

Un magazine du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

PREMIER NUMÉRO

Bien-être

QUAND IL EST QUESTION D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ



Kim Weippert

du Centre gériatrique
Donald Berman Maïmonides
parle de loisirs

Services de santé et
activités **gratuites**
dans votre région

Vous avez besoin
d'une **analyse
sanguine?**

GRATUIT

TABLE DES MATIÈRES

Page 3

Message du Dr Lawrence Rosenberg et de Francine Dupuis

Page 4

L'Hôpital Mont-Sinaï traite les résidents comme des membres de la famille

Page 5

Liste des Centres de prélèvements et des groupes de médecine familiale (GMF)

Page 6-7

Liste des services gratuits du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Page 8-9

Les loisirs aident les aînés à rester pleinement engagés au « jeu de la vie »

Page 10-11

Le braille aide les aveugles à expérimenter le monde

Page 12-13

Liste des établissements du réseau du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Stephanie Malley

Rédactrice en chef
Chef des communications

Glenn J. Nashen

Directeur adjoint
Communications et
Relations médias

Henry Mietkiewicz

Rédacteur principal

Marie-Josée Lavoie

Traduction

Marie-Claude Meilleur

Conception graphique

Audiovisuel de l'HGJ

Henry Mietkiewicz

Photographie

Lisa Blobstein

Leyla DiCori

et Marisa Rodi

Collaboratrices

Pour plus d'information sur les articles publiés dans *Bien-être*, veuillez communiquer avec Laure-Elise Singer, à lsinger@jgh.mcgill.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Integrated Health
and Social Services
University Network
for West-Central Montreal

MESSAGE DE

Dr Lawrence Rosenberg et Francine Dupuis



Chers lecteurs,

Bienvenue au premier numéro de *Bien-être*, un magazine du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal).

Nous lançons cette parution dans le but de vous aider à naviguer plus facilement le système des soins de santé à titre de patient, de client, de résident ou de visiteur.

Notre réseau comporte plus de 30 établissements (la liste complète se trouve à la page 12), y compris des CLSC, des établissements de soins de longue durée, ces centres de réadaptation et un hôpital de soins aigus. Plusieurs de ces établissements offrent des services gratuits, disponibles chaque semaine, qu'il s'agisse de cliniques d'allaitement ou de groupe d'entraide pour les personnes touchées par le cancer.



Votre santé est importante pour nous, et dans cet esprit, nous tenons à nous assurer que les gens que nous servons connaissent les services qui sont disponibles pour eux. Souvent, quand nous ne nous sentons pas bien, notre premier réflexe est d'aller au Service d'urgence, même si très souvent cela n'est pas nécessaire. C'est la raison pour laquelle vous trouverez dans ces pages de l'information sur les heures d'ouverture des cliniques, les centres de prélèvements et beaucoup plus pour vous aider à obtenir l'aide médicale ou les services sociaux dont vous avez besoin, rapidement.

Bien-être sera publié deux fois par année, et comprendra des articles sur notre personnel et nos usagers exceptionnels. Bien que la création du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal remonte déjà à plus de deux ans, nous apprenons encore à mieux nous connaître, et ces articles mettront en valeur notre précieux personnel et les usagers remarquables qui rendent notre travail dans le secteur des soins de santé tellement intéressant.

Sincères salutations,

LAWRENCE ROSENBERG, M.D., PH. D
PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL
CIUSSS DU CENTRE-OUEST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

FRANCINE DUPUIS
PRÉSIDENTE-DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE
CIUSSS DU CENTRE-OUEST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

L'HÔPITAL MONT-SINAI TRAITE LES RÉSIDENTS COMME DES MEMBRES DE LA FAMILLE!



Freda Bialastoka, une résidente de l'Unité des soins de longue durée, se détend dans le jardin paysagé de l'Hôpital Mont-Sinaï en été 2016 en compagnie de sa fille, Rosie Saxe, et de son petit-fils, Jason Saxe.

Pour Rosie Saxe, les soins exceptionnels relèvent de la perspicacité, cette capacité de pouvoir « saisir » presque instinctivement l'autre, et de lui fournir l'aide et le soutien requis.

Cette sensibilité intuitive, conjuguée aux compétences professionnelles du personnel de l'Hôpital Mont-Sinaï, rassure Mme Saxe sur le fait que sa mère de 87 ans, Freda Bialastoka, résidente de l'Unité des soins de longue durée depuis 2014, bénéficie de tous les soins possibles.

