

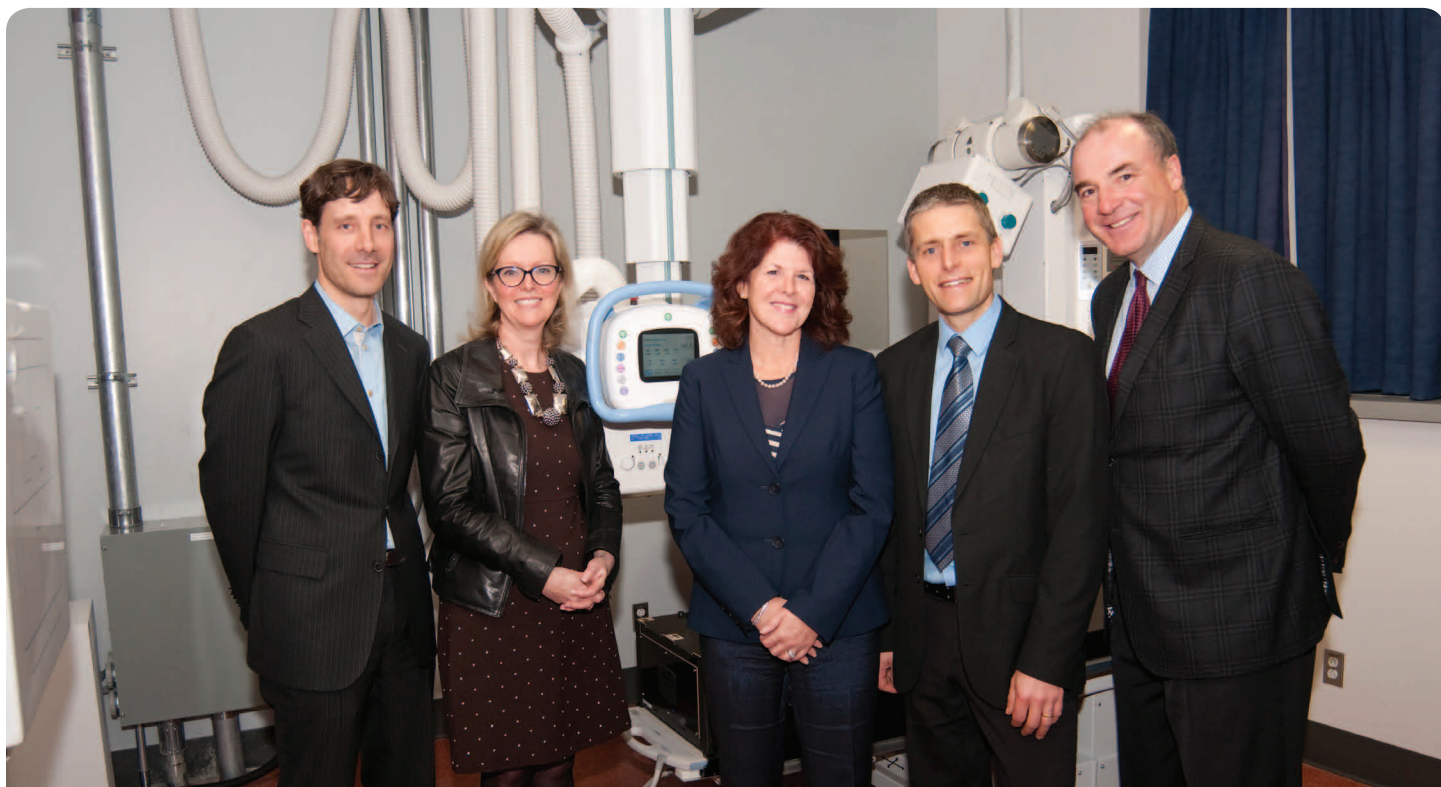
le suivi



Bulletin d'information
de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Mars 2014 // volume 30, numéro 2

La suite RSA: une exclusivité canadienne à l'HMR (page 4)



D^r Martin Lavigne, orthopédiste; Lucie Drapeau, directrice générale de la Fondation HMR; Manon Boily, directrice générale de l'HMR; D^r Pascal-André Vendittoli, orthopédiste; Louis Bourassa, vice-président principal, gestion privé chez Fiera Capital et co-président de l'événement organisé au profit de la suite RSA.

Dans ce numéro

Un dossier spécial sur le mois national du rein

Le chemin vers l'OACIS

Portrait d'Odette Roy, sous le charme des personnes âgées

Encart sur le programme Bien au travail

Sommaire

Mot de la directrice générale	3	Notre monde	11	Événements	
		On a du sang neuf		Les membres de la Troupe STAT	22
La Une				Votre Défi 5/30 Équilibre	23
La suite RSA : une exclusivité canadienne à l'HMR	4	Honneurs et distinctions	11	Escalier en santé... et en beauté	23
		De Sotchi... à l'HMR!		De l'action au Service des bénévoles	24
		Une mère, un athlète!	11		
Dossier spécial				Divers	
Mois national du rein	5	Nomination des cadres	12	Luminopénurie!	25
Le premier laboratoire en simulation des soins néphrologiques au Québec	5	Départs à la retraite	12	Le Comité des usagers, Un partenaire de premier plan!	26
Patricia Caron, infirmière et monitrice clinique	6	Bien au travail	13-16	Des nouvelles du Club des retraités	27
Érik Kudelka: vivant trois fois plutôt qu'une	6			Notre conseil financier...	27
De la lecture	6	Fondation HMR			
		Exclusivité! J'appuie Dodo, et vous?	17		
Portrait		L'art et la vie	17		
Odette Roy	7	Brumy Surin, porte-parole de La néphrologie et son impact	18		
		À l'Agenda...	18		
Projet organisationnel		C'est le temps des REER	19		
Le chemin vers l'OACIS	9	Les professionnels remercient la Fondation	19		
Actualité		Manger autrement			
Le programme de Bourse d'études, de perfectionnement et de rayonnement 2014 est en cours!	10	Cuisez et savourez... tout simplement	21		
Bonjour printemps	10	Le régime sans gluten : une mise en garde s'impose	21		

Coordination par la Direction des communications, affaires publiques et développement de l'HMR

Coordination

Marie-Eve Infante

Courriel

lesuivi.hmr@ssss.gouv.qc.ca

Mise en page et photographies

Service des techniques audiovisuelles, HMR

Impression

Tabasko

Tirage

2 000 exemplaires

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Bibliothèque et Archives Canada, 2014

ISSN 1206-2871

Poste publication : 40005575

Faites-nous parvenir vos articles à lesuivi.hmr@ssss.gouv.qc.ca avant la date de tombée ci-dessous :

Tombée	Distribution	Édition
10 avril 2014	9 mai 2014	Mai 2014
23 mai 2014	20 juin 2014	Juin 2014 Spécial 60 ^e anniversaire
2 septembre 2014	26 septembre 2014	Septembre 2014
6 octobre 2014	31 octobre 2014	Octobre 2014
24 novembre 2014	19 décembre 2014	Décembre 2014 Spécial temps des fêtes



Olympiques d'hiver HMR 2014

un meilleur suivi aux patients opérés pour la reconstruction articulaire de la hanche et du genou. L'équipe du Service d'orthopédie est à l'image de notre organisation, soit un milieu dynamique, attrayant et visant l'excellence. Toujours à l'affût des nouvelles techniques dans son domaine, il a été parmi les pionniers en Amérique du Nord à implanter de nouveaux types de prothèses et à se doter de technologie de pointe. Encore une fois, une nouvelle corde s'ajoute à notre arc avec les D^{rs} Venditoli et Lavigne, deux spécialistes qui ont su, au fil des ans, se positionner comme des leaders canadiens, mais aussi à l'échelle internationale, dans l'évaluation et le développement de nouvelles technologies en arthroplastie de la hanche et du genou.

Après Sochi, voilà HMR qui grimpe sur le podium! Dans la même foulée que les Jeux olympiques où des athlètes s'illustrent et nous captivent par leurs exploits, l'HMR compte, dans ses rangs, des gens d'exception qui nous font rayonner hors de nos frontières. Soulignons que deux athlètes de patinage de vitesse qui étaient à Sochi ont un lien avec notre Hôpital, l'un qui a troqué ses patins pour un sarrau viendra faire un stage en pharmacie à l'HMR, et l'autre qui a gagné une médaille de bronze est le fils d'une nos employés.

Position de chef de file

Après la thérapie cellulaire où nos équipes performant à l'échelle canadienne, voilà que l'orthopédie devient figure de proue avec la suite RSA, un équipement à la fine pointe de la technologie qui permet d'offrir

Tout un honneur qu'a reçu Odette Roy, adjointe à la Direction des soins infirmiers et à la prestation sécuritaire des soins et services, dans les pages du *Perspective infirmière** qui trace le portrait de celle qui a fondé, il y a dix ans, le Centre d'excellence en soins infirmiers de l'HMR. Ce Centre fait de nous un incontestable leader dans le transfert des meilleures pratiques auprès de la clientèle, dans la promotion de l'excellence des soins infirmiers et du développement des compétences. Ce rayonnement incomparable se remarque dans toutes les sphères de la pratique clinique, et nous distingue comme organisation dans nos valeurs, dans notre humanisme et dans la qualité des soins.

Cérémonie de clôture pour Ginette Bélec

Comment ne pas passer sous le silence, la gestionnaire d'exception que fut madame Ginette Bélec à titre de directrice générale adjointe qui a pris sa retraite le 7 mars dernier. Pendant les sept dernières années, notre organisation a pu bénéficier de sa vaste expertise, de ses judicieux conseils, et de sa rigueur et son professionnalisme. Toutes ces qualités réunies font que sa présence nous manquera énormément. Mais, en guise de consolation, elle nous laisse d'excellents résultats de son passage, des dossiers fouillés, des projets bien alignés, et de nombreux bons souvenirs. Nous lui souhaitons une superbe retraite!

En terminant, en ce mois national du rein, je vous invite à lire les articles sur la simulation des soins néphrologiques au Québec, l'histoire d'un jeune patient greffé, et l'entrevue avec une infirmière clinicienne et monitrice clinique ainsi que deux nutritionnistes spécialisées, qui ne sont que quelques vitrines de notre axe d'excellence en néphrologie.

Je vous souhaite une bonne lecture!

* *Perspective infirmière* est la revue officielle de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Manon Boily
Directrice générale



Ginette Bélec, directrice générale adjointe, entourée des membres du comité de direction.

La suite RSA: une exclusivité canadienne à l'HMR

Une nouvelle technique de pointe au Service de l'orthopédie

L'HMR inaugurerait, le 19 février dernier, un appareil d'analyse par radiostéréométrie (RSA), affirmant une fois de plus sa position de leader nord-américain en orthopédie. Cette exclusivité canadienne a été acquise grâce à l'appui de la Fondation HMR. Elle améliorera le suivi des patients opérés pour la reconstruction articulaire de la hanche et du genou, champs d'expertise des chirurgiens orthopédiques de l'HMR.

Son fonctionnement

Unique au Canada, ce radiostéréophotomètre dynamique fournit une évaluation précise de la performance des nouveaux implants de remplacement articulaires. De minuscules billes, ou biomarqueurs, insérées dans l'os indiquent avec précision la position de l'implant par rapport à l'os. En cas de douleur, une simple radiographie RSA permet de cibler le problème et de prescrire le traitement approprié (chirurgie de révision ou médication) puisqu'il devient possible d'évaluer de façon précise si l'implant s'est déplacé, même légèrement.

En détectant rapidement les succès et les échecs potentiels des implants, les médecins de l'HMR pourront optimiser les soins offerts à leurs patients, contribuant ainsi à les aider à retrouver mobilité et qualité de vie.

«L'analyse RSA fournit une information vingt fois plus précise que le scanner ou la résonance magnétique. Avec ce nouvel outil, nous serons en mesure d'effectuer de meilleurs diagnostics préopératoires, facilitant ainsi une évaluation adéquate du résultat postopératoire. À terme, l'objectif est de réduire les coûts associés au remplacement de la hanche ou du genou en diminuant le nombre de chirurgies de révision, parfois inutiles», affirme le Dr Martin Lavigne.

«Avec ce nouvel outil, nous serons en mesure d'effectuer de meilleurs diagnostics préopératoires, facilitant ainsi une évaluation adéquate du résultat postopératoire. À terme, l'objectif est de réduire les coûts associés au remplacement de la hanche ou du genou en diminuant le nombre de chirurgies de révision, parfois inutiles.»

