

L'Inter-Action

Le journal du CSSS de Gatineau

Défi



**J'arrête,
j'y gagne!**^{MD}

Jusqu'au 1^{er} mars pour vous inscrire!

Saviez-vous que 30 % des résidents de la région âgés de 12 ans et plus sont fumeurs? Surprenant n'est-ce pas? Pourtant c'est la triste réalité. Mais ce qui est encourageant c'est que chaque année des centaines de fumeurs choisissent d'écraser en s'inscrivant au **Défi j'arrête, j'y gagne!**

Présenté pour une 11^e année, le **Défi j'arrête, j'y gagne!** revient en force et invite tous les Québécois qui souhaitent en finir avec la cigarette à y prendre part, du 1^{er} mars au 11 avril 2010.

Fidèle à ses habitudes, le Défi privilégie un ton motivant et positif, d'autant plus que l'humoriste José Gaudet, membre du populaire duo Les Grandes Gueules, a accepté d'en être le porte-parole... et même de relever lui aussi le défi d'arrêter de fumer!

Non seulement le **Défi j'arrête, j'y gagne!** est une occasion idéale d'arrêter de fumer, mais les fumeurs qui y participent profitent d'une approche éprouvée : près de 2 participants sur 3 parviennent à ne pas fumer durant les six semaines que dure le Défi.

La formule gagnante repose sur deux éléments :

- Une inscription en duo, qui donne le choix aux fumeurs de s'engager avec un parrain/marraine non fumeur, ou un coéquipier qui souhaite également cesser de fumer;
- Un soutien gratuit, offert sous différentes formes, avant le Défi pour aider les participants à bien se préparer, pendant le Défi pour qu'ils passent à l'action et après les six semaines du Défi pour les aider à tenir le coup.

De plus, si vous désirez vous lancer ce défi, le CSSS de Gatineau peut vous aider par l'entremise de son programme « Santé sans fumée ». Un programme de six rencontres de groupe pendant lesquelles des professionnelles vous aideront dans votre démarche. Il est aussi possible d'obtenir des rencontres individuelles. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer au 819 966-6510 pour le secteur Hull, au 819 966-6550 pour le secteur Gatineau et le 819 966-6540 pour le secteur Aylmer.

Qu'on soit un fumeur habituel ou occasionnel, qu'on en soit à sa première ou à sa septième tentative d'arrêt, le **Défi j'arrête, j'y gagne!** est pour toute personne qui veut passer à l'action pour se libérer de la cigarette! On effectue son inscription avant le 1^{er} mars 2010 sur www.DefiTabac.qc.ca.

Depuis l'an 2000, c'est plus de 276 000 fumeurs qui ont participé au **Défi j'arrête, j'y gagne!**

Le journal L'Inter-Action est le bulletin d'information des employés du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau. Pour alléger le texte, on utilise tantôt le masculin, tantôt le féminin. Ce journal est publié par la direction des communications du CSSS de Gatineau.

Rédactrice : Ginette Leblanc

Collaborateurs et membres du comité des communications : Irène Joanisse, Nicole Therriault, Chantal Dionne, Christiane Millette, Chantal Dufresne, Linda Robinson, Françoise Béland, Jacinthe Mathieu, Patricia Gougeon, Marie-Luce Thauvette, Louise Lafrance et Bernard Vaive.

Conception graphique et impression : Imprimerie Vincent Ltée

Commentaires, suggestions ou articles : Membres du comité des communications ou Ginette Leblanc au 819 966-6564 ou ginetteleblanc@ssss.gouv.qc.ca

L'Inter-Action, le journal interne du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau, a été créé spécialement pour vous. Afin que ce journal se reflète à votre image, nous faisons appel à votre collaboration. Si vous avez des nouvelles, des idées d'articles ou des anecdotes à nous communiquer, n'hésitez pas à nous les faire parvenir. Il nous fera plaisir de les diffuser dans notre prochain numéro.