Le défi est de taille, car Mme Bialastoka souffre non seulement de la maladie d'Alzheimer, mais aussi d'affections physiques. « Heureusement, dit Mme Saxe, le personnel soignant sait interpréter ses humeurs, comme celles des autres résidents d'ailleurs. Par exemple, il sait qui asseoir ensemble aux repas et qui séparer. »

Mme Saxe cite en exemple Paul Pinette, thérapeute en loisir. « Il comprend vraiment ma mère. Il sait quand il faut lui suggérer de participer à une activité et quand il est préférable de ne pas l'y inviter. Elle le considère comme son fils, ce qui n'est pas surprenant puisqu'il fait preuve de tant de gentillesse envers elle, comme si elle était sa mère. »

L'Hôpital Mont-Sinaï est le dernier de quatre établissements – tous désormais intégrés au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal – à accueillir Mme Bialastoka en 2014, lorsque son état de santé commença à se détériorer.

Mme Saxe explique que sa mère et son père (maintenant âgé de 94 ans) vivaient ensemble dans un appartement d'une résidence avec services jusqu'à ce que son père soit dépassé par l'état de santé de Mme Bialastoka, sa maladie d'Alzheimer s'étant aggravée. C'est au printemps 2014 que tout bascula, lorsque Mme Bialastoka se brisa la hanche suite à une chute, deuxième accident semblable en quatre ans.

Mme Saxe, appuyée par sa famille, devait alors trouver une autre solution d'hébergement pour sa mère. Celle-ci fut d'abord admise à l'Hôpital général juif pour sa fracture, où le personnel détermina également si elle était en mesure de supporter la physiothérapie. « Son stade de démence avancé représentait un grand obstacle, explique Mme Saxe, mais le personnel de l'Hôpital pensait qu'il fallait quand même essayer, et nous leur en sommes reconnaissants. »

Mme Bialastoka fut donc transférée à l'Hôpital Richardson pour des soins de réadaptation, mais la maladie d'Alzheimer vint à bout de ses progrès initiaux.

« Le personnel a fait de son mieux et, au début, ma mère marchait, explique Mme Saxe, mais son état de santé s'est détérioré en raison de sa maladie, non par faute d'efforts de la part des employés. Au contraire, ma mère a bénéficié de soins extraordinaires. Comme elle était encore sociable à l'époque, et d'humeur égale, elle a pu profiter des excellents soins des infirmiers, aides-soignants et physiothérapeutes ainsi que des conseils de la travailleuse sociale, qui nous a aidés à faire face aux étapes suivantes. »

En attente d'une place dans un établissement de soins de longue durée, Mme Bialastoka fut transférée au Centre d'hébergement Henri-Bradet et peu de temps après, admise à l'Hôpital Mont-Sinaï où, au grand soulagement de Mme Saxe, un lit s'était libéré.

« Comme l'Hôpital Mont-Sinaï est un petit établissement, le personnel y est stable et a appris à bien connaître ma mère, particulièrement les symptômes de sa maladie. Cette stabilité permet également d'assurer la continuité des soins. De plus, ma mère est bien plus à l'aise, et moins désorientée puisqu'elle voit les mêmes personnes », souligne Mme Saxe.

Les employés ont également été réceptifs aux besoins de la famille, leur permettant de célébrer des événements spéciaux avec Mme Bialastoka dans la salle à manger ou dans le jardin luxuriant de l'hôpital. « Nous avons recouvert les tables de nappes et lui avons apporté ses mets préférés, raconte Mme Saxe. Ces trois dernières années, nous avons continué à nous réunir en famille pour marquer les occasions importantes, comme les anniversaires et les fêtes juives, des souvenirs inoubliables pour nous tous. »

Mme Saxe dit encore pouvoir avoir une conversation avec sa mère, « quoique son cas d'Alzheimer particulier provoque beaucoup de troubles d'humeur. C'est pourquoi nous aimons l'approche du personnel du Mont-Sinaï. Les employés ne lèvent pas la voix et ne se vexent pas de ses accès de colère – jamais. Même si ma mère exprime sa confusion ou sa douleur sous-jacente par des comportements difficiles, ils essaient de l'aider ».

« Nous savons que lorsque nous ne sommes pas à l'Hôpital Mont-Sinaï, ma mère est traitée comme si elle était en permanence en compagnie de sa famille. »

LES GMF DU CIUSSS CENTRE-OUEST-DE-L'ÎLE- DE-MONTRÉAL.

Les GMF constituent des regroupements de médecins de famille qui travaillent en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé.

