

info pied

Volume 26 - Numéro 2

Journal de l'Association des infirmières
et des infirmiers en soins podologiques du Québec

AIISPO

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec

www.aiispq.org

Le
Réseautage,
c'est **plus**
qu'un **avantage!**

29^e Congrès

Le réseautage, c'est **plus** qu'un **avantage!**

SOMMAIRE

L'infirmière en soins Podologiques	3
SOFEDUC	4
Chers (ères) membres	5
Congrès	6
Tirage	9
Le Saviez-vous	10
AIISPQ y était	12
Petites annonces	13
Nouveaux membres	14

Mot de la Présidente



Chers (ères) Membres,

J'aimerais commencer en vous remerciant de vos bons mots d'encouragement, vos bons commentaires nous font chaud au cœur et nous donnent le goût de poursuivre cette belle aventure. Vous avez été nombreux à venir nous voir lors des formations du printemps en mai dernier et nous prenons bonnes notes de tous vos bons commentaires. Le conseil d'administration se joint à moi pour vous dire MERCI de tous ces encouragements!

Cette année, lors de la formation du printemps, nous avons eu le plaisir d'accueillir M^{me} Isabel Vigneault qui nous donna cette formation fort intéressante sur l'amélioration de la qualité des soins podologiques des patients diabétiques.

Merci à nos 97 participants à Longueuil et nos 51 participants à Québec. Une formatrice riche en expérience qui a su capter l'attention de tous et nous donne le goût d'en savoir toujours plus sur la matière. De plus, elle nous a présenté des outils utiles à notre pratique tel que le dépistage du pied diabétique en 60 secondes.

Comme vous l'avez probablement constaté depuis les dernières semaines, les envois courriels de l'AIISPQ ne se font, au besoin, que les 15 et 30 de chaque mois sauf exception, avec la plateforme MailChimp. Cette plateforme nous permet de rendre les envois de masse beaucoup plus professionnels, complets et simples à réaliser. Ce n'est qu'un début des changements qui nous permettront de mieux communiquer avec vous. Visitez régulièrement le site web; plusieurs petits changements sont en cours et prévus dans les semaines à venir.

Le comité exécutif et moi-même travaillons depuis quelques mois à l'organisation d'un congrès digne de vos attentes. Nous sommes fébriles à l'idée de vous présenter le programme scientifique du congrès annuel de l'AIISPQ. Ce congrès se déroulera sous le thème « Le Réseautage, c'est plus qu'un avantage! » à l'Hôtel Sheraton et Centre des congrès de Saint-Hyacinthe, du 27 au 29 septembre 2018. Vous y trouverez toutes les informations dans ce journal et sur le site web sous la rubrique « programme scientifique » de l'AIISPQ.

En conclusion, l'assemblée générale annuelle de l'AIISPQ s'y déroulera le 28 septembre à 8 h. Votre président d'élection M. Claude Ouellet, vous fera parvenir sous peu toutes les informations nécessaires à la mise en candidature au poste de conseiller par le biais d'un envoi courriel. Vous trouverez l'avis de convocation dans le présent journal.

Au plaisir de danser et de célébrer avec vous au prochain gala,

De petites surprises sont à prévoir!

Bon été!


Jolaine L'Archevêque,
Présidente de l'AIISPQ



Siège social : Nouvelle adresse

2545 de Lorimier, suite #295,
Longueuil (QC), J4K 3P7
Téléphone : 514-344-7212
Sans frais : 1-800-771-9664
Courriel : info@aiispq.org

Présence au siège social

du lundi au vendredi
*Sauf jours fériés
Veuillez prendre rendez-vous

Mois de parution du bulletin

* Février-Mars, * Juin-juillet
* Novembre-Décembre

Date de tombée

* 15 mai pour l'édition de juin - juillet 2018
* 15 nov. pour l'édition de nov. - déc. 2018
* 15 jan. pour l'édition de fév. - mars 2019

Coin des lecteurs et lectrices

Écrivez-nous et nous vous répondrons dans ce journal. Apportez vos commentaires, suggestions, questions, nouveautés, sur les comités...