L'implantation de l'analyse RSA a nécessité un investissement de 700 000 \$ de la Fondation HMR. Les profits des éditions 2012 et 2013 du tournoi de golf annuel en ont permis l'achat.

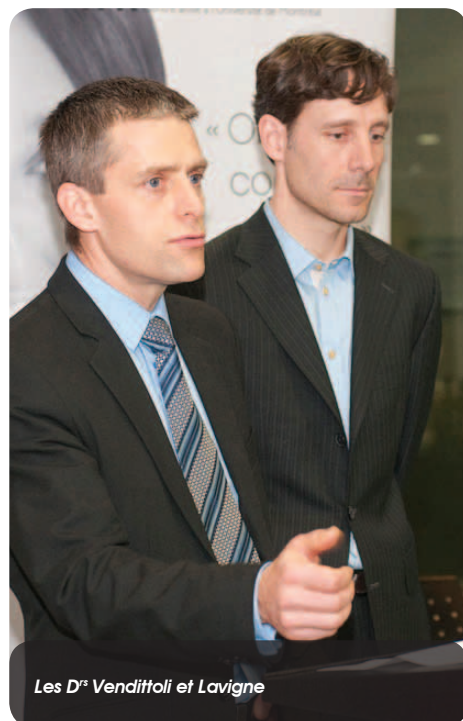
La Direction des communications,
affaires publiques et développement



Inauguration de la suite RSA



Inauguration de la suite RSA



Les Drs Vendittoli et Lavigne

Mois national du rein

Le mois de mars, c'est le mois de la nutrition. Il est également désigné comme le mois national du rein. Pour l'occasion, nous vous avons préparé un dossier spécial sur le sujet. Bonne lecture!

Le premier laboratoire en simulation des soins néphrologiques au Québec

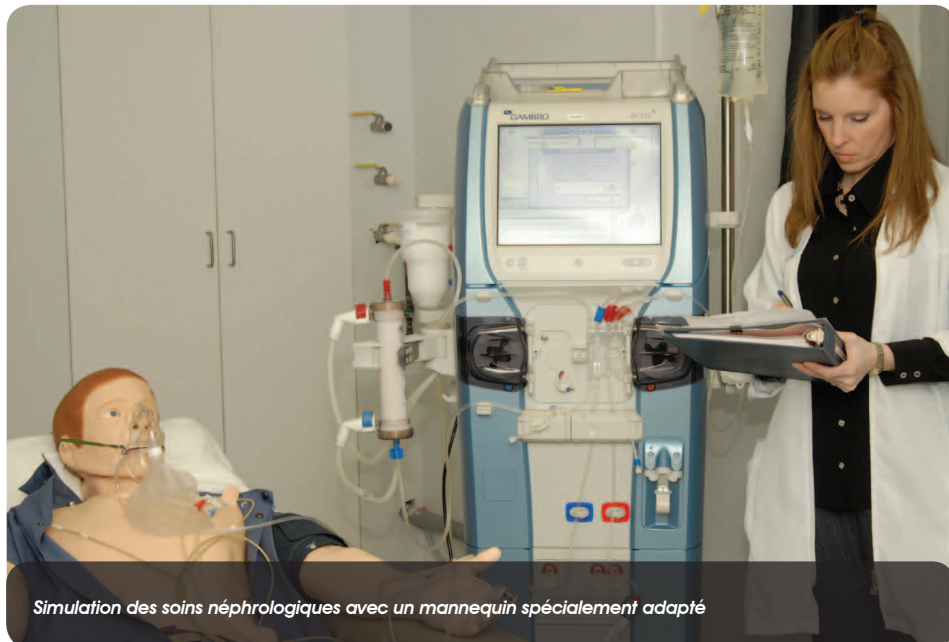
Le 21 janvier dernier, l'HMR inaugurait le premier laboratoire d'enseignement par simulation en néphrologie au Québec.

Équipée d'un mannequin spécialement adapté pour l'hémodialyse, la salle de simulation permettra d'abord d'orienter les nouvelles infirmières du service. Suivront ensuite des ateliers de formation continue pour le personnel déjà en place et pour les résidents en néphrologie.

«Le développement des compétences par l'intermédiaire de la simulation contribue à l'amélioration des soins offerts et à la sécurité des patients».

Avec son plateau technique avant-gardiste et son équipement à la fine pointe, ce laboratoire constitue une véritable innovation pour l'enseignement des soins néphrologiques. Grâce aux ateliers de formation sur le mannequin hémodialysé, les infirmières pourront simuler les principales et les plus dangereuses complications liées à l'hémodialyse comme les chutes de tension artérielle, les arythmies et l'œdème pulmonaire.

«Le temps de réaction et la prise de décision sont beaucoup plus rapides lorsque les infirmières se trouvent face à une situation qui a déjà été simulée en laboratoire. En plus de bonifier leur formation, la simulation renforce la confiance en soi des infirmières, une plus-value pour les usagers», explique Patricia Caron, infirmière clinicienne et monitrice clinique en néphrologie. «Je suis heureux que le projet se soit concrétisé rapidement», s'est réjoui le Dr Alain Bonnardeaux, directeur de l'enseignement. «Aux balbutiements, l'enseignement s'effectuait avec de l'équipement de fortune. Nous sommes maintenant équipés d'un mannequin hémodialysé qui rend le contexte d'apprentissage quasi réel. C'est une excellente nouvelle pour nos patients et les membres du personnel».



Simulation des soins néphrologiques avec un mannequin spécialement adapté

Avec cet ajout, l'HMR possède maintenant un laboratoire d'enseignement technologique pour chacun de ses axes d'excellence, soit l'ophtalmologie, l'héмато-oncologie et la néphrologie et pour ses secteurs de pointe, soit en chirurgie et en soins aigus. En plus d'accélérer et d'améliorer la formation du personnel, ces laboratoires contribuent à l'attraction et la rétention de nouveaux employés.

Un investissement

La Fondation de l'HMR a entièrement financé l'achat du mannequin, un investissement de quelque 55 000 \$.

La contribution de toute une équipe

L'équipe dirigée par le Dr Bonnardeaux a fait preuve d'innovation et d'ingéniosité pour adapter le mannequin aux réalités de l'hémodialyse. Patricia Caron, infirmière clinicienne et monitrice clinique en néphrologie, Francine Bolduc, chef de service de la dialyse, Christine Lapointe, infirmière praticienne spécialisée IPS en néphrologie et Dr François Marquis, interniste-intensiviste ont tous contribué à la mise sur pied de ce laboratoire.

Le Service de néphrologie de l'HMR

En chiffres

- 14 néphrologues
- Près de 700 admissions annuellement
- Plus de 400 dialysés, dont 14 en hémodialyse à domicile et 50 en dialyse péritonéale.
- 50 transplantations rénales annuellement (plus de 600 patients greffés sont suivis).

50 ans d'histoire

Axe d'excellence à l'HMR, la néphrologie est également un service académique. C'est le principal site de formation des futurs spécialistes en néphrologie et le seul centre de formation pour les infirmières praticiennes spécialisées en néphrologie au Québec. Le Service de néphrologie soulignera son 50^e anniversaire cette année.

Portrait d'une femme passionnée

Patricia Caron, infirmière clinicienne et monitrice clinique

Il est 15 h 15. C'est le début d'une autre journée de travail pour Patricia Caron. Elle est infirmière clinicienne et monitrice clinique. Elle travaille à l'Unité de dialyse à l'HMR depuis 2003. Elles sont deux à se partager le travail, Isabelle Lavoie, de jour et Patricia Caron, de soir. Leur travail touche autant les soins (évaluation, suivi, ordonnances collectives, etc.), l'enseignement (simulation, évaluation, accueil et préceptorat, etc.) que la recherche (implication dans plusieurs projets de recherche).

Les journées ne se ressemblent pas. Chaque jour amène son lot de défis, c'est ce qui l'a amené à travailler ici. Plus encore, « c'est le pouvoir d'innover au quotidien, la capacité à faire avancer la pratique infir-

mière et à rehausser leur autonomie et, par conséquent, leur jugement clinique qui m'apporte la motivation dont j'ai besoin au quotidien ».

Ici, elle peut prendre le temps de parler aux patients, de prendre soin d'eux. « Nous sommes un peu comme leur deuxième famille ». La clientèle est très diversifiée, les défis de ces professionnels le sont tout autant. Par exemple, les patients plus jeunes « c'est une clientèle qui vit d'espoir. Et notre défi, c'est de la rendre plus autonome (par l'hémodialyse à la maison) ou encore, de croire, tout comme eux, en l'espoir de la greffe. Voilà une bonne dose de motivation pour tout le personnel.

Reportage : un patient greffé

Érik Kudelka : vivant trois fois plutôt qu'une

Érik Kudelka, un patient de l'HMR, a une insuffisance rénale des suites d'une complication après sa greffe. Il avait besoin d'un rein pour vivre. Des 20 millions de donneurs dans la banque internationale, aucun n'était un donneur parfait. C'est son père, un homme de 64 ans, qui lui donnera finalement un rein. Et pour une troisième fois en seulement 8 ans, il sauvera à nouveau la vie de son fils. Pour en savoir plus, voir le reportage.

L'HMR dans les médias

Le mardi 4 mars 2014

IL SAUVE LA VIE DE SON FILS TROIS FOIS -
Greffe de moelle osseuse et greffe rénale
(TVA Nouvelles)

<http://tvanouvelles.ca/video/3287526758001/>
il-sauve-la-vie-de-son-fils-trois-fois-
reportage-dharold-gagne/

Portrait de Sarah Trudeau et Asmaa Khamri, nutritionnistes

La nutrition et la santé rénale

Qu'elles travaillent en hémodialyse, en pré-dialyse, en néphrologie sur les étages ou en greffe rénale, Sarah Trudeau et Asmaa Khamri, nutritionnistes à l'HMR, « ne changeraient plus de spécialité ».

Formées dans toutes les sphères de la nutrition à l'Université, elles sont d'avis que la clé du succès, c'est avant tout, d'être polyvalent. Et c'est par la suite qu'il est possible de se spécialiser.

Les défis qu'elles rencontrent chaque jour de par cette clientèle de plus en plus vieillissante et complexe, voilà ce qui les anime au quotidien. « On est là pour les aider, les informer, les conseiller. On les accompagne au quotidien. » Elles les aident à vivre avec leur restriction en leur fournissant des outils, des références, et des recettes aussi afin d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

Pour Sarah et Asmaa, il ne fait aucun doute, « la nutrition fait partie intégrante du traitement ».

De la lecture

Voici quelques suggestions de lecture à l'occasion du Mois national du rein :

Les traitements des calculs urinaires /
Jean-Romain Gautier et Christophe Tollon
Être dialysé / Philippe Bagros

Héros : vivre avec l'insuffisance rénale :
100 témoignages

L'insuffisance rénale chronique :
prévention et traitement / P. Jungers

Vivre à sa façon / Fondation canadienne
du rein

Cancer du rein : guide à l'usage des
patients et de leur entourage / Christian
Coulange et Olivier Rixe

Mieux comprendre le cancer du rein /
Bernard Escudier et Arnaud Méjean

Dépliants de la Fondation canadienne
du rein :

- L'hypertension artérielle et vos reins
- Le diabète et l'insuffisance rénale
- Le diabète et les maladies rénales

Lucie Grisé, technicienne aux acquisitions
Bibliothèque médicale



Odette Roy

Sous le charme des personnes âgées

Dans la revue *Perspective infirmière* de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) de janvier-février 2014, on nous raconte comment Odette Roy, adjointe à la directrice des soins infirmiers / PSSS – volet enseignement et recherche, chercheuse et responsable du Centre d'excellence en soins infirmiers à l'HMR, «est tombée sous le charme des personnes âgées très tôt dans sa carrière. Depuis, elle s'est engagée à les défendre et à améliorer les soins qu'on leur donne.» Voici un extrait de l'article.



Le concours de circonstances qui a amené Odette Roy d'un centre pédiatrique à l'unité gériatrique de courte durée du Centre hospitalier Pierre-Boucher s'est vite transformé en choix pour cette infirmière qui a consacré ses 30 dernières années aux soins aux personnes âgées. Aujourd'hui, adjointe à la Direction des soins infirmiers et de la prestation sécuritaire des soins et services, chercheuse et responsable du Centre d'excellence en soins infirmiers de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont et professeure associée à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal, elle continue sans relâche à défendre les soins à nos aînés.