GMF Santé Kildare

7005, avenue Kildare
Suite 14
Côte Saint-Luc (Québec)
H4W 1C1
514-397-0777

GMF MDCM

5515, rue St-Jacques
Montréal (Québec)
H4A 2E3
514-484-0999

GMF Carré Westmount

1, carré Westmount
Suite C-180
Westmount (Québec)
H3Z 2P9
514-934-2334

GMF Queen Elizabeth

2111, avenue Northcliffe
Montréal (Québec)
H4A 3K6
514-937-8000

GMF Herzl (CRIU)

5858, chemin de la Côte-des-Neiges
Suite 500
Montréal (Québec)
H3S 1Z1
514-340-8311

GMF la cité médicale de Montréal

Plaza Alexis Nihon, 2^e Tour
3500, boul. de Maisonneuve Ouest
Suite 1520
Montréal (Québec)
H3Z 3C1
514-788-6484

GMF Forcemédic Montréal-Ouest

1, avenue Westminster Nord
2^e étage
Montréal (Québec)
H4X 1Y8
514-787-1818

GMF St.Mary's

3777, rue Jean-Brillant
Montréal (Québec)
H3T 1M5
514-345-3511

GMF MétroMédic Centre-ville

1538, rue Sherbrooke Ouest
Suite 100
Montréal (Québec)
H3G 1L5
514-932-2122

GMF du Village Santé

Comprend les équipes du:
CLSC Métro
CLSC de Côte-des-Neiges
CLSC de Parc Extension
Maison Bleue Côte-des-Neiges
Maison Bleue Parc-Extension

GMF Santé Mont-Royal

4480, rue Côte-de-Liesse
Suite 110
Mont-Royal, Québec
H4N 2R1
514-819-6649

GMF SantéMédic

5950, chemin de la Côte-des-Neiges
Suite 220,
Montréal (Québec)
H3S 1Z6
514-733-7381

GMF de la Cité

300, rue Léo-Pariseau
Suite 900
Montréal (Québec)
H2X 4B3
514-281-1722

ACTIVITÉS GRATUITES

1. Séances d'information sur le glaucome

Lieu : Hôpital général juif
Langues : Français et anglais
Date(s) : Séances continues
Personne-ressource :
glaucomaed@yahoo.ca
www.jgh.ca/glaucoma
514-340-8222, poste24954

2. Programme d'abandon du tabac

Lieu : Hôpital général juif
Langues : Français et anglais
Date(s) : Séances hebdomadaires
et mensuelles continues
Personne-ressource :
Joseph Erban,
514-340-8222, poste 23870

3. L'espoir, c'est la vie, pour les personnes touchées par le cancer, qu'il s'agisse d'un patient ou d'un aidant

Lieu : Hôpital général juif,
Le Centre du bien-être de L'espoir
Langues : Français et anglais
Date(s) : Séances hebdomadaires
et mensuelles continues
Personne-ressource :
lespoircestlavie.ca

SERVICES OFFERTS PAR LES CLSC DE BENNY FARM ET RENÉ-CASSIN, MÉTRO, DE CÔTE-DES-NEIGES, DE PARC-EXTENSION ET POINT DE SERVICE OUTREMONT

RAMQ

Renouvellement de la carte d'assurance maladie :

- **CLSC René-Cassin et de Benny Farm**
lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30
samedi et dimanche, de 8 h à 16 h
- **CLSC de Côte-des-Neiges**
lundi au vendredi : 8 h à 20 h
samedi, dimanche et jours fériés : 8 h à 16 h
- **CLSC de Parc-Extension**
lundi au vendredi : 8 h à 20 h
- **CLSC Métro**
lundi au vendredi : 8 h à 20 h

CLINIQUES DE PRÉLÈVEMENTS :

- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin**
lundi au vendredi : 7 h 30 à 9 h 30
fin de semaine et jours fériés : fermé

*Attention : en raison de la spécificité des tests d'hyperglycémie provoquée et de glycémie AC et PC, vous devez vous présenter avant 8 h au centre de prélèvements.
- **CLSC Métro**
lundi au vendredi : 7 h 30 à 11 h

MAUX DE DOS CHRONIQUES

Programme de gestion de la douleur lombaire s'étalant sur une période de six mois, comprenant une évaluation. Programme individualisé pour répondre aux besoins de chaque patient. Pour obtenir un rendez-vous avec l'un de nos spécialistes, contactez-nous le mercredi :

- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin**
514-484-7878, poste 4025
*Veuillez noter que vous devez avoir un formulaire de références complété (rempli par votre médecin) pour obtenir un rendez-vous.

MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE

Le programme d'enseignement Mieux Vivre avec une maladie pulmonaire et obstructive chronique (MPOC) est offert par une infirmière clinicienne. Pour bénéficier de ce programme, communiquez avec l'un de nos CLSC.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878
*Veuillez noter que vous devez avoir un formulaire de références complété (rempli par votre médecin) pour obtenir un rendez-vous.