Vous pouvez les acheminer par courriel à madame Ginette Leblanc, conseillère aux communications, ou encore par téléphone au 819 966-6564.

Lettre du directeur général

Je tiens tout d'abord à vous souhaiter, à vous et à votre famille, une Bonne et Heureuse Année 2010 remplie de santé!

J'en profite aussi pour remercier tous ceux et celles qui ont travaillé lors du congé des Fêtes. Grâce à vous, nous avons une fois de plus réussi à offrir des soins et des services de qualité aux citoyens. En leur nom, je vous dis « Bravo et Merci ».

Sur une note beaucoup plus triste, je me joins au conseil d'administration, à la direction, aux médecins, aux sages-femmes, aux employés et aux bénévoles pour offrir notre appui aux employés d'origine haïtienne qui traversent présentement des moments difficiles. Ce tremblement de terre a secoué votre communauté, mais a aussi secoué la nôtre. Nous sympathisons avec ceux et celles d'entre vous qui ont perdu un être cher ou qui sont en attente de nouvelles.

Enfin, une nouvelle année est aussi signe de résolutions, de projets, de défis que l'on voudrait réaliser. Au CSSS de Gatineau, nous en avons plusieurs mais je vous dirais qu'en ce moment notre principal défi touche notre situation financière. Nous avons entamé depuis quelques semaines le processus budgétaire 2010-2011. Vous savez tous que notre situation financière est fragile. C'est pourquoi nous mettons beaucoup d'énergie pour réaliser le budget de la prochaine année financière. Nous tiendrons au cours des prochains jours des séances intensives de travail afin d'identifier les grandes orientations de notre organisation ainsi que les mesures budgétaires pour y donner suite.

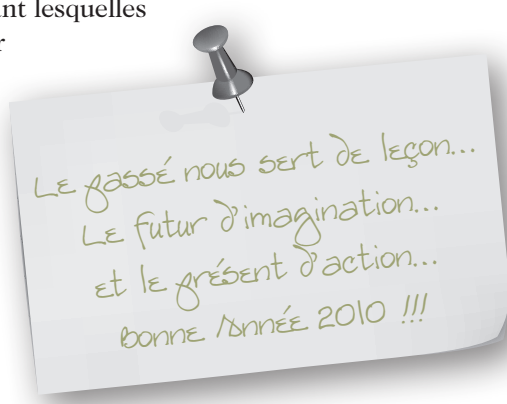
Nous avons entrepris un virage important il y a plus de deux ans. Nous ne sommes pas encore rendus là où nous voudrions être, mais personne n'a baissé les bras. Nous continuerons tous, avec la même énergie, à faire en sorte que notre population soit fière du CSSS de Gatineau.

En terminant, merci de faire équipe avec nous. Merci d'avoir toujours un dévouement hors du commun et une détermination sans pareil afin d'offrir les soins et services auxquels notre clientèle est en droit de s'attendre. Il faut continuer puisque c'est ensemble nous y parviendrons.

Merci !

André O. Rodier, Directeur général

Centre de santé et de services sociaux de Gatineau



Séisme en Haïti

**À nos employés d'origine haïtienne...
Nous sommes de tout cœur avec vous!**

Le tremblement de terre, qui a secoué Haïti, récemment ne laisse personne indifférent. Cette catastrophe a ébranlé le monde entier.

Le CSSS de Gatineau tient d'ailleurs à offrir son appui aux employés d'origine haïtienne qui traversent des moments difficiles. Nous sommes avec vous. Nous sympathisons avec vous. Nous sommes conscients que les besoins sont grands. Qu'il faut aider! Le CSSS de Gatineau encourage d'ailleurs les médecins, les sages-femmes, les employés et les bénévoles à faire parvenir un don aux sinistrés. Ils peuvent le faire auprès de la Croix rouge canadienne au 1 800 418-1111 ou en ligne, au www.croixrouge.ca/faitesundon.