«Les personnes âgées sont les meilleurs professeurs que j'ai eus. Elles m'ont appris à mieux les soigner. À leur contact, j'ai appris le sens du respect et de la dignité humaine. J'ai appris à vivre», raconte Odette Roy, en déplorant que les lobbys qui les représentent n'aient pas une voix plus forte dans la société. «Les personnes âgées doivent occuper davantage d'espace. Socialement, nous devons avoir une préoccupation pour la population la plus vulnérable. Il y a beaucoup de volonté politique, mais ça n'aboutit pas assez rapidement.»

Odette Roy voit donc d'un bon œil la mise en place, d'ici 2015, d'une nouvelle approche de soins aux personnes âgées qui mise sur la mobilité. «La marche, c'est fondamental. Ça réduit les risques de déclin fonctionnel. On en peut plus accepter que les personnes âgées sortent plus malades ou moins autonomes de nos établissements», indique celle qui a dirigé plus d'une trentaine de projets de recherche sur les soins aux aînés. Un domaine qui est appelé à évoluer rapidement avec le vieillissement de la population.

L'éducatrice

Odette Roy a su très jeune qu'elle serait infirmière. Née dans le Bas-du-Fleuve, au sein d'une famille de neuf enfants, elle voulait suivre l'exemple de cette femme qui venait les examiner annuellement et leur prodiguer des conseils d'hygiène. «C'était l'infirmière qui éduquait. Elle avait une approche globale qui m'a marquée», explique-t-elle. Un autre événement sera déterminant : l'hospitalisation de son frère aîné pour une pneumonie alors qu'elle avait une douzaine d'années. «Je me revois devant les ascenseurs. Tout était blanc, propre. Je me suis dit : Je vais travailler dans un hôpital. Je me voyais dans cet environnement», se rappelle Odette Roy.

Son parcours la mène au Cégep de Rimouski où elle suit le programme de techniques infirmières, puis à l'Hôpital d'Amqui. Bien qu'elle aime son travail d'infirmière soignante, Odette Roy se rend compte dans ses échanges avec ses collègues et les médecins qu'elle manque de connaissances. Elle s'inscrit à l'université et décroche son baccalauréat et trois certificats : santé communautaire, organisation et éducation en sciences infirmières, et gestion d'hôpital.

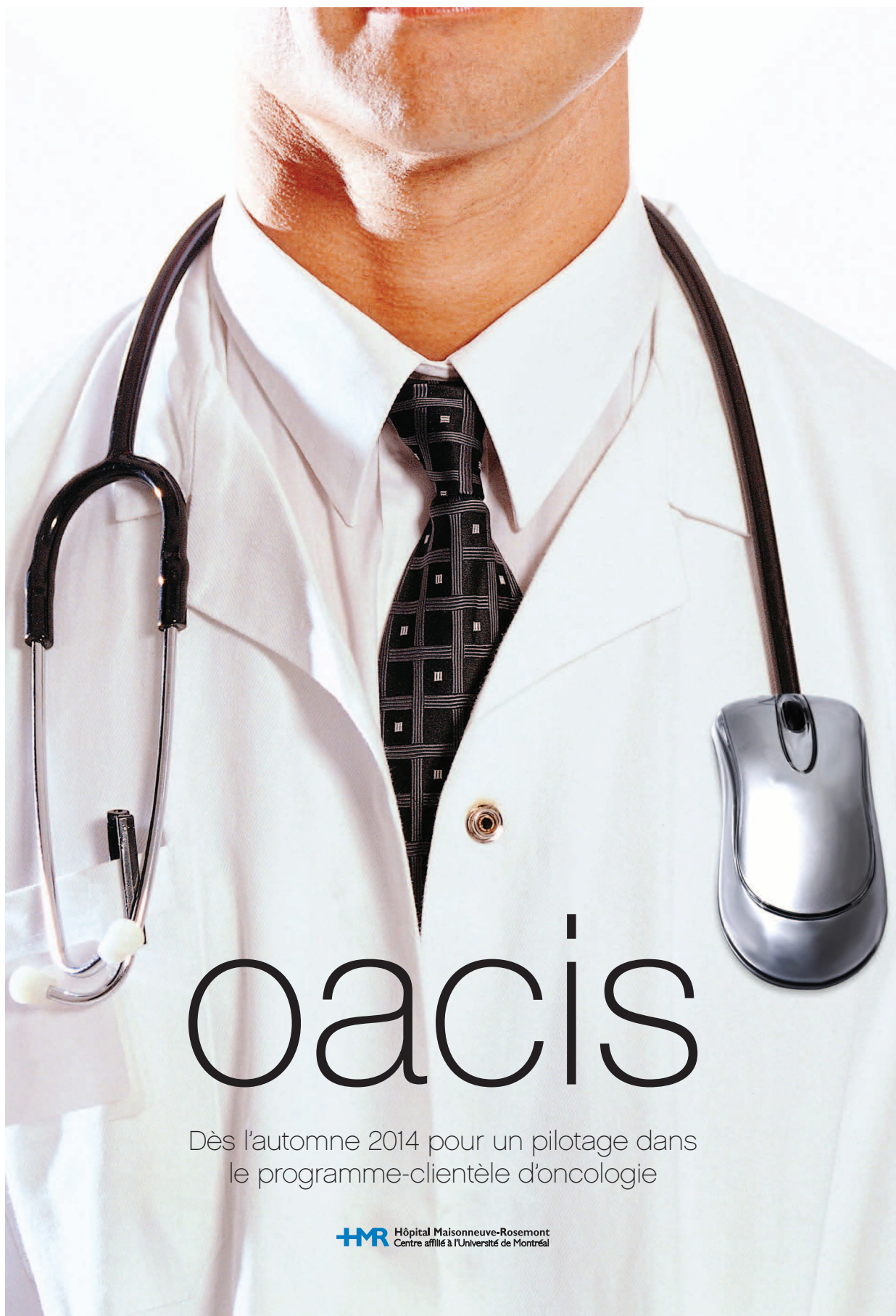
En parallèle, elle fait ses premiers pas dans une unité de gériatrie, à Pierre-Boucher. Elle se retrouve dans un milieu très collégial où infirmières et médecins travaillent en interaction. Encore une fois, elle fait face à ses limites. «J'étais curieuse, on me donnait des dossiers intéressants, mais je voyais bien que je manquais de connaissances. Il y avait certes un manque d'expérience, mais pour moi, c'était vraiment un manque de connaissances. Je voulais comprendre», insiste-t-elle.

Odette Roy reprend le chemin de l'université et, pendant 17 ans, elle partage son temps entre son travail clinique et ses études, ce qui lui vaut une maîtrise en sciences infirmières, une seconde en administration publique, puis un doctorat en sciences de l'éducation.

Ces études lui ont permis d'acquérir un niveau de compréhension globale et de se sentir égale à ses interlocuteurs, qu'elle parle à des administrateurs, des professeurs ou des cliniciens. «Ça a l'air prétentieux, mais pour moi, mes études m'ont permis d'atteindre un niveau de confort dans mes échanges. Je ne sais pas tout, mais ma connaissance des différents milieux m'aide à amener des changements de pratiques. Parce que changer les façons de faire, ce n'est pas juste une question de formation. Il faut aussi que l'administration l'inscrive dans ses priorités», explique Mme Roy.

Source : *Perspective infirmière*, janvier-février 2014, vol. 11 / no 1

«Les soins aux aînés, ce n'est plus juste les soins de courte durée et les CHSLD. C'est aussi les soins intensifs et la chirurgie. Ça touche la famille et le réseau social. Les infirmières vont devoir développer d'autres volets de leur pratique.»



oacis

Dès l'automne 2014 pour un pilotage dans
le programme-clientèle d'oncologie

HMR Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Centre affilié à l'Université de Montréal

oacis



dossier clinique informatisé oacis

Le chemin vers l'OACIS

Journée promotion OACIS

Le 18 février dernier avait lieu la journée d'information sur le projet OaCIS/GDE/Numérisation à la place du cinquantième. L'équipe projet OACIS prenait plaisir à présenter le futur visualiseur OACIS et le gestionnaire de documents électroniques GDE !

Les gagnantes du tirage effectué lors de la journée d'information sont :

1^{er} prix: Johanne Baril – carte-cadeau d'une valeur de 50 \$ dans un restaurant de Montréal

2^e prix: Monique Laferrière – carte-cadeau d'une valeur de 30 \$ de Tim Hortons

Merci de votre participation lors de cette journée et ne manquez pas les prochaines tribunes OACIS !

Gestionnaire de Documents Électroniques GDE

Le gestionnaire de documents électroniques GDE est lancé ! Utilisé depuis quelques semaines dans le programme-clientèle d'ophtalmologie, une équipe dédiée assure la complétion électronique des formulaires créés selon les besoins du programme. Merci au programme-clientèle d'ophtalmologie pour sa grande collaboration. Surveillez le prochain Suivi pour les détails de cette implantation !

Rappel des bonnes pratiques à mettre en place pour l'arrivée d'OACIS, de GDE et de la numérisation :

- Écrire sur les formulaires à l'encre bleue ou noire seulement
- S'assurer de retourner documents et dossiers aux archives médicales le plus rapidement possible.
- Ne pas écrire dans les marges
- Utiliser une nouvelle feuille à chaque visite

Important

Chacune des consultations (rendez-vous ou visite) avec un professionnel de la santé nécessite la création d'une visite dans eRV, dans MedUrge ou dans Clinibase CI. C'est ainsi que l'on s'assure de rattacher adéquatement les résultats en provenance des systèmes sources et les documents numérisés dans OACIS et ce qui nous permet de retrouver les documents numérisés.

Il s'agit de bonnes pratiques à mettre en place dès maintenant !

Prochaines étapes

- Poursuite de la refonte des formulaires (ajout code à barre et respect des normes de l'HMR)
- Suite et fin des tests d'arrimage des systèmes sources à OACIS en pré-production
- Déploiement de GDE dans le programme-clientèle d'oncologie
- Soyez à l'affût des prochaines activités de l'équipe projet OACIS

L'équipe OACIS



Christine Gariépy, adjointe au DSPAM; Benoît Morault, analyste informatique; Lise Vachon, gestionnaire de projets, DRFTI; Chloé Hébert-Ladouceur, pilote administratif OACIS; Martine Therrien, chargée de projet, GDE.



Stéphane Moisan, chef du Service des archives médicales; Francine Grondin, infirmière chef, pilote clinique OACIS.



Emilie Mercier, vice-présidente aux affaires internes
Conseil multidisciplinaire



Le programme de Bourse d'études, de perfectionnement et de rayonnement 2014 est en cours!

Pour une troisième année consécutive, votre Conseil multidisciplinaire est fier de soutenir les groupes techniques et professionnels dans l'amélioration continue afin d'assurer l'excellence des soins, le dépassement dans la pratique et le rayonnement de l'HMR.

Ainsi, deux bourses d'une valeur totale de 5 000 \$ permettront d'encourager les techniciens, technologues et professionnels du CM à parfaire leurs compétences en facilitant l'accès à de la formation pertinente dans leurs domaines respectifs et à mettre en place des projets permettant de mieux répondre aux besoins des clientèles desservies.

Vous projetez ou suivez actuellement des cours au niveau collégial ou universitaire en lien avec votre pratique? Vous désirez vous inscrire à une formation continue? Le projet touche directement la qualité des soins et services et développe vos compétences disciplinaires? Ce programme de bourses est pour vous!

La période de mise en candidature est en cours depuis la fin du mois de février. Ne ratez pas votre chance, vous avez jusqu'au vendredi 4 avril pour vous inscrire!

Tous les détails, dont les critères de sélection sur lesquels le jury se basera pour analyser les demandes, de même que les explications concernant les documents requis sont disponibles sur l'intranet: Conseils & Comités -> Conseil multidisciplinaire -> Programme de bourses

Bonne chance à tous et ensemble, visons l'excellence!



Sarah-Jeanne Mercier, agente de communication
CRI

Bonjour printemps!

Le CRI vous souhaite un bon premier mois du printemps!

Le beau temps va se montrer le bout du nez prochainement et le soleil sera présent plus longtemps.

N'oublions pas nos CEPI qui passeront leur examen de l'Ordre le 15 et 16 mars prochain et ayons une petite pensée pour ceux et celles qui reprennent cet examen. Le CRI voulait être présent pour aider les CEPI qui ont eu un

échec en septembre dernier, alors nous avons mis en place une période d'étude de groupe afin de les soutenir dans leur révision. Merci d'avoir répondu à l'invitation et d'avoir participé. Nous espérons que ce moment vous a permis de poser vos questions, effacer vos points d'interrogations, verbaliser et diminuer votre stress. Pour nous, vous êtes prêts à obtenir votre licence.