Pour nous écrire, poser une question sur le site internet de l'AIISPQ
www.aiispq.org ou info@aiispq.org

L'infirmière en soins Podologiques, intervenante clé en prévention des chutes.

En occident nous favorisons l'autonomie comme mesure de qualité de vie. La capacité de choisir son milieu de vie, son emploi du temps et ses relations

est importante. Les aînés qui se retrouvent en situation de perte d'autonomie sont souvent obligés de renoncer à leur liberté et vivent de multiples deuils lorsqu'ils intègrent des institutions. Pour cause de perte de facultés cognitives ou de mobilité réduite et d'incapacité physique, 1 169 068 québécois, ayant plus que 65 ans en 2010, vivaient dans des CHSLD, ressources intermédiaires ou ressources familiales. Qu'est ce qui conduit à cette perte d'autonomie? Depuis bon nombre d'années «la chute est un important prédicteur de perte d'autonomie et de l'hébergement institutionnelle.» (Chutes chez les

aînés www.inspq.qc.ca) Entre les années 2006 et 2014 une moyenne de 16 800 hospitalisations par année chez les personnes de 65 ans et plus étaient suite à des chutes. Déjà fragilisés par des conditions concomitantes comme l'ostéoporose, une fracture à la hanche ou traumatisme crânien font en sorte que la moitié des aînés ne récupèrent jamais complètement. (Ministère de la santé et des Services Sociaux du Québec (2004) La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile.) La prévention des chutes est devenue prioritaire pour notre ministère de santé. Les causes de chutes sont multifactorielles : perte de mobilité (perte de force musculaire, diminution de l'amplitude articulaire, réduction de la flexibilité), réduction de l'état de conscience (chute de pression orthostatique, insomnie, effets de médicaments) et environnement non-sécuritaire (plancher glissant, escaliers, animaux de compagnie). Depuis 2004 trois volets sont implantés dans la prévention des chutes chez les personnes de 65 ans et plus vivant chez eux :

1. Programme P.I.E.D. qui est le programme intégré d'équilibre dynamique. Ce programme de dix semaines comprend des capsules d'information, des exercices de groupe et un plan pour exercices à pratiquer à domicile. Les intervenants ont une formation en ergothérapie ou kinésiologie.
2. L'Intervention multifactorielle personnalisée I.M.P. cible les bénéficiaires de services de maintien à domicile offert par les CLSC. Cette clientèle, jugée vulnérable, reçoit un intervenant chez eux pour évaluer l'environnement domestique et d'autres facteurs de risque afin de modifier des comportements et situations contribuant aux dangers.
3. La pratique clinique préventive PCP implique les omnipraticiens et autres intervenants à dépister les aînés à risque de chute et à modifier les prescriptions médicamenteuses ou à collaborer pour implanter d'autres mesures préventives.

L'infirmière en soins podologiques peut jouer un rôle clé dans la prévention des chutes. Par l'évaluation clinique, l'infirmière détecte les facteurs contribuant aux pertes d'équilibre : neuropathie périphérique, hypotension orthostatique, faiblesse, douleur aux membres inférieurs etc. Il est primordial non seulement de noter ces observations, mais d'y agir! Les programmes offerts peuvent varier de région en région. En appelant au 811, il est possible d'avoir les noms des intervenants responsables pour les programmes de prévention des chutes dans les CLSC de sa région. Avec l'accord du patient, les références se font, employant les formulaires de consultations.

Les patients gagnent à participer aux programmes en prolongeant leur autonomie et aussi, souvent, en réduisant leur solitude. Les membres de l'AISPG gagnent à se faire connaître dans le réseau pour les soins de qualité. La prévention des chutes coûte moins cher aux contribuables (que des hospitalisations ou autres soins interventions curatifs). L'infirmière en soins podologiques est souvent le professionnel de la santé qui voit ces personnes vulnérables le plus souvent. - Agissons!

Barbara Smithwick

Qu'est-ce que la politique SOFEDUC ?