Nos gagnants de la carte de Noël 2009

*Photo de Sophianne
Dompierre-Dechênes, gagnante
de la catégorie 8-12 ans*

Sophianne était accompagnée de sa mère Nathalie Dompierre, infirmière au CSSS de Gatineau et du directeur général adjoint, monsieur Denis Beaudoin qui lui a remis son prix. Merci Sophianne!



*Photo de
Marc-Olivier Delisle, gagnant de
la catégorie 2-7 ans*

Marc-Olivier était accompagné de sa mère Sophie C. Lachance, ergothérapeute au CSSS de Gatineau et du directeur général adjoint, monsieur Denis Beaudoin qui lui a remis son prix. Merci Marc-Olivier!



Soyez attentifs à la signalisation

CENTRE
RÉGIONAL
DE RÉADAPTATION

LA
RESSOURSE

Le programme du service ambulatoire de l'hôpital de Hull demande au personnel d'être attentif et de bien vouloir respecter la signalisation pour se rendre au centre régional de réadaptation La RessourSe. Par respect, pour les usagers et aussi pour réduire les risques de contamination, nous demandons aux employés de ne pas emprunter le corridor situé au 2^e Nord pour se rendre à la passerelle mais plutôt les escaliers situés non loin de la cafétéria. Nous vous remercions de votre collaboration.

Le programme du service ambulatoire

Chers collègues et amis,

Le récent séisme à Haïti est un désastre qui nous touche tous, de près ou de loin. Certains d'entre vous ont probablement déjà fait des dons à des organismes mandatés pour venir en aide aux victimes de ce séisme et d'autres se demandent encore ce qu'ils pourraient faire....

Comme plusieurs d'entre vous le savez déjà, je suis impliqué, depuis plus de 5 ans, dans une organisation œuvrant en Haïti: International Child Care (ICC). ICC est un organisme à but non-lucratif qui offre, entre autres, des programmes ayant pour but d'améliorer la santé des femmes enceintes et des enfants, notre base étant dans le Grace Children's Hospital, à Port-au-Prince.

J'étais à Haïti pour des rencontres pour ICC du 9 au 12 janvier et je suis parti pour le Canada seulement 60 minutes avant le séisme. Malheureusement, chaque jour m'apporte de pénibles nouvelles d'amis et collègues décédés, blessés ou qui ont tout perdu. Les enfants hospitalisés dans notre hôpital doivent dormir à l'extérieur puisque le bâtiment a subi de graves dommages. ICC étant sur le terrain, nous sommes déjà impliqués dans les efforts de sauvetage. Un de mes collègues canadiens, le Dr John Yates, est parti le 16 janvier afin d'aider à la planification et à la coordination des efforts de sauvetage et de relève en collaboration avec les autres agences d'aide locales et internationales.

Plusieurs organismes acceptent des dons pour venir en aide aux Haïtiens, ICC étant l'un d'eux. Je peux vous assurer que les fonds reçus seront utilisés à bon escient. De plus, grâce à une entente avec l'ACDI, chaque montant reçu est doublé.

Si vous êtes intéressés à donner à ICC, vous pouvez simplement appeler notre bureau au 1-888-722-4453 ou faire vos dons en ligne à www.internationalchildcare.org et sélectionner le lien pour le Canada.

Dr. Ron Starra

MERCI

à mes collègues du
Centre de vaccination des Promenades de l'Outaouais

Je prends quelques minutes en ce début d'année pour partager avec vous l'expérience vécue à la clinique de vaccination massive aux Promenades de l'Outaouais.

J'ai eu le privilège d'être responsable du Centre de 14 h 30 à 22 h 30 et ce, bien secondée par ma mini-fée, Madeleine Maltais, infirmière à la direction Enfance-jeunesse famille 13-17ans.

Merci à Patrick Campeau d'avoir su si bien nous diriger dès le début et à Donat Brousseau qui a pris la relève lors du départ de Patrick.

Cette campagne a été une belle aventure. J'ai travaillé avec des gens de qualité, dédiés à leur tâche et travaillant toujours et toujours avec la même ardeur, le même sourire et avec un accueil chaleureux pour la clientèle.