Surveillez notre prochaine invitation d'étude de groupe, nous allons répéter l'expérience.

Dans un autre ordre d'idée, le CRI voulait vous rappeler que nous aurons un kiosque lors de la semaine des équipes de soins qui débutera le 12 mai prochain. Venez nous voir en grand nombre, car le comité relève vous réserve des jeux amusants et éducatifs.

D'ici là, bon printemps à tous!

Suivez nous sur Facebook au www.facebook.com/crilmr

On a du sang neuf!

Bienvenue à ces gens qui ont du cœur

AMIRI, Soliman
AUCLAIR, Nadia
AUGER, Isabelle
BAIBORODINE, Artour
BEAUCHAMP, Caroline
BÉLISLE, Renée
BELLAMY, Samantha-Jagina
BELLEAU, Valérie
BERNARD, Clairlyne
BOUCHER, Jacques-Antoine
BOURENANE CHERIF, Hhaled
BRADLEY, Gabriel
BRAZEAU, Jonathan
CHAPADO, Émilie
CHARLES, Jean-Claude
CHARTRAND, Marie-Joleil
CLÉNARD-STINIVIL, Rithe
CORMIER, Sophie
DESROCHERS, Richard

DORVILLE, Louis-Philippe
DUBÉ, Marie-Andrée
GOULET, Yannick
HAHIM, Saadi
HANDY DJINA, Anya
LACOSTE, Catherine
LAFLEUR, Sylvie
LEBLANC, Claire
LOUIS, Hettia
LOZEAU, Julie
MARCOTTE, Joanie
MARCOUX, Andrée-Ann
MARTEL, Manon
MBANDA TCHOANG, Francis
MESSAOUDI, Djamilia
MEUNIER, Jean Leonard
MICHAUD, Jonathan
NGO, Jennie
PERRAULT, Nancy

POUCHE, Jordan
RICHER, Claudie
SAN ROMAN YOVACCHINI, Guillermo Raul
SEHRI, Linda

La Direction
des ressources
humaines



Honneurs et distinctions

Une mère, un athlète!

Plus jeune membre de l'équipe canadienne de patinage sur courte piste, Charles Cournoyer faisait ses débuts olympiques cette année, à Sotchi. C'est là que nous l'avons découvert, qu'il a conquis le cœur des Canadiens (et des HMRiens aussi!), qu'il en a surpris plus d'un avec sa médaille de bronze au 500 m courte piste, mais certainement pas sa mère, Louise Gaudreau, qui travaille comme technicienne en administration depuis 12 années à l'HMR. À une maman qui peut être fière, toutes nos félicitations!



Charles Cournoyer et sa mère, Louise Gaudreau.

De Sotchi... à l'HMR!

C'était ses derniers Jeux olympiques. Et c'est avec un titre de champion olympique à la poursuite qu'il termine sa carrière de patineur pour débiter son après carrière de pharmacien! Le 6 mars dernier, Mathieu Giroux accrochait définitivement ses patins pour enfiler désormais sa blouse de laboratoire et ainsi débiter son stage avec l'équipe de la pharmacie de l'HMR jusqu'à la fin avril. Félicitations et tout autant de succès pour la suite!



Crédit photo: Dave Holland

Nomination des cadres



Gabrielle Grenier
Chef d'unité 6^e CD
Programme-clientèle de médecine



Valérie Martel
Conseillère clinicienne en soins infirmiers associée
Programme-clientèle de médecine
DSIPSSS

Steve Lavoie
Directeur adjoint des ressources financières

Départs à la retraite



Nicole Allaire St-Pierre
Préposée à la stérilisation
Microbiologie
Programme-diagnostique de biologie médicale
15 ans



Micheline Lefebvre
Infirmière
Hémodialyse
Programme-clientèle de médecine
36 ans



Catherine-Joan Audet
Technologue spécialisée en radiologie
Radio-oncologie
Programme-clientèle d'oncologie
33 ans



Jacques Lévesque
Technicien en génie bio-médical
Génie biomédical
DRFTI
7 ans



Ginette Bélec
Directrice générale adjointe
Direction générale
7 ans



Christiane Miron
Infirmière clinicienne
Clinique externe pédiatrique
Programme-clientèle de la santé de la femme
et de l'enfant
34 ans



Suzanne Haas
Technologiste en médecine nucléaire
Biochimie générale
Programme-diagnostique de biologie médicale
37 ans



Jean-Pierre Ouellet
Menuisier
Maintenance générale
Direction des services techniques
35 ans



Lynda Harvey
Infirmière 7^e AB
Programme-clientèle de la santé de la femme
et de l'enfant
38 ans



Claude Picard
Aide de service
Centre de recherche
Direction de la recherche
35 ans



Johanne Labbe
Inhalothérapeute
Anesthésie-réanimation
Direction des services multidisciplinaires
36 ans



Paulette Sweeney
Agente administrative
Comptabilité
DRFTI
34 ans



Nicole Lachance
Infirmière
Direction de la recherche
24 ans

Yves Beauchamp
Préposé aux bénéficiaires
Programme-clientèle de chirurgie
38 ans

Qu'est-ce que le programme «Bien au travail pour une entreprise en santé»?

C'est un engagement de la direction de l'HMR à vous reconnaître et à bonifier l'environnement de travail afin de faire de l'HMR un milieu toujours plus sain et en mesure d'attirer et de retenir le personnel de qualité.

L'objectif du programme

Maintenir et améliorer, de façon durable, l'état de santé et de mieux-être du personnel et des organisations par des actions concrètes.

L'analyse des résultats

Rappelons que lors de l'analyse des résultats par les instances externes, tous les résultats ont été dépersonnalisés afin d'assurer la confidentialité et l'anonymat des répondants; ainsi les résultats ne permettent aucunement de reconnaître des individus ou des petits groupes d'individus. Un merci très sincère à tous les répondants qui ont pris le temps de nous transmettre leur point de vue!

Contexte

Au cours de la dernière année, plusieurs étapes du plan d'action du programme Bien au travail ont été réalisées. À l'automne dernier, nous avons invité l'ensemble du personnel à compléter un sondage organisationnel qui avait été préparé en tenant compte de certains objectifs organisationnels, soit ceux en lien avec l'attraction et la rétention du personnel, mais aussi des objectifs ministériels d'amélioration du climat de travail incluant un volet mobilisation des ressources humaines.

Un sondage, trois volets

Volet notoriété*

*Les résultats ont été détachés et envoyés directement à la Direction des communications, affaires publiques et développement. Ces questions avaient été ajoutées à leur demande et ne font pas partie intégrante du sondage organisationnel.

Volet mobilisation des ressources humaines

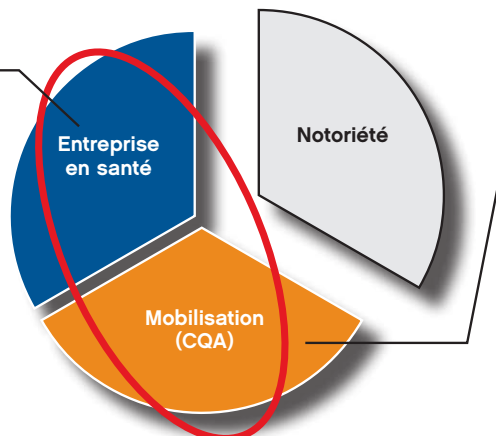
Inclut la majorité des questions sur les pratiques de gestion.

Volet « Entreprise en santé »

Programme Bien au travail

Éléments mesurés:

- Conciliation travail - Vie personnelle
- Habitudes de vie (Activité physique, alimentation et tabagisme)
- Développement durable
- Santé et bien-être
- Besoins fondamentaux



Éléments mesurés:

- Implication
- Collaboration
- Soutien
- Communication
- Leadership
- Environnement de travail (sécurité)

Cartographie de risques et résultats aux indicateurs de mobilisation

Voici la cartographie des risques de l'HMR comme présentée au comité de direction par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. Pour arriver à cette cartographie, l'Agence a analysé nos résultats en fonction d'un modèle d'analyse du risque qui prend en considération l'impact du risque sur la santé et le niveau d'exposition au risque. De cette cartographie sont ressorties 4 priorités qui font partie de nos pratiques de gestion.

Priorité	Dimension	Niveau de risque
1	Pratiques de gestion - Réalisation	Élevé
2	Pratiques de gestion - Leadership organisationnel	
3	Pratiques de gestion - Soutien	
4	Pratiques de gestion - Communication	

Détails et faits saillants

Deux sphères doivent être travaillées pour obtenir la certification Entreprise en santé; les pratiques de gestion et les habitudes de vie. Afin de mieux comprendre ces résultats et de nous préparer à l'action, voyons ces éléments un peu plus en détail.

Les quatre priorités

La satisfaction aux indicateurs de mobilisation a été mesurée, par le CQA, à l'aide du niveau d'accord des répondants (échelle accord/désaccord de 0 à 10) à chacun des énoncés composant l'indicateur. Les tableaux ci-dessous présentent donc le pourcentage moyen d'accord des répondants à l'égard de l'énoncé.

1

La réalisation

La réalisation fait référence aux besoins les plus élevés d'un individu, par exemple, d'innover, d'inventer et de créer. Ce besoin permet à l'individu de relever des défis professionnels et d'y retirer un certain plaisir. Cet indicateur est ressorti comme une priorité. Toutefois, en observant les résultats aux énoncés, il devient évident qu'un élément tire la moyenne vers le bas. Les répondants disent clairement qu'ils sont souvent dérangés!

La réalisation	%
De façon générale, je suis capable de résoudre les problèmes que je rencontre dans mon travail.	85
Je suis fier de ce que j'accomplis dans mon travail.	82
Je dispose de l'autonomie nécessaire pour accomplir mon travail.	82
Mon travail me permet d'utiliser mes compétences.	80
La plupart du temps, les tâches que j'ai à accomplir correspondent à mes compétences.	78
Je suis motivé par le travail que j'effectue dans mon organisation.	76
Mon travail me procure de la satisfaction.	75
Mon organisation m'encourage à donner le meilleur de moi-même.	71
Mon organisation encourage mon sens de l'initiative.	71
Mon organisation me permet d'atteindre mes objectifs professionnels.	68
Je suis rarement dérangé ou interrompu dans la réalisation de mon travail.	30

2

Le leadership organisationnel

C'est «l'aptitude d'une organisation à susciter une large adhésion de son personnel à des orientations, des projets ou une cause commune et à influencer les comportements et les caractéristiques des leaders». Cet indicateur est ressorti comme une priorité et apparaît être une cible particulièrement importante puisque sa qualité a un impact direct sur d'autres indicateurs de mobilisation (ex. soutien, réalisation, communication).

Leadership organisationnel	%
La direction a développé une culture d'amélioration continue de la qualité.	64
La direction possède une vision claire de ce que doit être la qualité des services à livrer.	64
De façon générale, je fais confiance à la direction pour les décisions qu'elle prend sur la façon de répondre aux besoins de la clientèle.	62
La direction fait en sorte que sa vision soit partagée par l'ensemble du personnel.	59
Mon organisation a mis en place des mesures efficaces pour prévenir le harcèlement et la violence en milieu de travail.	58
Mon organisation a mis en place des mécanismes pour favoriser la collaboration et la concertation entre les équipes.	58
Mon organisation tient compte des idées et des suggestions émises par le personnel.	55
Au cours des dernières années, la direction a démontré sa capacité à développer des projets stimulants pour l'ensemble du personnel.	55
De façon générale, dans mon organisation, les problèmes sont identifiés rapidement.	55
Mon organisation a mis en place des mécanismes de consultation permettant aux employés de s'exprimer.	54
De façon générale, dans mon organisation, les problèmes sont traités dans un délai raisonnable.	51
Les activités de reconnaissance, présentes dans mon organisation, sont satisfaisantes.	49
Mon organisation a mis en place des mécanismes de résolution de conflits interpersonnels.	49

3

Le soutien

Le soutien fait référence «aux notions de «coaching» et de supervision par les gestionnaires auprès des employés et des membres des équipes. Un gestionnaire qui soutient les membres de son équipe fournit les ressources adéquates et l'entraînement nécessaire à l'atteinte des résultats attendus».