Depuis plusieurs années déjà, l'AIISPQ est fière de pouvoir offrir à ses membres l'opportunité d'accéder à des formations en groupe, de qualité, ciblant les soins podologiques ou tout autre sujet connexe à cette profession. Ces formations sont soit accréditées par des Universités ou par le programme SOFEDUC (SOciété de Formation et d'ÉDUcation Continue). Ce dernier propose d'accréditer les formations présentées par l'association moyennant une cotisation annuelle ainsi qu'au respect et à la conformité de critères d'inclusion spécifiques et de termes d'acceptations élevés. Ces normes de qualité en formation continu sont exigées lors de toute formation ou conférence en vue d'obtention d'UEC (Unités d'Éducation Continue).

Il incombe donc au comité exécutif mandaté par le conseil d'administration de récolter les données à présentées au programme SOFEDUC pour l'autorisation de chaque accréditation individuelle. Ainsi la «présence assise» se veut être contrôlée par deux signatures de la part du membre pour confirmer que le nombre d'heure assise corresponde avec le nombre d'heure de formation ultérieurement attestée.

Le processus d'accréditation est laborieux et demande l'implication du personnel administratif, des membres du CA, des formateurs ainsi que des participants aux formations. Cela représente une organisation et une gestion soutenue.

Terminologie

Pour les infirmières en soins podologiques de pratique privée, une copie de l'attestation reçue de la part de l'AIISPQ après chaque formation doit être conservée dans leur dossier personnel pour une durée de 5 ans. Sinon, l'employeur est en droit de demander une preuve des heures de formations continues et accréditées exigées par OIIQ. Peu importe, il en est de la responsabilité de l'infirmière de remplir son devoir professionnel et de se conformer aux normes de son ordre professionnel.

Le terme «attestation de participation» signifie que le participant remplit les critères d'admissibilité émis par le programme SOFEDUC et démontre la preuve des heures de formation en UEC obtenues par le participant. Ainsi, la SOFEDUC témoigne de l'accréditation individuelle.

Les termes «attestation de réussite» sont plutôt utilisés lorsqu'un test, un examen ou un post-test est utilisé pour valider les connaissances acquises par le participant lors de sa formation. Ce processus n'est pas obligatoire et relève du comité scientifique de l'AIISPQ.

Le terme «attestation de présence» précise que le participant a été présent à la formation mais qu'il ne cumulera pas les UEC. Trois raisons peuvent expliquer cette situation :

1. Le nombre d'heure «assise» ne correspond pas avec le nombre d'heure de formation donnée. Comme par exemple, un retard de plus de 15 minutes ou un départ hâtif de plus de 15 minutes.

2. L'examen, mini-test ou post-test a été échoué par le participant. Ceci équivaut à un échec.

3. Le sondage web post-formation, la grille de satisfaction, l'examen, le test ou le post-test du participant n'a pas été complété et renvoyé à l'administration de l'AIISPQ dans les temps requis. Ces délais de réponses sont fixés dans un échéancier clair et précis et chacun y est soumis.

Pour plus de renseignements, nous vous invitons à approfondir vos lectures avec ces deux documents de l'OIIQ :

[-https://www.oiiq.org/documents/20147/237836/270NS-Norme-professionnelle-WEB.pdf](https://www.oiiq.org/documents/20147/237836/270NS-Norme-professionnelle-WEB.pdf)

[-https://www.oiiq.org/documents/20147/237836/270GCO_doc.pdf](https://www.oiiq.org/documents/20147/237836/270GCO_doc.pdf)

Ainsi qu'en visitant le site web de la SOFEDUC

[-https://www.sofeduc.ca/](https://www.sofeduc.ca/)

**Janique Thomas, Inf.B.Sc., co-trésorière
et responsable du comité scientifique de l'AIISPQ**



Chers (ères) membres

J'ai eu l'honneur de recevoir le mandat d'écrire un petit quelque chose pour stimuler votre intérêt et votre désir de participer au congrès 2018. Je me suis donc confortablement installée sur mon fauteuil et j'ai passé en revue tous les arguments pouvant vous convaincre d'assister à ce congrès plus qu'un autre. J'avoue que mon inspiration était à son plus bas, je n'arrivais même pas à rédiger un texte assez intéressant pour être lu jusqu'à la fin. Finalement j'ai décidé de vous raconter une histoire qui m'est arrivée la veille de la formation qui s'est déroulée à Québec et qui m'a appris que le désir, plus fort que le besoin, peut nous conduire plus loin que nous pouvons l'imaginer.