De l'agent de sécurité en passant par les bénévoles, les commis administratifs, préposés aux bénéficiaires, infirmières, chacun a été plus que parfait, fidèle au poste, rendant le travail agréable par leur attitude positive.

À plusieurs occasions, la clientèle m'a fait part de son appréciation face à la qualité de nos services et de notre sourire accueillant...

Pour toutes ces raisons je tiens à remercier tout le personnel qui a travaillé au Centre de vaccination des Promenades de l'Outaouais. Vous êtes trop nombreux pour vous nommer mais je pense à Madeleine, Diane, Céline, Suzanne, Jean-Guy, Julie, Pauline, Odette, Bernard, Lise, Lucille, Rémi...

Je pense à vous et un sourire apparaît sur mon visage et plein d'images agréables à la mémoire.

Alors à chacun de vous, je dis MERCI pour tout mais surtout Merci pour m'avais permis de vivre une si belle aventure et ce, en si bonne compagnie. Vous êtes des gens de qualité. En votre compagnie je n'hésiterais pas à revivre quelque chose d'aussi fou et d'aussi grand. Au plaisir de partager de nouveau!!!!

*Louise Harvey infirmière enfance
jeunesse famille 13-17 ans
CSSS de Gatineau*

Dépêchez-vous... lentement !

VITE, prenons le temps de remarquer tous les acronymes présents dans notre quotidien dont le CSSSG, le CHSLD, le CLSC. Nous travaillons tous pour ces lettres en MAJUSCULE avec une certaine fierté. Maintenant, laissez-moi vous présenter les lettres qui travaillent pour vous « P.D.S.B. ».

- P** pour **principes** et non une technique. Un principe vous permet de faire un choix, de vous adapter, de faire participer l'utilisateur lors d'une situation de travail.
- D** pour **déplacement** qui correspond à toute manœuvre ou mobilisation qui implique le bénéficiaire, les équipements et le personnel soignant.
- S** pour **sécuritaire**. Sécurité et prévention pour protéger la clientèle et les intervenants en milieu de la santé avec toute la complexité que cela comporte.
- B** pour **bénéficiaire**. Usager, client, résident. Tous des gens à qui nous offrons un service et que nous traitons avec empathie dans nos multiples secteurs.

Principes pour le Déplacement Sécuritaire des Bénéficiaires, maintenant bien présents!

CONCOURS ET TIRAGE

- Dans les prochaines chroniques intitulées « Dépêchez-vous... lentement ! »
- Lettres à conserver ou à retenir
- Les lettres seront présentées dans le désordre à chaque édition entre janvier et avril 2010
- Vous devrez former le mot mystère
- Dans l'édition du mois d'avril, apparaîtra un tableau avec une lettre déjà inscrite dans la bonne case, cette étape servira à compléter votre mot avec les lettres que vous aurez conservées ou gardées en mémoire. Assemblez vos lettres ou inscrivez-les dans l'ordre dans le tableau pour former le mot mystère.
- En mai, vos efforts seront récompensés par un tirage.
- En juin, le gagnant ou la gagnante ainsi que le mot mystère seront dévoilés dans notre journal interne « L'Inter-Action ».

Participez en grand nombre, avec sourire et plaisir!

Les premières lettres sont :

M

A

Coup de Coeur entre-nous...

Bravo aux employés du CLSC 777 de la Gappe. Dans une lettre qu'elle a fait parvenir au quotidien Le Droit, madame Jeanne Cotton Blanchette a tenu à féliciter les équipes qui ont aidé son mari. Elle écrit : « L'hiver dernier, mon mari a subi deux opérations et nous avons reçu l'aide du CLSC. Nous avons été agréablement surpris de la compétence et du dévouement des infirmières qui sont souvent venues à la maison pour lui donner des traitements. Elles sont nos anges gardiens. Elles ont toujours des mots d'encouragement et sont à l'affût de tout ce qui pourrait survenir dans ces moments difficiles ». Madame Cotton Blanchette poursuit en disant que maintenant elle sait que les CLSC sont une nécessité pour les aînés, les jeunes mamans, les personnes en détresse etc. Mille fois merci à tous les employés du CLSC de la Gappe. Continuez votre bon travail.