SANTÉ MENTALE

Nos équipes peuvent vous aider en cas de détresse émotionnelle ou psychologique, de dépendances, de violence, de sévices, de pauvreté et d'exclusion ou de problème de santé mentale

diagnostiqué ou non. Des services d'accueil, de suivi, d'orientation et de consultation sont offerts aux adultes aux enfants et aux adolescents, sur rendez-vous.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591
- **CLSC Métro** : 514-934-0354
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES (PIED)

PIED est un programme intensif de prévention des chutes d'une durée de 12 semaines pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6618

CENTRE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ (CES) et CLINIQUE ANTITABAC (CAT)

Le centre d'éducation pour la santé (CES) prodigue des conseils dans la démarche d'adoption de saines habitudes de vie. Un intervenant est disponible pour aider à adopter de saines habitudes de vie en lien avec une saine alimentation, une pratique régulière d'activités physiques et le non-tabagisme.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 2850
- **CLSC Métro** : 514-934-0354, poste 7399
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6301
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878, poste 1420

SANTÉ DES FEMMES ET GROUPE D'APPUI

Activités d'évaluation et de dépistage du cancer du sein et référence aux centres de dépistage désigné (CDD) pour les mammographies.

- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6399
- **CLSC Métro** : 514-934-0354, poste 7345
- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 5508
- **CLSC de Benny Farm** : 514-484-7878, poste 3554

AIDE À L'ALLAITEMENT

Des cliniques d'allaitement offrent aux mères, aux futures mères et à leur famille immédiate la possibilité de rencontrer des intervenantes pour répondre à leurs questions sur l'allaitement. Ces rencontres sont aussi l'occasion de partager avec d'autres mères.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 2214
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6354
- **CLSC Métro** : 514-934-0354, poste 7355
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878, poste 3550

CLINIQUES DE PRÉLÈVEMENTS :

HÔPITAL MONT SÏNAÏ

514-369-2222

Pour prendre rendez-vous composer le « 0 » lundi au vendredi 8 h 30 à 9 h 30

HÔPITAL GÉNÉRAL JUÏF

lundi à jeudi : 7 h 30 à 20 h 30
vendredi : 7 h 30 à 16 h

CLINIQUE D'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

Séances d'information sur l'alimentation de la mère pendant la grossesse

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 5087

ATELIER PURÉE SANTÉ

- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-3800, poste 6350

PROGRAMME ŒUFS-LAIT-ORANGE (OLO)

Le programme vise à soutenir les femmes enceintes à faible revenu, tout en leur offrant la possibilité d'obtenir gratuitement des aliments essentiels (œufs, lait, orange) et des suppléments minéralo-vitaminiques, de la grossesse jusqu'à l'âge de 2 ans de l'enfant.

- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6354
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878, poste 1420

COURS PRÉNATAUX

Les cours prénataux aident les futurs parents à préparer l'accouchement et les premiers jours avec le nourrisson notamment en ce qui a trait à l'allaitement à privilégier comme choix santé.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 5087
Mercredis
- **CLSC de Benny Farm** : 514-484-7878, poste 3585
Cours en français : mercredis de 19 h à 21 h 30
- **CLSC de René-Cassin** : 514-484-7878, poste 3585
Cours en anglais : mardis de 19 h à 21 h 30

CLINIQUE BÉBÉ-DENT

Une clinique mensuelle gratuite avec un dentiste pédiatrique et une hygiéniste dentaire, pour les tout-petits âgés de 6 mois à 3 ans.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531, poste 1133
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591

ENFANTS AVEC BESOINS PARTICULIERS

Services aux jeunes atteints de déficience intellectuelle et de troubles envahissants du développement (DI-TED) ainsi qu'aux jeunes atteints de déficience physique (DP) et à leurs proches.

- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591, poste 6394
- **CLSC de Benny Farm** : 514-484-7878

CLINIQUE JEUNESSE (12-24 ans)

Notre équipe (infirmière, médecin, travailleuse sociale) est disponible pour aider les adolescents et les jeunes adultes (jusqu'à 24 ans) et les guider dans leur choix :

- **CLSC de Benny Farm** : 514-484-7878
lundi et vendredi de 10 h à 17 h 30
mardi et jeudi de 8 h 30 à 16 h

- **CLSC René Cassin** : 514-484-7878
mercredi de 10 h à 17 h 30

Note : infirmière disponible en tout temps; médecin disponible le lundi et le vendredi, de 13 h à 17 h, et le mercredi, de 15 h à 17 h 30.

SANTÉ SEXUELLE

Des conseils et des services de dépistage des infections transmissibles sexuellement ou par le sang (ITSS) sont offerts gratuitement et en toute confidentialité. Vous pouvez aussi obtenir de l'information et des conseils concernant la contraception ou la grossesse non désirée.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591
- **CLSC Métro** : 514-934-0354
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878

ÉCHANGE DE SERINGUES

Service d'échange et de récupération de seringues usagées pour les utilisateurs de drogues injectables (UDI).