Je devais assister à la formation du pied diabétique à Longueuil mais un besoin urgent à mon travail m'a contrainte à changer ma journée pour celle à Québec. Cette situation me turlupinait un peu car elle impliquait que je devais conduire encore quelques heures pour m'y rendre mais je n'avais pas vraiment le choix, je me fais toujours un point d'honneur de respecter mes engagements quoi qu'il arrive.

Je venais juste de survivre à la traversée de Montréal après plusieurs blocages et congestions. À peine sortie de mon véhicule, je courus à la maison pour remplir rapidement ma valise d'articles de première nécessité et de quelques vêtements repassés pour faire bonne figure auprès de tous.

Le restant de la voiture servait d'entrepôt pour mon ordinateur, des fils et du matériel qu'on n'aurait sûrement jamais besoin, de la paperasse, des crayons et une tonne « d'au cas où ». Le moment du départ venu, j'ai constaté avec une pointe d'impatience que j'ai égaré mes clefs quelque part entre ma voiture et la maison. Bien que cette distance est courte, quand on est pressé, tout devient loin et invisible. Je vous le dis, j'ai retourné ma valise à l'envers, inspecté chaque recoin de ma voiture, de ma maison, mes clefs demeuraient introuvables et le temps s'écoulait inexorablement.

J'en suis venue à croire que j'avais jeté par mégarde mes clefs dans la poubelle avec les autres papiers inutiles. C'était le seul espoir qui me restait et je me suis dit que si je ne les trouve pas c'était le signe que je devais rester à la maison.

J'ai donc pris mon courage à deux mains et j'ai plongé celles-ci entre les sacs et les chiffons de peinture fraîche collés sur ceux-ci. Le découragement était à son comble quand j'ai constaté que les clefs ne s'y trouvaient pas et qu'en plus, j'avais les mains et les bras tachés de peinture.

J'ai décidé à ce moment que je n'avais pas besoin d'aller du tout à cette formation, je n'ai pas besoin de passer du temps à aller représenter notre association à des salons, congrès, réunions ou autres. J'ai toute les raisons de rester à la maison et enfin m'occuper des urgences qui s'accumulent sur mon bureau et dans ma vie.

À ce moment, je n'avais qu'un désir : retrouver mes clefs. Mon désir était tellement fort que j'ai fini par les retrouver. Soudainement je me suis rappelée que 260 km plus loin, des personnes m'attendaient et comptait sur ma présence pour la journée. Même si je suis arrivée à l'hôtel en retard, échevelée et tachée de peinture, jamais je n'ai regretté

d'être venue, la route et les désagréments ont été vite oubliés quand j'ai constaté à quel point cette formation a eu un impact sur ma pratique et la création de liens avec nos pairs.



Je n'ai aucune idée si vous désirez apprendre comment protéger votre dos en effectuant les soins de pieds, la problématique de l'insuffisance veineuse, la gestion du stress et d'autres formations que votre association a minutieusement sélectionnées pour vous.

Je ne connais pas votre désir d'échanger avec vos pairs sur les différents défis que vous devez surmonter ou les connaissances que vous pouvez partager. Peut-être venez-vous de terminer votre formation et vous désirez plus que tout créer un réseau de contact, apprendre de d'autres infirmières et infirmiers qui ont une expérience inestimable à partager ?

Si apprendre n'est pas votre tasse de thé, il y a le réseautage, les produits, les promotions, les outils, les représentants prêts à répondre à vos questions, votre nouveau CA qui vous accueillera chaleureusement, le délicieux banquet, l'ambiance, le professionnalisme, les sourires, les outils, le plaisir d'échanger et la liste est longue car cette année votre association a misé sur la variété et la valeur ajoutée afin de vous offrir un congrès digne de ce nom.

Dans notre profession, la tenue d'un tel événement est un incontournable pour une foule de raison mais rien ne peut autant vous convaincre des bénéfices à en tirer que d'y aller, ne serait-ce que pour apprendre où j'ai retrouvé mes foutues clefs.

Richère Gagnon

29^e Congrès

Le réseautage, c'est plus qu'un avantage!