Bonne chance à madame Aline Martel qui a été nommée cadre conseil à la qualité et gestion des risques. Madame Martel assumera, entre autres, les fonctions liées à la sécurité des usagers et à la gestion des risques.

Elle compte plusieurs années d'expérience au sein du réseau de la santé et a déjà occupé différentes fonctions, dont celles de coordonnatrice d'activités de soins infirmiers et assistante infirmière-chef. Depuis 2008, elle occupait le poste de chargée de projet en gestion des risques.

Félicitations à monsieur Éric Tremblay qui occupera le poste de coordonnateur de l'équipe de spécialistes à la direction des ressources humaines. Monsieur Tremblay a exercé plusieurs fonctions en ressources humaines tant dans le secteur privé que dans le secteur municipal. Il aura sous sa responsabilité le personnel de la dotation et de la santé et sécurité au travail ainsi que l'équipe des relations de travail.

Félicitations aussi à monsieur Roma Dussault qui a été nommé chef des activités techniques, secteur est, à la direction des services techniques. Monsieur Dussault remplacera monsieur Thibaut Coulangéon qui a accepté un poste à la direction des ressources humaines. En tant que chef des activités techniques, secteur est, monsieur Dussault sera responsable des dossiers relations aux installations matérielles, aux télécommunications et à la sécurité, au stationnement et au transport des résidents pour les installations suivantes : la Pietà et la Maison bon séjour, la Maison de naissance de l'Outaouais, le CLSC de Gatineau, de la Gappe et avenue Gatineau, les centres administratifs situés au 257 rue Laurier et au 85 rue Bellehumeur ainsi que l'hôpital de jour gériatrique, situé au 455, montée Paiement.

Bravo à Stéphanie Hébert, intervenante Accueil-Évaluation qui a réussi à donner confiance à un locataire souffrant du syndrome du diogène. Grâce à son professionnalisme, madame Hébert a réussi à convaincre le locataire à se prendre en main.

GALA DES ÉTOILES

Deuxième récolte

Volontaires demandés !!!

Encore une fois cette année, les membres des différents conseils professionnels du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau seront invités à présenter la candidature d'un pair ou un groupe de pairs qu'il souhaite voir reconnu(s).

En effet, les membres du comité organisateur sont déjà à l'œuvre pour planifier la deuxième édition du *Gala des Étoiles 2010 : Deuxième récolte* qui se tiendra le vendredi 22 octobre 2010 à l'Agora Gilles-Rochelleau de la Maison du citoyen, située dans le secteur Hull à Gatineau.

Comme la réalisation d'un tel événement nécessite beaucoup d'organisation et la création de comités, nous sollicitons la participation des membres des conseils professionnels CII, CM & CSF.

Si vous êtes intéressé à contribuer au succès de l'événement, nous vous invitons à communiquer avec Madeleine Salem au numéro 819 966-6410 poste 203 ou par courriel à madeleine_salem@ssss.gouv.qc.ca

Il nous fait aussi plaisir de vous présenter l'équipe du Gala des Étoiles 2010 : Deuxième récolte :



Sylvie Charbon, travailleuse sociale en milieu communautaire (Santé mentale et dépendances)

Martine Dallaire, infirmière clinicienne, Service intégré en périnatalité et petite enfance (SIPPE) (Enfance-Jeunesse-Famille)

Sylvain Dubé, directeur des communications

François-Régis Fréchette, infirmier-conseiller cadre, gestion des produits et équipements (Soins infirmiers et pratiques professionnelles)

Madeleine Salem, ergothérapeute, unité de réadaptation gériatrique (Soutien à l'autonomie)