- **CLSC Métro** : 514-934-0354
sans rendez-vous du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
samedi, dimanche et jours fériés, de 8 h à 16 h

DÉPISTAGE DE L'HÉPATITE C

Dépistage de l'hépatite C par test sanguin et consultation avec une infirmière

- **CLSC Métro** : 514-934-0505, poste 7406

SERVICE CAFE (Crise-Ado-Famille-Enfance)

CAFE est un service d'intervention immédiate et intensive pour les jeunes de 5 à 17 ans et leur famille. Dans les deux heures suivant une demande au CAFE, les familles bénéficient de l'intervention directe d'un professionnel, à leur domicile. Un suivi intensif visant à rétablir l'équilibre est aussi fourni.

Le service CAFE est disponible de 14 h à 21 h, 365 jours par année. Pour y avoir accès, une demande doit être faite auprès du CLSC pendant les heures d'ouverture, et après ces heures par le biais d'Info-Santé (8-1-1) ou des centres jeunesse des établissements ci-dessous.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591
- **CLSC Métro** : 514-934-0354
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878

GROSSESSE NON DÉSIRÉE

Du soutien est offert aux femmes dans leur décision à l'égard d'une grossesse non désirée. Au besoin, elles sont dirigées vers les ressources adéquates. Des tests de grossesse gratuits sont disponibles sur place.

- **CLSC de Côte-des-Neiges** : 514-731-8531
- **CLSC de Parc-Extension** : 514-273-9591
- **CLSC Métro** : 514-934-0354
- **CLSC de Benny Farm et René-Cassin** : 514-484-7878

CLSC MÉTRO

lundi au vendredi :
7 h 30 à 11 h

CLSC DE BENNY FARM ET RENÉ-CASSIN

lundi au vendredi : 7 h 30 à 9 h 30
fin de semaine et jours fériés : fermé

**Attention : en raison de la spécificité des tests d'hyperglycémie provoquée et de glycémie AC et PC, vous devez vous présenter avant 8 h au centre de prélèvements.*

LES LOISIRS AIDENT LES ÂÎNÉS À RESTER PLEINEMENT ENGAGÉS AU « JEU DE LA VIE ».

Tout d'abord, Kim Weippert tient à ce que nous ne confondions pas loisir avec *récréation*, *torpeur* ou *fainéantise*. Au contraire, selon Mme Weippert, les loisirs représentent une possibilité de ressourcement et de revitalisation. Ils offrent une occasion de découverte et d'épanouissement et une façon de s'arrêter et de faire le point sur sa vie. Enfin, ils sont un moyen d'acquérir – ou de retrouver – un sentiment de contrôle, d'indépendance et d'expression personnelle.

Cette distinction est importante parce qu'elle permet de bien définir le rôle de Mme Weippert au sein de l'équipe de quatre thérapeutes en loisir qui, de concert avec un art-thérapeute, enrichissent la qualité de vie d'un bon nombre des 387 résidents du Centre gériatrique Donald Berman Maïmonides.

Ensemble, ils s'inspirent des expériences de vie des clients pour élaborer des activités récréatives qui incorporent le jeu – thérapie à l'aide de poupées, programmes de jeu de quilles adaptatifs, jeux de mémoire, jeux Wii, appréciation de la musique à partir de listes de lecture personnalisées sur iPod et communications avec la famille à l'étranger avec Skype – le tout conçu pour les amener à découvrir de nouveaux mondes.

« Nous évaluons la situation de chaque client dans son ensemble, explique Mme Weippert. Lorsque nous rencontrons un nouveau patient, nous adoptons une démarche non pharmacologique pour comprendre ce qu'il aime actuellement ou ce qu'il aimait faire. En réalité, les loisirs constituent notre 'remède'. »

« Nous évaluons premièrement les forces de la personne et ses loisirs préférés. Ensuite, avec l'apport du patient et de sa famille, nous concevons de nouvelles activités ou choisissons un programme existant. Une fois le plan établi, nous surveillons et consignons les activités du patient afin de suivre ses progrès ou d'apporter des modifications. »

« Je considère les loisirs de nos résidents – et les nôtres d'ailleurs – comme une forme de thérapie. Sans eux, nous pourrions éprouver toutes sortes de problèmes, autant physiologiques que psychologiques. »

« Les loisirs donnent également aux gens un but précis, soit la chance de découvrir des choses qu'ils n'auraient probablement jamais envisagées avant, de dire Mme Weippert. Pour une personne âgée aux prises avec une maladie, cet aspect des loisirs revêt une importance accrue. C'est pourquoi nous devons apprendre à bien connaître le client pour déterminer ce qu'il est encore capable de faire. Ensuite, nous l'encourageons à découvrir les bienfaits de l'activité retenue. »

« Évidemment, il faut aussi déterminer ce que les personnes peuvent faire du point de vue physique, mais également cognitif pour éviter de les placer en situation d'échec. Les voir s'enrichir de la découverte est merveilleux! Des gens ici sont devenus des artistes et exposent leur art alors qu'ils n'auraient jamais pensé toucher à un pinceau de leur vie! »

Mme Weippert ajoute que la pratique d'une activité récréative permet aux personnes en milieu institutionnel, souvent obligées de céder un certain contrôle sur leur vie, de retrouver leur capacité de prise de décision.