Vous êtes invités à consulter le «programme scientifique» sur le site web dans la section *en action* pour avoir toutes les informations relatives au 29^e congrès annuel de l' AIIS PQ

Mercredi 26 septembre 2018

	Rencontre des comités scientifique et organisateur
	Réunion des membres du comité exécutif
18 h - 19 h	Période d'inscription au congrès

Jeudi 27 septembre 2018

7 h	Inscription
7 h 30 à 8 h 10	Déjeuner
8 h 10 à 8 h 15	M^{me} Jolaine L'Archevêque, présidente de l'AIIS PQ <i>Mot d'ouverture du 29^e Congrès annuel de l'AIIS PQ</i>
8 h 15 à 9 h 45	M^{me} Karine Boissonneault, inf. clinicienne spécialisée en PCI <i>«Appliquer les mesures de PCI, c'est bien plus que l'EPI»</i>
9 h 45 à 10 h 15	Pause
10 h 15 à 11 h 30	M^{me} Isabel Vigneault, inf. B. Sc <i>«Chaussure à son pied et altérations de cordonnerie faciles à réaliser pour un maximum de confort»</i>
11 h 30 à 13 h 30	Dîner – Ouverture du salon des exposants
13 h 30 à 15h30	Mme Julie Bilodeau, éducatrice spécialisée <i>«Réseautage efficace : Apprendre à se vendre et faire connaître ses services lorsqu'on se lance au privé! »</i>
15 h 30 à 15 h45	Pause
15 h 45 à 16 h 30	M^{me} Annie Rodrigue <i>«La finance en toute simplicité!»</i>

16 h 30 à 18 h	Visite du salon des exposants Cocktail et mise en bouche Souper libre
----------------	---

Vendredi 28 septembre 2018

7 h	Inscription
7 h à 8 h	Déjeuner
8 h	Inscription à la 29 ^e Assemblée générale Annuelle
8 h à 10 h 30	29^e Assemblée générale Annuelle
10 h 30 à 10 h 45	Pause – Visite du salon des exposants
10 h 45 à 11 h30	<i>«Plénière offerte par le Cégep Marie-Victorin»</i>
11 h 30 à 13 h	Dîner – Visite du salon des exposants
13 h à 14 h 30	M. Stéphane Bouffard inf., B. Sc. M^{me} Sonia Singamalum inf., B. Sc. <i>(Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec)</i> <i>«Comment prévenir et éviter les symptômes comportementaux de la démence (SCPD) lors d'intervention en soins de pieds.»</i>
14 h 30 à 15 h	Pause – Visite du salon des exposants
15 h – 16 h 15	D^r Jean-François Rivard, podiatre, DPM, B.Sc. <i>«Collaboration infirmière / podiatre»</i>
16 h 15 à 17 h	<i>«Plénière»</i> / Visite du salon des exposants
18 h	Cocktail et animation Présentation de nos partenaires et exposants
19 h	Souper gala et soirée dansante

Samedi 29 septembre 2018

7 h 30 à 8h 30	Déjeuner
8 h	Inscription
8 h 30 à 9 h 45	M^{me} Naila Nehme, Orthésiste, spécialisée en lymphœdème <i>«Comprendre et appliquer les notions sur le lymphœdème»</i>

29^e Congrès

Le réseautage, c'est plus qu'un avantage!

9 h 45 à 10 h 15 Pause et fermeture du salon des exposants
10 h 45 à 11 h 30 **Dr. Mathieu Thibault, Chiropraticien, DC**
«La posture et les douleurs reliés à la profession
en soins podologiques»

11 h 30 à 12 h Clôture du 29^e congrès annuel de l'AIISPQ
et présentation du nouveau conseil d'administration.

Les coûts et l'inscription sont en ligne seulement sur le site web de l'AIISPQ dans la section *membre* et payable par paypal seulement.



Matériels de cours

Dorénavant, **aucun** document de cours ne sera imprimé par l'AIISPQ. Toutefois, les documents seront publiés sur le site web dans la section membres deux semaines avant l'événement. Le moment venu un courriel vous sera envoyé.



29^e Congrès

Le réseautage, c'est plus qu'un avantage!