Soutien	%
Je reçois la formation nécessaire pour l'utilisation sécuritaire des outils/équipements.	69
Mon organisation fournit le soutien technique nécessaire pour réaliser mon travail.	67
Mon organisation fournit les ressources matérielles nécessaires pour réaliser mon travail.	67
Mon organisation aide les employés aux prises avec des difficultés personnelles.	66
Mon organisation aide les employés aux prises avec des difficultés professionnelles.	64
Mon organisation m'offre des opportunités de développer mes compétences professionnelles (ex. : formation, mandat, projet, intérim, etc.).	63
Mon organisation offre de la formation aux employés concernant la sécurité des usagers et de leurs proches.	63

4

La communication

La «communication et l'information constituent d'importants facteurs de mobilisation au sein d'une organisation. Un employé sera mobilisé dans la mesure où il comprend ce qu'on attend de lui et s'il sent que l'organisation est à l'écoute de ses préoccupations et s'efforce d'y répondre».

Communication	%
Les communications dans mon équipe sont satisfaisantes.	73
Je reçois de l'information sur les différentes activités qui se déroulent dans mon organisation.	67
Mon organisation a mis en place des mécanismes pour informer les employés des changements à venir.	64
Je reçois de l'information sur les décisions qui sont prises concernant mon secteur de travail.	64
Mon organisation a mis en place des mécanismes pour assurer la circulation de l'information au sein de tous les secteurs.	64
Les communications dans mon organisation sont satisfaisantes.	62
Je peux régulièrement discuter de mon travail dans des rencontres d'équipes prévues à cet effet.	61
Les communications entre les différentes équipes de travail sont satisfaisantes.	60
Je reçois de l'information sur les «bons coups» cliniques ou administratifs réalisés au sein de mon organisation.	59

Les habitudes de vie

Cette sphère se divise en trois sections (activité physique, alimentation et tabagisme). Les faits saillants, ci-dessous, sont directement tirés du rapport d'analyse de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Activité physique

- 90 % des répondants sont actifs i.e. qu'ils pratiquent au moins 30 minutes d'exercices physiques à chaque jour suivant une fréquence de 1 à 4 jours/semaine ou 5 à 7 jours/semaine.
- 53 % des répondants affirment avoir accès à des programmes d'activités physiques dans l'organisation
- 46,6 % des répondants mentionnent que l'organisation n'est pas aménagée pour favoriser la pratique d'activités physiques



Alimentation

- Une forte majorité des répondants affirment avoir accès à une saine alimentation au sein de l'organisation en plus de manger régulièrement des fruits et légumes durant leurs journées de travail
- Quelques travailleurs de nuit relèvent le peu de choix offert en termes d'alimentation
- 90 % des répondants estiment avoir de bonnes, très bonnes ou excellentes habitudes alimentaires.
- Le virage santé/politique alimentaire soulève beaucoup de commentaires favorables et défavorables



Tabagisme

- 13,1 % des répondants sont fumeurs (seuil québécois = environ 20 % de fumeurs)
- 51 % des répondants estiment avoir accès à des ressources pour les aider à arrêter de fumer et ce, dans leur organisation
- Plusieurs répondants mentionnent la présence de fumée secondaire dû au non-respect du périmètre sans fumée autour de la bâtisse



La suite de la diffusion et de la démarche

Les gestionnaires diffuseront (si ce n'est déjà fait!) les résultats personnalisés à votre service/unité/secteur lors d'une rencontre avec vous. Cette rencontre vous permettra de prendre connaissance des résultats personnalisés et vous serez ensuite invité à participer à une discussion constructive sur les actions à poser dans votre propre équipe.

En parallèle, une présentation des résultats sera faite aux 5 équipes bien au travail lors de rencontres qui auront lieu du 20 mars au 9 avril 2014. Rappelons que ces équipes sont constituées d'une cinquantaine de partici-

pants volontaires, représentatifs de l'ensemble des catégories d'emploi et prêts à passer à l'action. Un grand merci à tous nos volontaires et à leurs gestionnaires qui ont accepté de les libérer! Chacune des équipes se penchera ensuite sur une des dimensions du programme soit : les pratiques de gestion, la conciliation travail et vie personnelle, les habitudes de vie, l'environnement de travail et la sécurité et, finalement, le développement durable. Rappelons que le mandat des équipes est : • Imaginer des pistes d'amélioration transversales pour l'organisation,

- Trier et développer des solutions réalistes adaptées aux enjeux et aux ressources disponibles.
- Développer le projet à travers un plan de mise en œuvre concret afin qu'il soit implanté à l'HMR.

Comité de direction

Comité de
gestion

Comité de pilotage
Groupe de travail

Équipes

Dév.
durable

Conciliation

Habitudes
de vie

Env. de
travail

Pratiques de
gestion

Une responsabilité partagée

Nous procéderons à une deuxième mesure avec le même sondage (un peu plus court cette fois!) en 2015, dans le cadre du processus d'Agrément, afin d'évaluer l'impact concret de nos actions.

Citation de Manon Boily, directrice générale de l'HMR

« Une telle démarche d'amélioration du climat de travail au sein d'un établissement comme le nôtre se doit d'en être une collective. Nous avons certes un grand défi à relever d'autant que nous devons également tenir compte de certains aspects qui font partie de notre réalité et qui complexifient la démarche. Pensons notamment aux aspects financiers, aux infrastructures vieillissantes dans lesquelles nous évoluons et à la pénurie de la main-d'œuvre. En combinant les forces de chacun et en faisant preuve d'innovation, nous y arriverons. Le comité de direction et le comité de pilotage ont fait part de leur engagement sincère à collaborer dans cette démarche d'amélioration. Nous avons tous conjointement et individuellement des responsabilités à assumer. Nous y serons tous gagnants! »

Le comité de pilotage

Bien ^{au}
travail



Laurence Jécher, conseillère aux communications
Fondation HMR

Exclusivité !

J'appuie Dodo, et vous ?

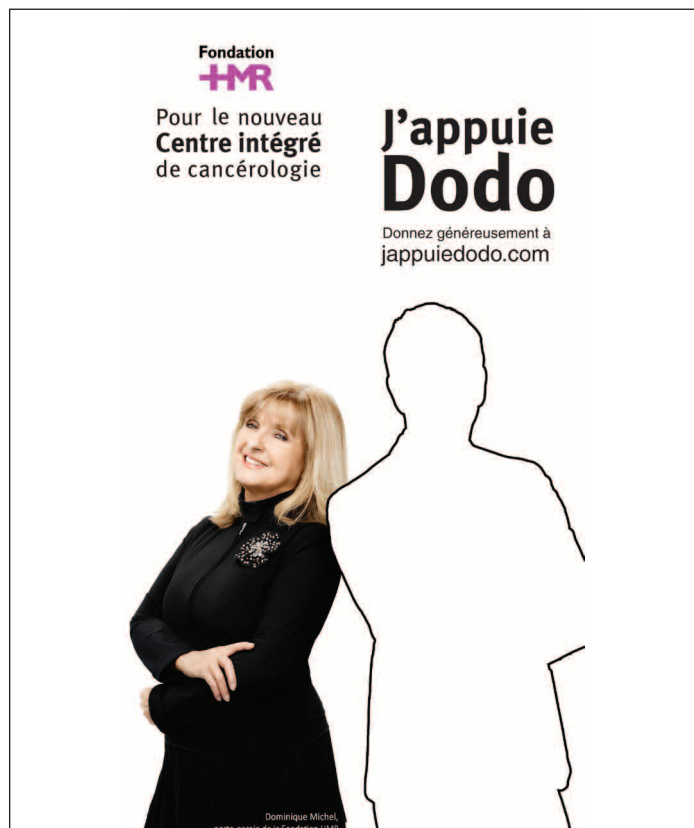
Dominique Michel, porte-parole bénévole de la Fondation, a été elle-même traitée avec succès à l'HMR pour un cancer du côlon. Depuis plusieurs années maintenant elle apporte son précieux soutien au projet du Centre intégré de cancérologie. Avec le site Internet jappuiedodo.com, la Fondation recueille des dons en ligne en plus de sensibiliser la population à l'importance de la cause.

Cette fois-ci, la Fondation HMR va plus loin...

Au cours des prochains mois, la Fondation va déployer une campagne de visibilité au sein de l'Hôpital. Dominique Michel devient ainsi notre complice pour créer un mouvement d'appui à l'HMR.

L'objectif de cette campagne de visibilité est de rallier la clientèle de l'HMR autour d'un projet porteur : le Centre intégré de cancérologie ! Pour cela, la Fondation souhaite stimuler, interpeler et se démarquer de manière créative. Dominique Michel a donc contacté ses dernières semaines nombre de ses amis du monde artistique, des médias, du sport et aussi de la gastronomie. Tous lui ont confirmé leur appui ! C'est donc un beau et grand rassemblement de personnalités connues qui va s'afficher à l'Hôpital, tout au long de l'année, pour solliciter des donateurs.

En tant qu'employé, partenaire et ami de l'HMR, il nous était important de vous informer en exclusivité de cette campagne. Restez attentif, un mouvement pro-HMR s'en vient...



L'Art et la vie

Nouveautés de la collection

Depuis 2006, l'art contemporain s'introduit dans l'univers des patients, de leurs familles, et du personnel de l'Hôpital. Chaque mois, grâce à la générosité d'artistes, de collectionneurs et de galeristes, de nouvelles œuvres ornent les murs de l'établissement, offrant ainsi espoir et sérénité.

Le comité de l'art a accepté récemment plusieurs dons d'œuvres de grande qualité qui s'ajoutent à la collection.

Parmi les nouveautés, notons une eau-forte de Joan Miro, un dessin de Harlan Johnson, des peintures de Suzelle Levasseur, Pierre Blanchette et Dominique Goupil ainsi qu'une très grande photographie de Roberto Pelleggrinuzzi que nous vous présentons ici.

Cette œuvre est un don de la D^{re} Denise Ouellette, chef du service de chirurgie thoracique, offerte à la mémoire de Lucie Renaud, mère de l'artiste, décédée en 1974 à l'HMR.



Roberto Pelleggrinuzzi - Nature morte
(Fleur courgette) II, 2012

Bruny Surin, porte-parole de La néphrologie et son Impact

Bruny Surin portera l'étendard de la 7^e édition de **La néphrologie et son Impact** au titre de porte-parole avec une motivation très personnelle. En effet, l'athlète canadien a, le 3 janvier dernier, perdu sa mère à l'âge de 68 ans. Léonne Noël-Surin était atteinte de diabète.

Conséquemment, Bruny, souhaite véritablement que la néphrologie fasse davantage parler d'elle. « Cette spécialité médicale doit être vulgarisée pour que chacun comprenne l'importance de soutenir cette cause. En effet tout le monde a déjà entendu parler de diabète, d'hypertension artérielle ou encore d'infection urinaire et pourtant personne ne connaît la néphrologie, nous devons changer cela », d'insister l'athlète.

L'événement qui aura lieu le 22 mars doit rassembler 400 personnes. Celles-ci participeront à un brunch en musique et en rires, diverties par des tours de magie; pour ensuite rejoindre le stade olympique et assister au match d'ouverture de l'Impact de Montréal contre les Seattle Sounders. Cet événement permet d'amasser des fonds, mais aussi de sensibiliser le public à la cause. Rappelons que la néphrologie est un des trois axes d'excellence de l'HMR et le plus important centre de dialyse sur un site au Québec.

<http://www.fondationhmr.ca/event/une-7eme-edition-pour-la-nephrologie-et-son-impact>



Manon Boily, directrice générale de l'HMR, Dr. Martine Leblanc, chef du service et chef du département de néphrologie, Bruny Surin et Lucie Drapeau, directrice générale de la Fondation HMR étaient présents à l'événement en mars 2013.

À l'agenda...

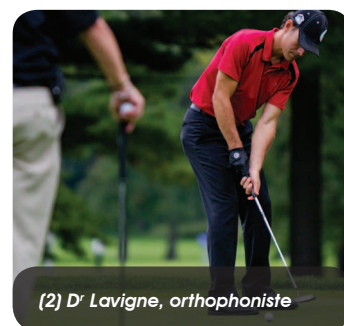
Les 4 événements majeurs de la Fondation HMR permettent chaque année d'amasser des fonds pour appuyer les meilleurs soins à nos patients.

