

**URILCO33**

ASSOCIATION DES STOMISES DE LA GIRONDE

Mai 2025

Numéro 99

urilco33@outlook.comurilco33.org

PETITE GAZETTE URILCO33

Dans ce numéro :



Bienvenue la stomie et les vacances	1
La stomie et les vacances suite	2
Groupes de paroles Pause goûter	3
Actualités	4
Déplace- ments du bureau	4
Tarifs annuels des adhésions Anniversaires de Mai Prochaine réunion Logos.	5

Mot de la Présidente

Toute l'équipe
d'URILCO33
Vous souhaite de bonnes
vacances

Vacances 2025

Bonjour à tous,

Toute l'équipe d'URILCO33 se joint à moi pour vous souhaiter la bienvenue.

Moins de monde pour notre dernière réunion mensuelle avant les grandes vacances.

Certains adhérents s'excusent d'être absents: Corinne, Laurence, Catherine, Dan, Jean-Louis, Jasmine.

Danny et son mari Jean-Claude se joint à eux. Jean-Claude vient juste de terminer son traitement antibiotique à la maison ce week-end.

Brigitte est toujours hospitalisée.

Une bonne nouvelle : une de nos ex adhérente stomisée vient d'avoir son 1^{er} bébé. Félicitations aux heureux parents.

La Stomie et les Vacances : « Précautions, Conseils »

A l'approche des grandes vacances estivales, les personnes porteuses d'une stomie et leurs aidants se posent des questions :

Comment bien gérer sa stomie pour ne pas gâcher ses vacances ? Quelles sont les précautions à prendre pour voyager ? Pour la nutrition et l'hydratation ? Peut-on faire une cure ? Se baigner à la piscine ou à la mer ? Quels maillots de bain porter ? Etc.

Nous allons répondre successivement à ces questions.

1. Comment bien gérer sa stomie pour ne pas gâcher ses vacances ? Les précautions à prendre.

Avant votre départ et si vous le pouvez, ne pas hésiter à rencontrer une IDE stomathérapeute pour contrôler votre stomie et votre appareillage (en demandant si ça vous intéresse) ! équivalent de votre poche en midi ou mini si elle existe.

Prévoyez plus d'appareillages et accessoires que la quantité nécessaire selon la durée de votre séjour. Même si vous avez décidé de rester chez vous, anticipez un peu plus de matériel auprès de votre fournisseur (prestataire de service à domicile ou pharmacie).

2. Si vous changez de département ou vous voyagez à l'étranger (en Europe ou hors Europe)

Ayez toujours avec vous :

- Votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie à jour** qui vous évitera de faire l'avance des frais de soins si vous êtes dans un pays européen. Cette carte vous sera rapidement délivrée si vous en faites la demande auprès de la CPAM assez tôt. Elle est valable 2 ans.
- Votre **ordonnance de prescription d'appareillages de stomie et accessoires** qui vous permettra dans les pays européens de pouvoir être dépanné. Dans les pays ne faisant pas partie de l'Europe, le problème sera plus compliqué.

Vous devrez prévoir la quantité suffisante de matériels de stomie et accessoires pour toute la durée de votre séjour pour faire face à toute éventualité