Vous êtes conviés à l'AGA de l'AIISPQ le vendredi 28 septembre 2018 à 8 h,

à l'Hôtel Sheraton et Centre de congrès de Saint-Hyacinthe, au 1325, rue Daniel-Johnson Ouest Saint-Hyacinthe, Québec J2S 7K7.

Vous devez être membre pour exercer votre droit de vote et vous inscrire sur place le 28 septembre 2018 à 8 h pour y assister. Vous pouvez consulter l'ordre du jour de l'AGA ci-dessous ou sur le site internet de l'AIISPQ.

**Jolaine L'Archevêque,
Présidente de l'AIISPQ**

Ordre du jour de l'AGA

- Ouverture de l'Assemblée
 - Présentation des membres du CA pour 2017-2018
 - Présentation du président de l'assemblée.
 - Présentation du président d'élection et des scrutateurs
 - Avis de convocation de l'assemblée et vérification du quorum
 - Acceptation des règles de procédure de l'assemblée
-
1. Adoption de l'ordre du jour
 2. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 22 septembre 2017.
 3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGE du 22 septembre 2017.
 4. Présentation du rapport annuel 2017-2018 et période de questions.
 5. Présentation du rapport de la trésorière et période de questions.
 6. Élections de la firme de vérificateurs pour l'exercice financier 2018-2019
 7. Propositions de l'assemblée
 8. Élections des membres du CA de l'AIISPQ
 9. Autres sujets
 10. Levée de l'assemblée



Tirage

« Je veux gagner mon congrès 2019 »

L'an prochain, l'AIISPQ fêtera ses 30 ans! L'organisation d'un congrès requiert énormément de préparation et de temps pour les comités organisateur, scientifique et exécutif. C'est aussi beaucoup de temps et d'argent pour les personnes qui désirent y participer et nous en sommes conscient. Alors, pour souligner cette occasion, votre comité exécutif a eu l'idée d'organiser un tirage. Lors de la soirée gala du vendredi 28 septembre 2018, vous courez tous la chance de vous mériter une participation d'une valeur de 400\$ pour le congrès 2019.

Nous vous rappelons que trois participations seront remises lors de cette soirée et pour être éligible vous devez vous inscrire en complétant le bulletin de participation que vous recevrez par courriel et qui sera également téléchargeable sur le site web de l'AIISPQ.

Bonne chance à tous !


Podo-Logic

PRODUITS ET ÉQUIPEMENTS PROFESSIONNELS.

SUIVEZ-NOUS 



PODOLOGIC.CA
1 866 740 1299

MONTREAL • 514 788-4188

7191, rue Beaubien Est, Montréal
(coin Boul. des Galeries d'Anjou)

QUÉBEC • 418 780-9499

6023A, Boul. WILFRID-HAMEL



le Saviez-vous

AIISPOQ

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec



Être en bonne santé!



Êtes-vous en bonne santé!

Et votre santé financière maintenant a-t-elle besoin d'antibiotique? Ou elle roule à plein régime comme des fruits et légumes bio!

Être en bonne santé est très large, croyez-moi je ne vous apprend rien aujourd'hui, par contre une mauvaise santé peut nous amener aussi dans une mauvaise santé financière.

Le saviez-vous que le site de la Financière Sun life sous la rubrique « Outils utiles »

c'est rempli d'article à lire sur plein de sujet en lien ou non avec votre santé financière.

J'aimerais vous parler aujourd'hui d'un article qui m'a interpellé particulièrement, la santé mentale. Je suis aux prises tous les jours avec de clients qui ont

une maladie mentale. On parle d'hyperactivité, ceux avec un toc, avec des angoisses ou tout autres maladies et tout ceci est en lien direct avec leur finance.

On fait quoi nous, comme conseiller. J'aimerais vous dire que ça aussi ça fait parti de mes formations. Je dois m'adapter avec toutes les personnes devant moi pour répondre à leurs désirs, leurs rêves même s'ils ne sont pas capables de prendre des décisions importantes en matière de placement par exemple, je me dois de mieux les éduquer afin qu'eux aussi soit heureux rendu à leur retraite.