La 7^e édition de la **Néphrologie et son Impact** (1) se déroulera le **samedi 22 mars**. Cet événement attire près de 400 personnes venues souvent en famille pour vivre une expérience toute spéciale au bénéfice des **maladies rénales**. Le **19^e Tournoi de Golf** (2) annuel se jouera le **mercredi 10 septembre**. Depuis 2 ans, l'événement remporte un franc succès au profit du **service d'orthopédie de l'HMR**. La soirée **À Votre Santé!** (3) célébrera, le **jeudi 30 octobre** prochain, sa 3^e édition. Cette soirée festive appuie le **futur Centre intégré de cancérologie**. **Montréal Passion Vin** (4) offre aux passionnés de vin des dégustations mémorables et leur permet de faire des découvertes merveilleuses. Sa raison d'être est le soutien au **futur Centre intégré de cancérologie**. Sa 13^e édition se déroulera les **31 et 1^{er} novembre** à l'hôtel Hilton Montréal Bonaventure.

Rejoignez-nous sur www.fondationhmr.ca ou par téléphone au 514 252-3435



(1) Dr Pichette, néphrologue



(2) Dr Lavigne, orthophoniste



(3) Lucie Drapeau et Dominique Michel



(4) Bo Barette, Château Montelena, MPV

Crédit: Dominick Gravel



Nadine Saumure, directrice du développement
Fondation HMR

C'est le temps des REER

Savez-vous, que vous pouvez faire don de vos REER à la Fondation HMR?

Le don de régimes enregistrés est une stratégie qui permet de donner, en partie ou en totalité, son épargne-retraite à un organisme de bienfaisance.

En février 2000, le gouvernement canadien a mis en place un moyen simple et efficace pour que les particuliers puissent faire don de leurs revenus des régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) et des fonds enregistrés de revenu de retraite (FERR) à un organisme comme la Fondation HMR.

À l'inverse des autres types de dons planifiés, les fonds provenant de REER et de FERR ne requièrent ni documents juridiques ni contrats de fiducie complexes. Le don est facile à faire : Il suffit de désigner votre organisme de bienfaisance comme bénéficiaire sur le contrat et en aviser l'institution qui gère votre compte de retraite.

Les avantages pour le donateur

- Diminuer le montant de l'impôt que votre succession pourrait avoir à payer.
- Faire ce don de son vivant ou à son décès.
- Faciliter à conserver le plein contrôle de ses actifs jusqu'à son décès (si le don est fait au décès).

Voici un exemple pour un don de 50 000 \$ (sorti de son REER) :

Impôt exigible sur le REER (50 %)	25 000 \$
Crédit d'impôt pour le don de 50 000 \$ (50 %)	(25 000 \$)
Impôt à payer	0 \$

Les 50 000 \$ se retrouvent donc à la Fondation et le donateur n'a pas d'impôt à payer suite à sa transaction.

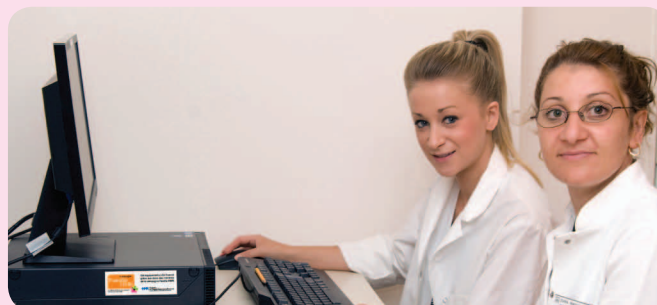
Vous désirez en savoir plus sur les dons planifiés, alors n'hésitez pas à communiquer avec la Fondation au 514 252-3435.

Les professionnels remercient la Fondation

À chaque année, la Fondation finance l'achat de nombreux équipements et projets de l'HMR. Aujourd'hui, la Direction des services multidisciplinaires ainsi que ses stagiaires, ont tenu à nous remercier pour l'obtention de ce matériel d'enseignement. Voici quelques témoignages d'appréciation :

Grâce à la générosité de la Fondation HMR, les stagiaires de toutes professions de la Direction des services multidisciplinaires pourront bénéficier d'un espace de réunion et d'enseignement pour la concertation clinique et la pratique interprofessionnelle. En effet, la mise en place d'un tel espace muni des dernières technologies informatiques et audiovisuelles est un atout majeur afin d'apprendre la collaboration entre les disciplines, de faire œuvre commune dans le meilleur intérêt du patient et de pouvoir développer les compétences liées à la communication orale et écrite. Travailler en équipe en incluant le patient comme partenaire est un objectif primordial de la formation académique des stagiaires dans le domaine de la santé. Par son don, la Fondation HMR contribue, de manière significative, à former les soignants coopératifs de demain.

« Mes remerciements à l'équipe de la Fondation HMR. Par cette présente, nous les stagiaires en nutrition, la coordinatrice de stage ainsi que le service de diététique et de la nutrition clinique, nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre don. En effet, cet ordinateur va nous permettre d'effectuer nos travaux et d'avancer dans nos recherches de manière efficace. Nous vous sommes donc vivement reconnaissants pour votre précieuse collaboration. »



« Je tiens à remercier la Fondation HMR pour le livre sur les données probantes en audiologie. Les démarches expliquées dans ce livre permettront certainement aux stagiaires ainsi qu'à moi-même de trouver les réponses à nos questions cliniques. Par conséquent, il nous permettra de mieux intervenir auprès de nos patients et de répondre à leurs besoins spécifiques. »

Vy Nguyen, M. P. A. Audiologiste, permis no 2395
Programme-clientèle de chirurgie



« Nous vous écrivons suite à l'utilisation des deux modèles de la main supportant l'enseignement aux patients face à leur problématique précise. Le matériel permet de mieux visualiser et comprendre les structures impliquées dans la lésion ou la chirurgie subie. Un autre avantage est d'outiller le superviseur pour enseigner, de façon concrète aux stagiaires, les enjeux liés au processus de réadaptation. Sincères remerciements. »

Marie-Audrey Cartonguay erg.
Éric Turgeon, erg.
Programme-clientèle de chirurgie et de médecine

« Les stagiaires ainsi que les moniteurs de stages en physiothérapie sont heureux de remercier la Fondation pour sa grande générosité. L'appui financier pour l'achat du volume de référence en électrothérapie « Therapeutic electrophysical Agents », écrit par Alain-Yvan Bélanger, sera très utile pour la dizaine de stagiaires en physiothérapie de l'Université de Montréal que nous accueillons annuellement dans notre service. »

Barbara Hamelin, physiothérapeute
Chargée d'enseignement clinique en physiothérapie
Pascal Desrochers, stagiaire
Brian Philippe Miguel-Fernandez, stagiaire



« Grâce à la générosité de la Fondation, les stagiaires en technologie d'analyses biomédicales, volets hématologie et hémostasie ont à leur disposition deux nouveaux volumes de référence. Merci pour votre contribution à la formation de nos stagiaires. »

Hélène-Josée Vignola, institutrice clinique

Meilleur

Espace pour instaurer toute la

Richesse de la

Collaboration et ainsi promouvoir l'

Innovation !



Guylaine Hogue, Dt.p.
Service de diététique



Mars de la nutrition 2014

Cuisinez et savourez... tout simplement!

Tel qu'annoncé dans Le Suivi de février dernier, il nous fait plaisir d'annoncer les détails du *Menu thématique* qui sera offert le 19 mars aux cafétérias des pavillons Rosemont et Maisonneuve :

Crème de betteraves, crème sûre et aneth frais
Tofu Général Tao sur riz brun
Panna cotta et macédoine de fruits

Aussi, profitez-en pour célébrer la Journée des diététistes le 19 mars prochain. Mettant la profession à l'honneur, cette journée rappelle la fiabilité des diététistes, les spécialistes de la saine alimentation et d'un mode de vie sain. Recevez gratuitement de l'information nutritionnelle par téléphone de 9h à 16h30 au 1 866 233-3310. www.moisdelanutrition.ca

Le régime sans gluten: une mise en garde s'impose

Le régime sans gluten est à la mode et suscite beaucoup d'attention médiatique. Nous assistons aussi à ce phénomène dans nos cafétérias. En effet, la clientèle demande de plus en plus de produits et de mets sans gluten. Cependant une mise en garde s'impose (1). En effet, le régime sans gluten ne doit pas être entrepris sans supervision car il pourrait comporter des risques. Le but de cet article est de vous expliquer en quoi consiste ce régime et les principaux risques qui lui sont associés.

Maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une affection auto-immune héréditaire. En présence de gluten, terme qui désigne des protéines dans certaines céréales, le système immunitaire des personnes atteintes de la maladie réagit de façon anormale, ce qui déclenche une inflammation et endommage la paroi de l'intestin. L'absorption du fer, du calcium, des vitamines A, D, E et K ainsi que de l'acide folique est réduite. La seule façon de traiter cette maladie consiste à adopter un régime alimentaire sans gluten toute la vie durant.

Régime sans gluten

Le régime sans gluten consiste à éliminer de l'alimentation toutes les céréales contenant du gluten, les sous-produits de ces céréales et les produits fabriqués à partir de ces sous-produits.

Les céréales contenant du gluten sont : le seigle, le blé, l'orge, le triticale et l'avoine lorsque cette dernière est contaminée par les céréales contenant du gluten.

Le régime sans gluten présente une monotonie alimentaire et un risque de carences nutritionnelles (fibres, vitamines et minéraux), étant donné les nombreux aliments exclus de ce régime : pâtes alimentaires, la plupart des céréales du petit-déjeuner et certaines collations, la plupart des pains et autres produits de boulangerie, certaines soupes et sauces, viandes et poissons transformés, la bière et le malt. Il requiert une lecture attentive des étiquettes alimentaires et la connaissance des sources potentielles de gluten.

Maladie cœliaque vs hypersensibilité au gluten

L'engouement et le battage médiatique récents pour le régime sans gluten ne repose pas que sur des raisons médicales (présence de la maladie cœliaque). Certains y voient une façon de manger mieux ou de perdre du poids ou la possibilité de traiter un cas d'hypersensibilité au gluten. L'hypersensibilité au gluten est une nouvelle entité à l'étude qui ne fait pas consensus dans la communauté scientifique. Voici un tableau résumant les différents types d'intolérance au gluten (1) :

Types d'intolérance au gluten (maladie cœliaque vs hypersensibilité au gluten)		
	Maladie cœliaque	Hypersensibilité au gluten
Brève définition	• Maladie auto-immune chronique • S'attaque à la membrane du petit intestin	• Pas de consensus • Nouvelle entité présentement à l'étude • Commence à être rapportée chez des patients et dans des études animales
Diagnostic	• Test simples, fiables et accessibles • Sérologies (dosage IgA, anticorps anti-transglutaminase, anticorps endomysium) • Tests histologiques (biopsie intestinale) • Prédispositions génétiques (gènes HLA-DQ2/DQ8)	• Aucun critère établi à ce jour • Absence de maladie cœliaque
Traitement	• Suivi médical et nutritionnel • Régime sans gluten	• Suivi médical et nutritionnel • À l'étude à ce jour: Retrait du gluten suite à investigation médicale complète
Prévalence	1 % de la population	Inconnue/Non déterminé

Mise en garde

Le régime sans gluten ne doit pas être entrepris sans l'évaluation préalable par un médecin qui doit diagnostiquer les personnes atteintes de la maladie coéliqua par le biais de test sanguins et d'une biopsie. L'application d'un régime sans gluten, à l'aveugle, sans diagnostic établi de maladie coéliqua comporte des risques graves pour la santé d'un individu.

Les principaux risques sont:

1. L'impossibilité d'établir le diagnostic d'une maladie coéliqua.
2. Risque d'une maladie coéliqua subclinique, mais qui demeurera active.
3. Risque de choc à la gliadine à la reprise volontaire ou involontaire du gluten.
4. Le régime sans gluten, suivi de façon stricte à l'aveugle, peut induire une brève rémission de la maladie (6 à 24 mois) et ainsi retarder le diagnostic définitif, essentiel à son traitement.

Lorsqu'il n'y a pas de maladie coéliqua

Le régime sans gluten est restrictif, complexe et, par conséquent, déconseillé sans indication médicale. Il comporte des risques de monotonie alimentaire et de carences nutritionnelles. Il comporte des risques de surconsommation alimentaire par compensation (sucre, gras, sel). Il n'est pas plus sain que l'alimentation basée sur les recommandations nutritionnelles de Santé Canada et il ne permet pas de prévenir l'apparition de la maladie coéliqua.

