

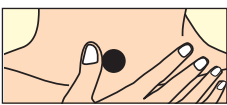
Occlusion de votre stomie sans ECH

1. Assurez-vous que votre stomie est propre. Si vous portez un ECH, il est quand même bon de vous exercer à occlure votre stomie sans l'ECH. Vous pourriez de temps à autre devoir parler alors que vous n'avez pas votre ECH.

2.  2. Couvrez votre stomie avec le doigt ou le pouce. Si vous avez du mal à fermer hermétiquement la stomie, essayez en appuyant fermement avec une petite boule de tissu.

3. Dites « Hé ».

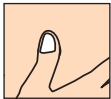


Conseil: Gardez le bras à plat sur la poitrine. Faites de petits mouvements pour ne pas attirer l'attention sur votre stomie. Gardez la tête droite.

4.  Retirez votre pouce / doigt de la stomie lorsque vous avez fini de parler. Prenez soin de ne pas enlever votre pouce / doigt trop tôt.

5. Travaillez la synchronisation. Évitez le bruit causé par l'air qui s'échappe de la stomie :

- lorsque vous occluez la stomie trop tard
- lorsque vous n'appuyez pas assez fermement
- lorsque vous retirez votre pouce ou votre doigt trop tôt

6. Répétez les énoncés suivants :

	Hé		Allô	
	Hoo		Comment ça va?	
	Heee		Bonjour!	
	Haaa		C'est qui ?	

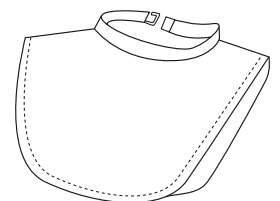
7. Discutez avec votre clinicien de l'utilisation d'un échangeur chaleur et d'humidité (ECH).

Cela pourrait faciliter grandement l'occlusion de votre stomie ainsi qu'améliorer votre voix et le soutien respiratoire pour parler.

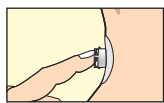
Conseil: Si vous avez de la difficulté à occlure votre stomie, exercez-vous devant un miroir.

Conseil: Exercez-vous à faire l'occlusion des deux mains pour pouvoir changer de main au besoin. Déterminez votre main préférée pour occlure la stomie.

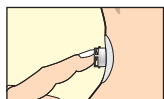
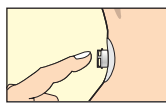
Conseil Vous pouvez essayer d'utiliser une protection trachéale. Vous pouvez placer votre doigt / pouce sur cette protection.



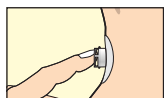
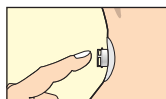
8. Répétez les phrases suivantes :



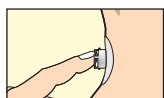
Je vais à la
boulangerie
aujourd'hui.



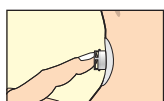
Je dois acheter
du pain.



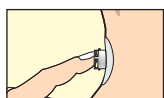
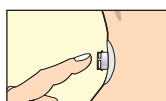
Quelle belle
journée !



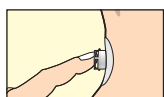
Le soleil brille.



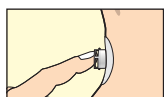
Cet arbre est
plein de
pommes.



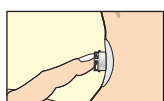
J'aime ta
coupe de
cheveux.



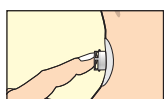
C'est une
journée
froide et
pluvieuse.



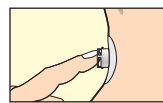
C'est mon
livre préféré.



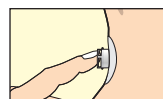
Ces plantes
ont besoin
d'eau.



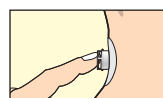
Le dîner est prêt.



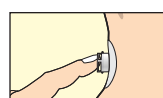
Où sont mes
lunettes ?



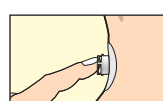
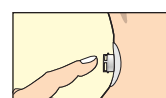
Combien cela
coûte-t-il ?



Bonjour,
comment
allez-vous ?



Je vais très
bien, merci.



Peux-tu
répondre au
téléphone ?



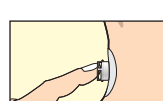
Où est mon
téléphone
cellulaire?



Où est-ce
qu'on mange ?



J'espère que le
temps se
réchauffera
bientôt.



Comment se
sont passées
tes vacances à
la plage ?

