirons les outils, les ressources et le soutien nécessaires pour prendre soin de votre stomie. Et au besoin, nous vous enverrons des échantillons de produits pour en faire l'essai.

# Rétablissement me+<sup>MC</sup>

Les jours qui suivent une stomie peuvent être difficiles. Nous sommes tous différents et nous nous rétablissons tous différemment. Écoutez votre corps et laissez-vous guider par vos sensations.

« Les conseils que vous recevez après une chirurgie sont bien intentionnés, mais souvent décourageants. Concentrez-vous sur ce que vous POUVEZ faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas faire et ayez une approche positive - c'est important. »

Témoignage recueilli auprès d'un patient stomisé

La série rétablissement me+<sup>MC</sup> vous aide à reprendre le cours de votre vie suite à une chirurgie et au-delà. Vous y trouverez des conseils sur les mouvements et les activités à pratiquer pour commencer.

Un physiothérapeute ou une infirmière spécialisée en stomies vous recommandera des exercices sécuritaires et appropriés dans le cadre de votre processus de guérison et de rétablissement.<sup>1,3</sup>

**MISE EN GARDE :** discutez avec votre physiothérapeute ou votre infirmière avant d'entreprendre ces exercices et demandez-lui de vous montrer comment les faire correctement. Si vous avez subi une chirurgie très complexe, avez une hernie instable ou d'autres complications, consultez votre médecin ou un physiothérapeute spécialisé.



## QUESTION EN VEDETTE

**Que faire si je manque de motivation après ma chirurgie ?**

Ne vous inquiétez pas - vous venez de subir une chirurgie majeure. Faites les choses à votre rythme, mais souvenez-vous que bouger et participer à des activités sont d'excellents moyens d'augmenter votre niveau d'énergie. Vous vous sentirez ainsi plus confiant(e) et votre bien-être augmentera.

# Communauté me+<sup>MC</sup>

Parfois, les meilleurs conseils sont ceux que vous donnent les gens qui ont vécu ce que vous vivez.

« J'avais besoin d'être en contact avec des gens qui ont eu une stomie, qui ont vécu les mêmes choses que moi et qui s'en sortent bien. »

Témoignage recueilli auprès d'un patient stomisé



La communauté me+<sup>MC</sup>, ce sont des personnes qui partagent leurs expériences et vous aident à vous adapter à votre nouvelle réalité. Ils vous parleront de leurs hauts et de leurs bas, et de la façon dont ils ont géré ce changement dans leur vie. Ils vous aideront à retrouver vos repères et à découvrir toutes les possibilités qui s'offrent à vous.

Sur la page de la communauté me+<sup>MC</sup> de notre site Web, vous découvrirez les récits inspirants de personnes qui vivent avec une stomie et font ce qu'ils aiment. Et un jour, ce sera peut-être à votre tour d'y raconter votre histoire.



## QUESTION EN VEDETTE

**Est-il vrai que certaines personnes donnent un nom à leur stomie ?**

Oui, c'est vrai. Pour certaines personnes, c'est une façon de s'adapter à leur nouvelle réalité et de rester positif quand les choses vont moins bien. D'autres trouvent simplement cela drôle.

# Prêt(e) à vous joindre à nous ?



Accès à nos spécialistes cliniques.



Équipe d'experts en soins et spécialistes des produits.



Lorsque vous serez inscrit(e), nous vous appellerons pour vous présenter le programme et vous expliquer comment nous pouvons vous soutenir.



Tous les nouveaux membres reçoivent une trousse de bienvenue.



Soins me+<sup>MC</sup> : des produits, des fournitures et des conseils tout au long de votre vie avec une stomie.



Programme de rétablissement me+<sup>MC</sup>.



Communauté me+<sup>MC</sup> : échangez avec d'autres personnes qui vivent avec une stomie.



Réponses me+<sup>MC</sup> : des réponses à des questions populaires sur la vie quotidienne, l'alimentation, le mode de vie et les relations, en ligne et dans des dépliants que vous pouvez conserver.

Voici les avantages dont vous profiterez en devenant membre de me+<sup>MC</sup>

## Références

1. Association of Stoma Care Nurses UK. *ASCN Stoma care: National clinical guidelines*. 2019, pp. 1-70.
2. Colostomy UK. Active Ostomates®: *Sport and fitness after stoma surgery*. 2019. <https://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Active-Ostomates-Sport-and-Fitness-after-stoma-surgery-2019.pdf>.
3. Thompson, Mary-Jo, and Bernie Trainor. "Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme." *Gastrointestinal Nursing*. vol. 2, 2005, pp. 23-27.
4. Hamasaki, Hidetaka. "Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review." *Medicines*. vol. 7, 2020, pp. 1-19.

## Vous n'avez pas à tout gérer seul(e).

Devenez membre aujourd'hui et nous vous aiderons à renouer avec la vie que vous aimez.

Des questions ? Appelez-nous au 1 800 465-6302 ou visitez notre site Web à [convatec.ca](http://convatec.ca)

©2023 Convatec Inc., tous droits réservés. MC/MD. Toutes les marques de commerce appartiennent au groupe d'entreprises Convatec. AP-55238-CAN-FREC-v1 (v1.1) V1822FR