D^{re} Marie-Hélène Pelletier nous parle de stratégie pour favoriser votre santé mentale,

Voici ses 4 stratégies:

Saviez-vous que votre résilience peut avoir une grande influence sur votre santé mentale? La bonne nouvelle : ça s'apprend !

4 façons de devenir plus résilient

Il n'y a pas de « formule secrète » pour gérer les situations difficiles, mais la résilience n'est pas qu'une question de chance ou de génétique. Même si vous ne croyez pas être particulièrement résilient, vous pouvez vous entraîner à rebondir après une épreuve. Voici 4 comportements de personnes résilientes à adopter :

PROMOTION D'ÉTÉ valable jusqu'au 31 Août 2018



Taxes et livraisons en sus

1x bac à ultrason
CD-4820 2.5L



1x **BM-7100**
Eau Déminéralisée



1x **BM-5000**
Nettoyant pour ultrason



PODIAPLUS

Tél. : 514-524-2173

courriel : info@podiaplus.com

www.podiaplus.com

le Saviez-vous

AIISPOQ

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec



1. Prenez conscience de vous-même et entretenez un dialogue interne

Êtes-vous de nature positive ou voyez-vous les choses en noir? Les pensées positives peuvent vous amener à avoir une approche optimiste, souvent plus réaliste. Il peut être difficile d'être reconnaissant dans un contexte de mauvaises nouvelles ou de découragement. Quand vous entretenez des pensées négatives, demandez-vous si vous avez raison de vous inquiéter ou de douter. Si ce n'est pas le cas ou si les choses ne sont pas aussi catastrophiques que vous le pensiez, tâchez d'être positif. Essayez aussi de voir la situation à plus long terme et en quoi vous pouvez être reconnaissant. La famille? Les amis? La santé? La sécurité financière? La chance de recommencer à zéro? Quand les choses tournent mal, être capable de voir le «verre à moitié plein» peut vraiment aider à être plus résilient.

Ce que vous pouvez faire : Tenez un journal ou prenez des notes dans votre téléphone intelligent, et écrivez tous les jours trois choses positives qui vous sont arrivées. Après 6 semaines, voyez si vous remarquez une différence dans votre niveau de bien-être et votre capacité à faire face aux situations difficiles.

2. Entretenez de bonnes relations sociales

Les bonnes relations peuvent réduire les risques pour la santé; ne pas avoir d'activités sociales peut avoir l'effet inverse. Les études montrent que l'isolement est (ou pourrait être) aussi mauvais pour la santé que la cigarette, l'hypertension ou l'obésité (Jetten 2009). Il peut donc être vraiment utile d'entretenir de bonnes relations sociales.

Ce que vous pouvez faire : Toutes les semaines, prévoyez une activité qui va renforcer une de ces relations. Trouvez aussi des moyens de tisser de nouveaux liens, que ce soit en vous inscrivant à un cours ou en faisant du bénévolat.



3. Adoptez de saines habitudes

Votre mode de vie, l'exercice physique que vous faites et vos habitudes alimentaires peuvent augmenter votre force physique et votre résilience. L'exercice peut améliorer l'humeur, tandis que l'alimentation peut avoir des répercussions à la fois sur la santé physique et mentale.

Ce que vous pouvez faire : Fixez-vous des objectifs réalistes. Ils peuvent concerner votre remise en forme (ex : marcher 10 000 pas par jour) ou votre alimentation (ex : préparer votre lunch deux jours par semaine). En fait, si vous vous fixez des objectifs pour la première fois, il vaut mieux commencer petit. Le sentiment d'accomplissement lorsque vous rayez ces objectifs de votre liste vous encouragera à continuer.

4. Fixez vos limites

Avoir des limites peut vous aider à vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler et à accepter ce que vous ne pouvez pas. Les limites que vous fixez entre votre travail et votre vie personnelle seront probablement différentes de celles de votre entourage. Certaines personnes préfèrent un modèle fortement intégré où travail et vie privée se chevauchent fréquemment, tandis que d'autres préfèrent un modèle plus segmenté, où il y a peu de chevauchement. Ce que vous pouvez faire : La technologie peut venir brouiller les frontières entre travail et vie privée. Décidez des moments où vous serez joignable par voie électronique en dehors de vos heures de travail et tenez-vous-y. Décidez vous-même de vos limites, sinon vous vous sentirez impuissant et pourrez-vous épuiser. Essayez de dire «non» aux responsabilités supplémentaires; et si vous êtes surchargé, préparez une liste des tâches à déléguer.