Pour conclure, toute nouvelle tendance alimentaire proposant un régime unique à appliquer également à tout le monde doit être abordée avec réserve et susciter un questionnement de la part des professionnels de la santé. Un traitement nutritionnel doit toujours être personnalisé afin d'être sécuritaire et adéquat. Le régime sans gluten fait actuellement l'objet d'une tendance alimentaire pas toujours basée sur raisons médicales.

Les patients dont le diagnostic de maladie coéliqua est confirmé devraient consulter une diététiste/nutritionniste, experte dans le régime sans gluten afin d'avoir un suivi professionnel de son alimentation.

Pour plus d'information sur le sujet :

(1) Revue Le Collège (volume 53, numéro 3, été 2013)

http://www.opdq.org/depot-ftp/comm_2013_RegimeSansGluten.html

Site Web de Santé Canada : www.santecanada.gc.ca/coeliqua.

ÉVÉNEMENTS

La Troupe STAT

Une trentaine de bénévoles et d'employés de l'HMR, rassemblés au sein de la Troupe STAT, grimperont à nouveau sur la scène du Théâtre Mirella et Lino Saputo les 17 et 18 avril prochains à 20h pour présenter #DIEZ#, une revue musicale de grands airs de styles musicaux variés.

Médecin de famille impliqué à l'HMR depuis 20 ans, le Dr Jean-Claude Richer promet des moments intenses et aussi un peu d'humour. « Dans le contexte difficile que connaît le réseau de la santé, nous voulons envoyer un message positif et rassembleur, celui de médecins et d'intervenants qui ne baissent pas les bras et, au contraire, se mobilisent en faveur d'une bonne cause. »

Les musiciens, chanteurs, danseurs et artistes de cirque du groupe espèrent en effet récolter plus de 15 000 \$ pour la Fondation de l'HMR.

A l'occasion de son 10^e anniversaire, la Troupe STAT se produit sur scène. Son dernier spectacle - VUELTA - avait été présenté à guichet fermé en avril 2012.

Les billets pour #DIEZ# sont en vente au coût de 30 \$ au balcon et 40 \$ au parterre. On peut se les procurer en appelant au 514 252-3485 ou 514 867-8960 ou par courriel à latroupestat@hotmail.com, ainsi qu'aux kiosques de vente à la place du cinquantième et à l'entrée du pavillon Rosemont.

Voici les dates de nos prochains kiosques qui se tiennent les mercredis de 11 h 30 à 13 h 30

- Place du cinquantième - 12 mars
- Entrée du pavillon Rosemont - 19 mars.
- Place du cinquantième - 26 mars
- Place du cinquantième - 2 avril
- Place du cinquantième - 9 avril

Le Dr Jean-Claude Richer est disponible pour donner des entrevues aux médias 514 867-8960

Pour les gens qui ne peuvent pas venir au spectacle et qui veulent encourager la Troupe Stat, ils peuvent le faire en faisant un don en ligne sur le site www.fondationhmr.ca en cliquant DONNER et en ciblant le don pour SPECTACLE TROUPE STAT. Les montants amassés seront ajoutés au montant du chèque remis sur scène.

La vente de billets va bon train et nous pouvons déjà croire que le vendredi sera complet. N'oubliez pas que la plupart d'entre vous serez en congé le vendredi pour le congé de Pâques. Il reste encore de très bonnes places pour le jeudi. Une soirée avec la troupe STAT commencerait bien la fin de semaine. Surveillez les dates de nos prochains kiosques sur les affiches de la troupe STAT et procurez vous vos billets avant qu'il ne soit trop tard !

Votre Défi 5/30 Équilibre

L'aventure d'une vie

Le kiosque Défi 5/30 Équilibre a connu un beau succès et nous tenons à vous remercier de votre participation. Nous estimons qu'environ 300 personnes nous ont visités.

Madame Brigitte Fortier du CLSC de la Pointe de l'Île nous a prêté main forte avec beaucoup de dynamisme et de générosité.

Mme Fortier se faisait pour l'occasion l'ambassadrice du programme «Osez la santé pour la vie!», un centre d'éducation pour la santé où vous pourrez trouver une multitude de services gratuits sur l'île de Montréal. Vous pouvez les joindre au 514 642-4050 poste 77506 ou ces.pdi@ssss.gouv.qc.ca

Le défi, c'est au moins 5 fruits et légumes par jour, 30 minutes d'exercices quotidiens et dormir mieux pour un meilleur équilibre de vie. Si vous vous y êtes inscrits, vous recevrez un courriel de motivation chaque semaine

jusqu'à la mi-avril puis chaque mois par la suite. Laissez-vous emporter par cette vague santé.

Au Service de santé et de sécurité du travail, nous disposons d'une documentation variée pour faciliter votre démarche. Directement liés au défi, nous vous proposons «Bougez plus, vivez mieux» et «Votre poids pèse-t-il sur votre santé?».

Vous y trouverez également de la documentation très intéressante concernant le contrôle du cholestérol, du diabète et de l'hypertension.





DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!

Vous êtes fumeurs? Vous désirez vous libérer du tabac? Nous pouvons vous référer à un centre d'aide de cessation du tabagisme près de chez-vous où on vous accueillera avec professionnalisme et empathie et où on vous guidera tout au long de votre parcours. Vous pouvez également visiter le site web «defitabac.qc.ca» et vous joindre à la communauté Facebook «facebook.com/defitabac», ou encore faire appel aux services de la ligne 1 866 j'arrête. (527-7383)

Reprendre sa santé en main, c'est une belle aventure, l'aventure d'une vie. Nous vous la souhaitons joyeuse!

Escalier en santé... et en beauté!

Toujours dans l'esprit du défi 5/30, nous vous proposons encore une fois cette année une activité amusante, «L'escalier en santé».

Du 1^{er} mars au 1^{er} avril 2014, vous pourrez admirer l'œuvre des bouts de choux du CPE Au pays de l'arc-en-ciel dans la cage d'escalier (proximité aile A) des pavillons Maisonneuve et Rosemont.

Les cages d'escalier se métamorphosent donc en galeries d'art. Nous vous invitons à les parcourir souvent. Ce sera bon pour votre cœur dans tous les sens du mot!

Le thème de cette année est «Mon fruit préféré».

Vous pourrez voter pour le plus joli dessin... (ou le plus original, audacieux, amusant... votre coup de cœur!)

Vous trouverez des coupons de participation et les boîtes pour les déposer au comptoir de la sécurité.

Il y a un prix pour le groupe d'enfants qui aura obtenu le plus de votes, soit un jeu éducatif et un prix pour l'employé (nom tiré au hasard), un panier santé.

Le tirage aura lieu le vendredi 4 avril 2014.

Participez en grand nombre!

Liron Béland, inf.
Service de santé et de sécurité du travail – DRH

Concours

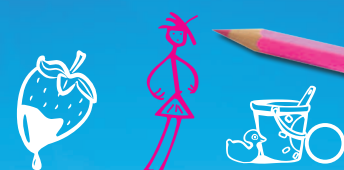
Escalier en santé

Les enfants du CPE Au pays de l'arc-en-ciel ont fait de jolis dessins sous le thème «Mon fruit préféré!». Venez admirer ces créations enfantines et vous mettre en forme par la même occasion.

Du 1^{er} mars au 1^{er} avril 2014

Pavillon Maisonneuve
Cage d'escalier (proximité aile A), du sous-sol au 10^e étage.

Pavillon Rosemont
Cage d'escalier principale (proximité aile A).



Détails du concours

Votez pour le plus beau dessin. Remplissez le coupon de participation et déposez-le dans les boîtes prévues à cet effet. Les coupons et les boîtes se situent au comptoir de la sécurité.

Prix employé: un panier santé

Prix CPE: un jeu éducatif pour le groupe d'enfants qui aura obtenu le plus de votes

Date du tirage: **vendredi 4 avril 2014**

HR Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Centre affilié à l'Université de Montréal **DRH** - Service de santé et sécurité du travail



Céline Béland
chef du Service des bénévoles
Direction des services multidisciplinaires

De l'action au Service des bénévoles

Un message qui fait chaud au cœur...

Saviez-vous qu'à l'HMR nous avons un service qui permet de rapprocher la parenté, les amis, les collègues de travail de leur être cher qui est hospitalisé? Le courriel aux patients! Un moyen simple, peu énergivore et gratuit pour donner des nouvelles à ceux qui ont besoin de vos encouragements durant leur hospitalisation.

Procédure à suivre pour envoyer un courriel :

1. Consulter le site Internet de l'HMR, www.maisonneuve-rosemont.org
2. Sous l'onglet « VISITEURS », cliquez sur « COURRIELS AUX PATIENTS »
3. Écrire votre mot et l'envoyer

Durant les jours ouvrables (lundi au vendredi), le Service des bénévoles, en collaboration avec l'équipe des soins spirituels, s'assureront de transmettre ces messages aux usagers hospitalisés.

C'est un bon moyen de briser l'isolement. Que vous soyez habile ou non avec le Web, il vous sera facile de prendre quelques minutes de votre temps pour donner de vos nouvelles. Parlez-en autour de vous, ça fait du bien!

Quelques témoignages reçus

«Madame, Monsieur, Je vous remercie de tout cœur pour me servir ainsi d'intermédiaire, en portant bien fidèlement, et obligeamment, mes messages à mon ami JP. Je vous en suis TRÈS reconnaissant. Un GRAND plaisir que vous me faites, et que vous lui procurez. Qui doit sûrement contribuer à entretenir son moral, et l'aider à son rétablissement. GRAND, GRAND MERCI!» JLCM, un Belge très reconnaissant.

«Je reste bien admiratif, et reconnaissant, pour le service que vous rendez ainsi, bénévolement, aux patients hospitalisés à Maisonneuve-Rosemont, et aussi à leurs proches que la distance empêche de leur rendre d'autres visites que virtuelles». JLCM

«Félicitations pour votre initiative à vouloir faire suivre les messages personnels à vos patients. Merci!» AC

Ramasser des languettes, des cannettes... pourquoi pas?

Saviez-vous que le recyclage de cannettes à l'HMR vient de l'initiative d'un bénévole du nom de Raynald Arsenault, ancien employé de l'Hôpital? L'implication attentionnée de cet homme permet aux enfants et aux bébés de l'HMR de recevoir des dons de plus pour l'amélioration de leurs soins. Un petit geste pour la planète, une grande différence pour les patients de l'HMR! Apportez vos cannettes et languettes aux différents points de dépôt dans l'Hôpital. Merci de votre participation!

Du 6 au 12 avril 2014, c'est la Semaine de l'action bénévole

Une belle reconnaissance pour toutes ces femmes et tous ces hommes de cœur qui donnent de leur temps pour le bien-être des usagers de l'HMR!

Soyons tous ensemble pour leur dire «MERCI»!

Prochain recrutement de bénévoles: mai 2014

Si vous connaissez des personnes qui désirent faire du bénévolat à l'HMR: invitez-les à laisser leurs coordonnées au 514 252-3865, option 1 ou par courriel à benevole.hmr@ssss.gouv.qc.ca.

Bon printemps!

Simplement merci!

Au Dr André Levasseur, chef du service et au personnel en médecine nucléaire

Le but de ma lettre, c'est de féliciter votre équipe qui œuvre dans votre département. (...) J'ai passé un TP scan ce 9 janvier et j'ai eu un accueil de la part de votre personnel d'une façon très sécurisante et très personnalisée. On sait tous que lorsqu'on passe ces tests-là, ce n'est pas parce que votre santé est à son maximum. Votre équipe a su, me sécuriser avec douceur en m'expliquant lentement tout ce que je devais passer. Ils ont une patience inouïe et je suis convaincue que cela doit venir d'un chef de service comme vous qui avez un intérêt pour ses patients et qui avez su donner la formation adéquate. Si tel est le cas, vous avez réussi avec un 100 %, sans aucune faute... Donc pour conclure, je vous félicite et je félicite votre personnel qui a su alléger la peur que j'avais. Je leur dis un gros merci pour l'attention qu'ils ont eu auprès de moi et merci vous aussi. Je ne vous connais pas, mais je suis convaincue que vous êtes aussi un être extraordinaire. Je tenais à vous le souligner et surtout, vous en faire part et d'en faire part aussi à vos supérieures, car les gens sont là pour chialer, souvent, pour x raisons, mais ils oublient de remercier pour les bons services reçus.

Suzanne P.



Christine Smilga
Programme d'aide aux employés

Caprue PAE

Luminopénurie!