« Elles sont, dans certains aspects de leur vie, dépendantes des autres ou encore dans une situation où elles sont tenues d'accomplir les choses d'une certaine façon. Par exemple, explique Mme Weippert, elles ont peut-être besoin d'aide pour aller à la toilette ou manger leurs repas et aussi obligées de se plier aux heures fixes des repas. »

« Toutefois, cela ne veut pas dire qu'elles ne maîtrisent plus rien dans leur vie. J'ai vu des personnes isolées et déprimées au début, sans aucune idée de comment meubler leurs moments de loisir parce qu'elles étaient trop absorbées par leurs médicaments et leurs incapacités – tout ce qui est négatif. Notre travail consiste essentiellement à les ramener dans le jeu de la vie. »

Ce gentil coup de pouce est ce que Mme Weippert accomplit, dans une forme ou une autre, depuis bien plus de 25 ans. Après ses études secondaires, elle hésitait entre une carrière dans le domaine médical ou des loisirs. Le programme de technicien en loisir au Collège Dawson lui a permis de combiner ses deux champs d'intérêt.



Au Centre gériatrique Donald Berman Maïmonides, Kim Weippert aide Mera Maidenbaum à choisir son morceau de musique préféré à partir d'une liste de lecture personnalisée sur son iPod.

« Mon but à l'époque – et il n'a pas changé – était de traiter directement la personne, dit-elle. Certains médicaments peuvent être très utiles dans certaines situations. Mais le risque d'une approche pharmacologique est de trop souvent finir par compter sur le médicament plutôt que de comprendre vraiment la vaste étendue des besoins. »

« C'est là où les loisirs interviennent. Je suis convaincue que c'est une ressource inexploitée, dont les bienfaits doivent encore être reconnus, développés et incorporés à la pratique clinique dans la plupart des institutions. »

Cette conviction a motivé Mme Weippert à poursuivre une formation en récréothérapie spécialisée en gériatrie à l'université Concordia. Elle est entrée au service du Centre gériatrique Donald Berman Maïmonides en 1997, après avoir brièvement travaillé à l'Hôpital général juif.

L'un de ses objectifs les plus importants est de s'assurer que chaque client est entendu, malgré les complications entraînées par la démence ou d'autres maladies. « Parfois, se faire entendre doit être pris au sens littéral, c'est-à-dire, encourager les clients à parler. Et s'ils n'ont plus l'usage de la parole, ils peuvent encore se faire entendre en pointant du doigt par exemple, ou par d'autres moyens. »

Se faire entendre englobe aussi l'idée de conserver son identité. « Par exemple, dit Mme Weippert, une personne qui ne peut plus parler doit être encouragée à se déplacer seule dans son fauteuil roulant. Dans le même ordre d'idées, une femme qui n'est plus en mesure de communiquer ses désirs devrait être incitée à s'habiller et à se mettre du rouge à lèvres tous les jours afin de conserver sa dignité à l'aide de moyens qui lui sont connus. »

« Même les résidents qui souffrent de démence doivent être habilités, dit Mme Weippert, et, à titre de professionnels de la santé, il nous incombe de trouver les moyens de créer ces possibilités d'autodétermination. »

« Toutes les réussites sont importantes, déclare Mme Weippert, même s'il ne s'agit que d'un sourire ou d'aider quelqu'un à envisager une autre solution à un problème. Nous courons toute la journée. Ce rythme de travail effréné n'est pas toujours facile, mais nous prenons aussi le temps d'écouter. Parfois, il suffit juste de tenir la main de quelqu'un, sans parler. »

« Ce sont tous ces aspects, que je raconte enrichis d'anecdotes quand je rentre à la maison, qui font que les gens pensent que mon travail est merveilleux – il l'est! »

LE BRAILLE AIDE LES AVEUGLES À EXPÉRIMENTER LE MONDE.

« Ce qui m'importe, c'est le rapport avec les gens, pas seulement les détails pratiques de mon travail »,

explique Mme Diamond, chef d'équipe du Service de braille au Centre de réadaptation MAB-Mackay.