En conclusion

Être suffisamment résilient pour rebondir après une épreuve est une capacité qu'on peut acquérir et qui vaut la peine d'être mise en pratique. La résilience peut vous aider à gérer la négativité, à dépasser les obstacles, à accepter ce que vous ne pouvez pas changer et à protéger votre santé mentale et physique.

Avec de la pratique, vous serez capable de développer (ou d'améliorer) votre résilience et mieux équipé pour affronter les situations difficiles.

Cordialement Votre Conseillère Financière Annie Rodrigue
La vie est plus radieuse sous le soleil !

Financière
Sun Life



Regroupement québécois en soins de Plaies Nous étions présents à la 7e édition des journées scientifiques les 16 et 17 mars 2018 à l'hôtel Delta de Trois-Rivières. Merci à nos représentantes de l'AIISPO Mme Barbara Jane Smithwick, Richère Gagnon, Joan Lavoie et Jolaine L'Archevêque!

Salon Diabète Rive Sud Nous étions présents le 8 avril 2018 à l'hôtel Sandman à. Merci à nos représentantes de l'AIISPO Mme Richère Gagnon, Nancy Clark!

Salon Carrefour 50 ans + Nous étions présents à la 3e édition le 20, 21 et 22 avril 2018 au Palais des Congrès de Montréal. Merci à nos représentantes de l'AIISPO Mme Barbara Jane Smithwick, Mme Brigitte Aline Simeu, Mme Nanotte Verdier, M. John Darbourze Schweitzer, Vladimire Francois, Junior Roland Pierre Charles et Janique Thomas!

Nous étions présents au **Congrès de l'ordre des podiatres du Québec** le 16,17 juin 2018 à l'hôtel Delta à Trois-Rivières. Merci à nos représentantes de l'AIISPO Mme Nanotte Verdier et Mme Janique Thomas!

Les **petites** annonces **classées**

**Saviez-vous que tous les membres de l'AIISPQ
peuvent publier des articles ou vendre
gratuitement dans le journal
inf-o-pied ?**

**Pour ce faire, communiquez
avec le siège social de l'AIISPQ.**

AKILEINE

**LE CHOIX DES PROFESSIONNELS
POUR TOUS LES PROBLÈMES DE PIEDS**



**GAMME PODOLOGIQUE DE
RENOMMÉE INTERNATIONALE
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES PIEDS
DEPUIS PRÈS DE 70 ANS**

- Hyperkératinisation
- Fissures et crevasses
- Bromidrose
- Hyperhidrose
- Pieds du diabétique
- Pieds du sportif
- Mycose de l'ongle

SESSIONS ÉDUCATIVES GRATUITES

LABORATOIRE LARIMA Importateur Canadien Exclusif • Tél. 450-979-2715 • 1-800-387-1990 • www.larima.ca • mail@larima.ca

Bienvenue aux nouveaux membres

Josée Therrien	Val-Des-Monts	Surpied	Jacinthe Harton	Isle-aux-Coudres	Marie-Victorin
Chantal Daigneault	Repentigny	Marie-Victorin	Véronique Point	Trois-Rivières	Marie-Victorin
Doris Beaulieu	Joliette	Marie-Victorin	Nancy St-Louis	St-Polycarpe	Marie-Victorin
Liliane Lebeau	Mascouche	Marie-Victorin	Patsy Landry	Drummondville	Denise-Pothier
Lili-Kim Beaudet	Montréal	Marie-Victorin			
Maria Maratos	Vaudreuil-Dorion	Marie-Victorin			

GROUPE

Apocom

À votre écoute pour votre satisfaction

Vaste gamme de produits
pour professionnels en inventaire.

Visitez notre salle de montre,
commandez par téléphone
ou sur notre site internet.



239, RUE BÉLANGER
ST-JÉRÔME (QC) J7Y 1K7



514 259-5901 / 1 800 813-3338
FAX: 450 438-8113



www.groupeapocom.com



groupeapocom@groupeapocom.com