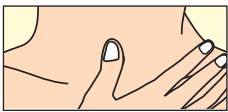


# CareTips

Topic: 17  
Occlusion de votre  
stomie sans ECH

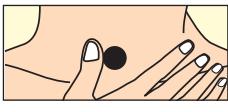
## Occlusion de votre stomie sans ECH

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.

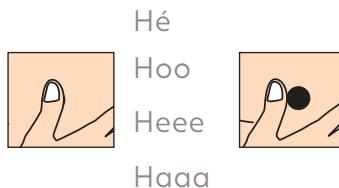
3. Dites « Hé ».

**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 occlez 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 :

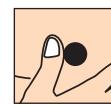


Allô

Comment ça va?

Bonjour!

C'est qui ?



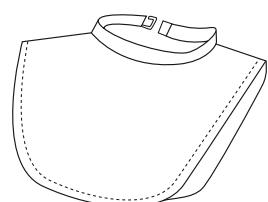
7. Discutez avec votre clinicien de l'utilisation d'un échangeur chaleur et d'humidité (ECH).

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.



# CareTips

Topic: 17  
Occlusion de votre  
stomie sans ECH

8. Répétez les phrases suivantes :



Je vais à la boulangerie aujourd'hui.



Où sont mes lunettes ?



Je dois acheter du pain.



Combien cela coûte-t-il ?



Quelle belle journée !



Bonjour,  
comment allez-vous ?



Le soleil brille.



Je vais très bien, merci.



Cet arbre est plein de pommes.



Peux-tu répondre au téléphone ?



J'aime ta coupe de cheveux.



Où est mon téléphone cellulaire ?



C'est une journée froide et pluvieuse.



Où est-ce qu'on mange ?



C'est mon livre préféré.



J'espère que le temps se réchauffera bientôt.



Ces plantes ont besoin d'eau.



Comment se sont passées tes vacances à la plage ?



Le dîner est prêt.