« La transcription en braille peut être un processus purement mécanique; notre vrai défi consiste à connaître le client. Sans vraiment comprendre la personne avec qui ou pour qui vous travaillez, il est difficile d'être efficace. »

L'enthousiasme qu'Eleanor Diamond manifeste pour l'histoire et la technique du braille pourrait aisément nous faire croire qu'elle est principalement intéressée au système pour convertir le matériel imprimé conventionnel en documents pour les personnes aveugles.

Mais si c'est ce que vous croyez, vous faites erreur!

« Ce qui m'importe, c'est le rapport avec les gens, pas seulement les détails pratiques de mon travail », explique Mme Diamond, chef d'équipe du Service de braille au Centre de réadaptation MAB-Mackay. « La transcription en braille peut être un processus purement mécanique; notre vrai défi consiste à connaître le client. Sans vraiment comprendre la personne avec qui ou pour qui vous travaillez, il est difficile d'être efficace. »

« Par exemple, avant de transcrire en braille, je pose plusieurs questions sur les destinataires, par exemple : Est-ce un enfant de 7 ans ou de 15 ans? S'agit-il de bons lecteurs tactiles? Éprouvent-ils des difficultés cognitives? Sont-ils aveugles depuis la naissance ou ont-ils perdu la vue récemment? Quel type de braille préfèrent-ils – le braille abrégé ou le braille intégral? En simple ou en double interligne? C'est le genre de détails qui entrent en jeu dans la transcription, et ils sont très personnels. »

« Les maisons d'édition transcrivent aussi en braille, mais leur démarche est générique et identique pour tous. Par contre, nous avons la chance de connaître la plupart de nos clients et leurs besoins spéciaux. Lorsque le client est plus qu'un numéro, notre travail revêt une tout autre importance. »

On pourrait toutefois se questionner, en cette ère de livres audio et d'autres outils numériques, sur la nécessité d'apprendre le braille. « Rien ne peut remplacer la capacité de lire, déclare Mme Diamond. Pour les personnes aveugles et les malvoyants, le braille est un outil indispensable dans le processus d'alphabétisation. »

« Certes, on dispose aujourd'hui de appareils audio et de paroles synthétisées, mais ce ne sont pas des solutions de rechange viables à la lecture et à l'écriture. La connaissance du braille joue le même rôle dans la vie d'une personne aveugle que l'alphabétisation dans la vie d'une personne non aveugle. »

Le Service de braille est en quelque sorte une anomalie au sein du Centre de réadaptation MAB-Mackay – et au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal – car sa mission est principalement orientée sur l'éducation plutôt que sur les soins de santé. En effet, le Service s'assure que les élèves des écoles anglophones publiques du Québec puissent obtenir, gratuitement, l'équivalent en braille de tout matériel imprimé, éducatif ou autre, distribué aux élèves non aveugles. La mission secondaire du Service est de transcrire en braille, pour le compte du Centre MAB-Mackay, le



Au Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay, Eleanor Diamond s'entretient avec Julien Pelletier d'un passage de la pièce Hamlet qu'il lit en braille.

matériel destiné aux publipostages et à la signalisation ainsi que les cartes professionnelles. De plus, il produit tout ouvrage spécial exigé par le programme de réadaptation complet d'un client, comme un livret sur le contrôle du diabète.

Mme Diamond explique que l'Association montréalaise pour les aveugles (A.M.A) avait établi, en 1912, un pensionnat pour les personnes aveugles où des bénévoles se chargeaient de produire le matériel en braille. À la fin des années 1980, l'école ayant évolué et pris de l'expansion, des professionnels prirent la relève de la transcription grâce à des fonds octroyés par le gouvernement provincial.

À début du 21^e siècle, l'établissement élargie – alors désignée MAB-Mackay – est devenue un centre de réadaptation. Toutefois, le Service de braille a retenu son rôle traditionnel de fournir du matériel à l'école installée sur place et à laquelle le centre MAB-Mackay reste toujours affilié.

L'engagement de Mme Diamond au sein du Service remonte à 1986, lorsqu'elle a accepté diverses affectations bénévoles pour le Centre. Environ un an plus tard, agréée en transcription en braille de l'Institut canadien pour les aveugles, elle accepte une offre d'emploi permanent et compose aujourd'hui une équipe de deux professionnels à temps plein appuyés par une quinzaine de bénévoles.

Le processus de transcription est assez simple, car les logiciels facilitent et accélèrent le codage en braille,

un système à points surélevés représentant des lettres et des mots qu'on peut lire à l'aide des doigts.