Nous y voici, au cœur de l'hiver, ceux qui le détestent tirent de la patte, regimbent, et ceux qui l'aiment, se réjouissent des chutes de neige pour en profiter et jouer dehors.

Même les amateurs de neige en conviendront, après quelques mois, se réveiller à la noirceur et quitter le travail quand le soleil se couche, ce n'est pas revigorant.

Nos réactions à cette «luminopénurie» varient grandement d'une personne à l'autre : du manque d'entrain du blues hivernal aux symptômes «incapacitants» de la dépression saisonnière. Je vous présente ici quelques pistes d'action qui peuvent être utiles pour tous ainsi que quelques mots sur la dépression saisonnière.

Les personnes qui souffrent de cette forme de trouble de l'humeur voient leur fonctionnement se détériorer à chaque année, vers le mois d'octobre, et ce, jusqu'au printemps. Ils présentent différents symptômes typiques de la dépression, dont une humeur triste, une perte d'intérêt, un sentiment de dévalorisation, une baisse de concentration, mais aussi une augmentation de l'appétit, des fringales pour des aliments sucrés et riches en hydrates de carbone, une prise de poids, une augmentation du temps de sommeil et des difficultés à se lever le matin, qui sont des symptômes plus typiques de la dépression saisonnière. Plutôt que d'attendre que ça passe avec la venue du printemps, ces personnes ont intérêt à consulter un professionnel qui pourra leur recommander un traitement approprié, soit une psychothérapie, la pharmacothérapie et/ou l'option très intéressante de la luminothérapie.

La luminothérapie, qu'est-ce c'est?

Cette forme de traitement est de plus en plus connue et des lampes de luminothérapie peuvent s'acheter facilement sur Internet (voir le guide d'achat du magazine Protégez-vous d'octobre 2012). Cependant, des précau-

tions doivent être prises. Pour être efficaces et sécuritaires, ces lampes doivent produire une lumière d'au moins 10 000 lux d'intensité, à laquelle on s'expose 30 minutes le matin, et comporter un filtre UV. Il y a certaines contre-indications à leur utilisation, dont la prise de certains médicaments et des problèmes oculaires, d'où l'importance de consulter un médecin avant la mise en place de ce traitement.

Heureusement, pour la majorité des habitants des latitudes nordiques, les impacts du manque de lumière sont moins intenses. Certains se sentent comme des ours mal léchés qui aimeraient qu'on les laisse tranquille dans une quasi-hibernation au lieu de se faire dire d'aller jouer dehors pour profiter du bon air et du soleil! Pour vous sortir de la morosité hivernale, voici quelques pistes à considérer :

- Prendre soin de s'exposer à la lumière : ouvrir rideaux et stores le matin, profiter des journées ensoleillées pour aller prendre une marche (on entend l'ours grogner!), opter pour un éclairage intense plutôt que tamisé dès le lever.
- Bouger, de la façon qui nous convient le mieux, à l'extérieur ou à l'intérieur.
- Remarquer les moments, les journées où on se sent moins «blah!» et observer ce qui se passe : on s'investit plus dans une activité ou des conversations agréables? on a plus bougé? on a moins pesté contre l'hiver?... Faire plus de ce qui est associé à une humeur plus ensoleillée!

En fin de compte, mieux vaut accepter les inconvénients de l'hiver! Et essayer de contrôler ce que l'on peut : habillement, plus de temps pour les déplacements, etc. Je vous souhaite de retirer des petites satisfactions de la saison froide et d'être à l'affût des petits plaisirs qui lui sont uniques : des plats que vous ne mangeriez pas par temps chaud, des vêtements enveloppants, etc. Après le froid et la grisaille, le printemps n'en sera que plus doux!

Les conseillères du PAE



Céline Filiatrault



Anne-Marie McGurrian



Christine Smilga

Céline Filiatrault, Anne-Marie McGurrian et Christine Smilga peuvent vous accueillir du lundi au vendredi, généralement entre 9h et 17h. Pour obtenir un rendez-vous, composez le 514 252-3940 et laissez un message dans la boîte vocale confidentielle.



Serge Boulay
Président

Le Comité des usagers, Un partenaire de premier plan!

Le Comité des usagers de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont a commencé l'année 2014 avec une perte et un gain.



Une perte pour le CU

En effet, c'est avec regret que le CU a accepté la démission de madame Danielle Grenache à titre de membre du CU. Madame Grenache avait participé très activement au comité de sélection pour l'attribution des Prix Sylva de même qu'au comité de sélection pour l'attribution des Prix Phoenix.



Un gain pour le CU

C'est avec plaisir que le CU a nommé Brigitte Reise au poste de membre du CU en remplacement de Danielle Grenache. Madame Reise assistera à sa première réunion du CU le mardi 18 mars prochain. Félicitations à madame Reise pour cette nomination.



Une nomination prestigieuse pour Jacques Hould, vice-président du CU

Jacques Hould, vice-président du CU, a été nommé membre votant au sein du Comité national d'éthique sur le vieillissement et les changements démographiques (CNEV). À la suite de l'appel de candidatures, le ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert, a confirmé sa nomination pour un mandat de trois ans. Félicitations à Jacques Hould.



Merci à Sylvio Rioux, directeur des services multidisciplinaires

Le CU-HMR désire remercier chaleureusement monsieur Sylvio Rioux qui, jusqu'à son départ le 15 février dernier, était le répondant du CU et à ce titre, assurait le lien fonctionnel entre le CU et le reste de l'organisation. Son implication, sa disponibilité et son engagement sont dignes de mention.

Rehaussement du site Internet cuhmr.com

Le site Internet cuhmr.com est actuellement en phase de mise à niveau et rehaussement. Le nouveau visuel de ce site sera disponible vers la fin de mars. Nous vous invitons à le visiter.

Dossier du Guichet unique

Le Service de bénévoles (Céline Béland) et l'unité de soins mère-enfant (Kim Lampron) ont présenté conjointement une demande d'assistance au CU via le Guichet unique, et l'achat de laine pour la confection de bonnets de laine pour les nouveau-nés sera donc possible grâce à l'appui du CU. Aussi, des signets promotionnels seront réalisés à cet effet.



Heures de bénévolat effectuées par les membres du CU

Le CU-HMR a développé un outil soit des « Grilles de calcul du nombre d'heures de bénévolat effectuées annuellement par les membres du CU ». Du 1^{er} avril 2013 au 29 janvier 2014, un total de 773,5 heures de bénévolat ont été réalisées par les membres du CU, et ce, à différents titres (assistances aux réunions du CU, assistance à des comités du CA (Comité de vigilance et de la qualité, Comité des affaires financières et matérielles, Comité de gestion de la qualité et des risques) assistances aux assemblées du CA et participation à des activités diverses du CU comme la distribution des calendriers de table et mural, distribution de cadeaux en compagnie de l'Association des auxiliaires bénévoles pour les usagers hospitalisés aux pavillons Maisonneuve et Rosemont, etc.

Il faut se rappeler que le CU-HMR est soucieux du confort et de la sécurité de l'usager de l'HMR.

Des nouvelles du Club des retraités

Assemblée générale

L'assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 8 avril 2014, à 13h, à l'auditorium Raoul-Groulx au pavillon Rosemont. C'est lors de cette réunion que nous procéderons à l'élection des membres du C.A.; dépôt du bilan financier et renouvellements d'adhésions des membres.

Fête de la Saint-Valentin

Pour souligner cette fête, les membres du C.A. ont procédé au tirage d'une carte-cadeau d'une valeur de 25\$ du restaurant Saint-Hubert. Nos félicitations à la gagnante, Thérèse Madore.

Prochaines activités du club

20^e anniversaire du Club des retraités HMR

Le club des retraités HMR tiendra un souper gala pour souligner son vingtième anniversaire. Cet événement aura lieu le 6 juin 2014, à 17h, à la salle du Plaza Antique, rue Sherbrooke. Au programme: cocktail, souper, animation, DJ musique, etc.

Coût: 75\$ / personne incluant taxes et services. Vous êtes tous invités: personnels de l'HMR, parents et amis à venir célébrer avec nous et rencontrer les anciens et nouvelles connaissances.

Fêtes de nos membres retraités

En mars	
02	Liliane TOUSIGNANT
03	Lucie COURCHESNE
04	Micheline AUBIN
04	Louise BEAUSÉJOUR
15	Claudette MIGNEAULT
18	Anne-Marie GAUTHIER-OLANO
22	Nicole CHAMPAGNE
30	France MALO

En avril	
10	Denise RAJOTTE
19	Réal ROBERT
23	Jasmine PIERRE-LOUIS
27	Louise DAY
30	Louiselle AUDY-JOANNETTE

En mon nom et celui des membres du CA, nous vous offrons nos meilleurs vœux de santé et de bonheur.

Pour réservations et paiements aux activités, veuillez communiquer avec la trésorière, Lucie Courchesne, au numéro 514 252-9485 et lui faire parvenir votre chèque, libellé au nom du Club des retraités HMR, à l'adresse suivante:

Lucie Courchesne
6-5730, de Jumonville
Montréal QC H1M 1P6

Devenir membre

Bienvenue aux nouveaux retraités qui désirent faire partie du club. Le coût d'adhésion pour être membre est de quinze dollars. Veuillez libeller votre chèque au nom du club des retraités HMR et l'acheminer à la trésorière Lucie Courchesne à l'adresse mentionnée ci-dessus.

Pour de plus amples informations concernant le Club des retraités HMR, vous pouvez nous suivre sur notre page Facebook: Clubdesretraitéshmr ou rejoindre la présidente Rose Bourg au numéro 514 524-2698

Charlotte Sirois
pour le CA - Club de retraités

Notre conseil financier...

La vente d'une maison

Quels sont les points importants à considérer avant la mise en vente de votre maison:

- Connaître son solde hypothécaire et vérifier si des pénalités s'imposent à la suite d'un remboursement anticipé (voir la chronique «Point de vue d'un expert»).
- Fixer le prix de vente souhaité. Comme l'évaluation municipale n'est pas une référence exhaustive, il est conseillé de tenir compte également d'une évaluation professionnelle et/ou d'une analyse du marché faite par votre agent immobilier.
- Détenir un certificat de localisation récent et avoir à portée de main les comptes de chauffage, d'électricité, de taxes foncières et scolaires, les factures et les garanties des réparations majeures effectuées sur votre maison.
- Présenter votre maison sous son meilleur jour aux acheteurs potentiels (effectuez, si possible, les réparations mineures qui pourraient être nécessaires et facilement réalisables).
- Prévoir tous les frais relatifs à la vente (contrats juridiques, coût du déménagement, commission de l'agent immobilier, coût des améliorations, etc.).

Le point de vue d'un expert

Nous avons demandé à notre conseillère en finances personnelles, madame Diane Boileau, de nous parler de certains frais liés à la vente d'une maison.



Pénalité à la suite d'un remboursement anticipé

Votre terme hypothécaire n'est pas terminé et vous souhaitez vendre votre maison? Normalement, une pénalité vous sera demandée. Voici cependant certaines situations où cette pénalité pourrait être diminuée ou voir même éliminée:

- Vous vendez votre maison, mais vous en achetez une autre et vous conservez votre hypothèque à la Caisse.
- Vous nous recommandez votre acheteur et celui-ci décide de prendre son hypothèque à la Caisse.
- Votre acheteur assume votre hypothèque.

SCHL Transférabilité

Votre prêt hypothécaire est assuré par la SCHL? Grâce à l'Option transférabilité, vous pouvez transférer votre prêt hypothécaire assuré par la SCHL à une nouvelle habitation et, dans certains cas, économiser de l'argent en obtenant une réduction ou une annulation de la prime sur le prêt hypothécaire de votre nouvelle propriété.

Voici quelques conseils qui peuvent vous éviter certaines embûches et vous faciliter la vie lors de la vente de votre maison. Si vous souhaitez en connaître davantage ou discuter plus longuement de ce sujet, communiquez avec votre conseiller financier à la Caisse.

Pour nous joindre, un seul numéro
1 877 522-4773



La Famille
HMR 
s'envôle

Courez la chance
de gagner un des
9 crédits-voyages
de 3 000 \$

Vente des billets :

Du 7 avril au
23 mai 2014

Seulement 600
billets en circulation

Coût du billet : 150 \$

CAMPAGNE
FAMILLE
H♥R

HMR Fondation
de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

UNIGLOBE
Voyages Lexus

Pour information : 514 252-3400, poste 3642