« Il est bien plus difficile, souligne Mme Diamond, de rendre compréhensible un document contenant des dessins et diagrammes en couleur pour une personne qui ne peut pas voir ou pour une personne aveugle depuis la naissance et qui n'a aucune notion de ces représentations visuelles. »

« Cela exige souvent de composer un nouveau texte qui décrit l'illustration ou le diagramme. D'où l'importance d'établir un rapport avec le destinataire, poursuit Mme Diamond. La capacité de produire un texte compréhensible dépend de notre connaissance des antécédents et des aptitudes du récepteur. Et moi, ce sont les gens et leurs capacités qui me passionnent le plus! »

En dépit de cela, après toutes ces années, Mme Diamond reconnaît qu'il lui arrive encore d'être confrontée à ses propres attitudes et idées préconçues. Elle pense à une partie de Scrabble qu'elle a récemment jouée avec des amis aveugles et visuellement handicapés.

« Ça va être facile, je suis la seule personne non aveugle à table. Je peux voir le tableau, je vais gagner, me suis-je dit, toute confiante. Eh bien, cela a été le contraire, j'ai perdu », avoue-t-elle en riant.

RÉPERTOIRE COMPLET DE TOUS LES SITES DU CIUSSS CENTRE-OUEST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

Centre d'hébergement Father-Dowd

6565, chemin Hudson
Montréal (Québec) H3S 2T7
514-932-3630

CHSLD juif de Montréal

5725, avenue Victoria
H3W 3H6
514-738-4500

La Maison Bleue de Parc-Extension

7867, rue Querbes
Montréal (Québec) H3N 2B9
514-507-9123

Centre d'hébergement Henri-Bradet

6465, avenue Chester
Montréal (Québec) H4V 2Z8
514-484-7878

CLSC de Benny Farm

6484, avenue Monkland
Montréal (Québec) H4B 1H3
514-484-7878

Maison de naissance Côte-des-Neiges

6560, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3S 2A7
514-736-2323

Centre d'hébergement Saint-Andrew

3350, boul. Cavendish
Montréal (Québec) H4B 2M7
514-932-3630

CLSC de Côte-des-Neiges

5700, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3T 2A8
514-731-1386

Manoir Renaissance

5995, rue Dolbeau
Montréal (Québec) H3S 2G1
514-739-0001

Centre d'hébergement Saint-Margaret

50, avenue Hillside
Westmount (Québec) H3Z 1V9
514-932-3630

CLSC Métro

1801, boul. de Maisonneuve ouest Montréal
(Québec) H3H 1J9
514-934-0505

Point de service Outremont

1271, avenue Van Horne
Outremont, (Québec) H2V 1K5
514-731-1386

**Centre gériatrique Maimonides
Donald Berman**

5795, avenue Caldwell
Montréal (Québec) H4W 1W3
514-483-2121

CLSC de Parc-Extension

7085, rue Hutchison
Montréal (Québec) H3N 1Y9
514-273-9591

Résidence Le Boulevard

5900, boul. Décarie
Montréal, (Québec) H3X 2J7
514-735-6330

Centre de réadaptation

Constance-Lethbridge
7005, boul. de Maisonneuve ouest
Montréal (Québec) H4B 1T3
514-487-1891
Centre satellite
514-695-7565

CLSC René-Cassin

5800, boul. Cavendish
Côte Saint-Luc (Québec)
H4W 2T5
514-484-7878

Ressource intermédiaire Lev-Tov

6900, rue Sherbrooke ouest
Montréal (Québec) H4B 1P9
514-489-4448

Centre de réadaptation MAB-Mackay

Établissement MAB
7000, rue Sherbrooke ouest
Montréal (Québec) H4B 1R3
514-488-5552

Hôpital Catherine Booth

4375, avenue Montclair
Montréal (Québec) H4B 2J5
514-484-7878

**Ressource intermédiaire
Maison Paternelle**

1904, avenue Van Horne
Montréal (Québec) H3S 1N7
514-733-5388

Site Mackay

3500, boul. Décarie
Montréal (Québec) H4A 3J5
514-488-5552

Hôpital général juif

3755, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1E2
514-340-8222

Ressource de la Montagne

7001, avenue du Parc
Montréal (Québec) H3N 1X7
514-316-7457

Centre Miriam

8160, rue Royden
Ville Mont Royal (Québec)
H4P 2T2
514-345-0210

Hôpital Richardson

5425, avenue Bessborough
Montréal (Québec) H4V 2S7
514-484-7878

**Service régional
Info-Santé/Info-Social**

514-521-2150

Centre hospitalier Mont-Sinai

5690, boul. Cavendish
Montréal (Québec) H4W 1S7
514-369-2222

La Maison Bleue de Côte-des-Neiges

3735, rue Plamondon
Montréal (Québec) H3S 1L8
514-509-0833

Site Plaza

6600, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3S 2A9
514-731-1386

Les Pavillons LaSalle

400, rue Louis-Fortier
Montréal-Ouest (Québec) H8R 0A8
514-370-8000