Johanne Savoie, sage-femme, Maison des naissances de l'Outaouais (Enfance-Jeunesse-Famille)

Activités de Noël

Soirée de Noël



Les soupers de Noël des bénévoles



LES INSTALLATIONS DU CSSS DE GATINEAU - 20 SITES

Siège social :

Bureau du directeur général
777, boul. de la Gappe, Gatineau (Québec) J8T 8R2
☎ 819 966-6550

Centre administratif

Direction des services techniques
257, rue Laurier, Gatineau (Québec) J8X 3W8
☎ 819 966-6420

Centre administratif-85 Bellehumeur

85, av. Bellehumeur, Gatineau (Québec) J8T 8B7
☎ 819 966-6200

Centre administratif-200 Robert-Wright

200, rue Robert-Wright, Gatineau (Québec) JOH 5L1
☎ 819 684-6512

Hôpital de Gatineau

909, boul. La Vérendrye Ouest
Gatineau (Québec) J8P 7H2
☎ 819 966-6100

Hôpital de Hull

116, boul. Lionel-Émond
Gatineau (Québec) J8Y 1W7
☎ 819 966-6200

Unité de médecine familiale (UMF)

☎ 819 966-6380

Formation, éthique et recherche (FER)

☎ 819 966-6144
500, boul. de l'Hôpital
Gatineau (Québec) J8V 2P5

Maison de naissance de l'Outaouais

175, rue Jean-René-Monette
Gatineau (Québec) J8P 5B9
☎ 819 966-6585

CLSC de Gatineau - De la Gappe

777, boul. de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8R2
☎ 819 966-6550

CLSC de Gatineau - Avenue Gatineau

80, avenue Gatineau
Gatineau (Québec) J8T 4J3
☎ 819 966-6550

CLSC de Gatineau - Saint-Rédempteur

85, rue Saint-Rédempteur
Gatineau (Québec) J8X 4E6
☎ 819 966-6510

au CSSS de Gatineau.....

Les dîners de Noël des employés



événes



CLSC de Gatineau - Du Mont-Bleu
207, boul. du Mont-Bleu
Gatineau (Québec) J8Z 3G3
☎ 819 966-6510

CLSC de Gatineau - Saint-Raymond
92, boul. Saint-Raymond
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
☎ 819 966-6525

CLSC de Gatineau - LeGuerrier
425, rue LeGuerrier
Gatineau (Québec) J9H 6N8
☎ 819 966-6540

CLSC de Gatineau - Le Couvent
57, rue du Couvent, local 303
Gatineau (Québec) J9H 3C8
☎ 819 966-6540

CLSC de Gatineau - Alexandre-Taché
400, boul. Alexandre-Taché
Gatineau (Québec) J9A 1M5
☎ 819 966-6580

**Centre d'hébergement
Foyer du Bonheur**
125, boul. Lionel-Émond
Gatineau (Québec) J8Y 5S8
☎ 819 966-6410

Centre d'hébergement La Pietà
273, rue Laurier
Gatineau (Québec) J8X 3W8
☎ 819 966-6420

**Centre d'hébergement
Maison bon séjour**
134, rue Jean-René-Monette
Gatineau (Québec) J8P 7C3
☎ 819 966-6450

Centre d'hébergement Renaissance
445, boul. Wilfrid-Lavigne
Gatineau (Québec) J9H 6H9
☎ 819 966-6440

Hôpital de jour gériatrique
455, Montée-Paiement
Gatineau (Québec) J8P 0B1

SAVIEZ-VOUS QUE...

Nutrition chez les personnes âgées

Une alimentation saine est un facteur clé de la qualité de vie des personnes âgées!!

La prévalence de la malnutrition est reliée à la fragilité et la dépendance physique chez les aînés; de là, c'est en hébergement que le risque est le plus élevé.

La malnutrition recouvre la sous-nutrition (apport déficient en éléments nutritifs) et la surnutrition (apport excédentaire en éléments nutritifs)

Le vieillissement entraîne une augmentation et une redistribution de la masse grasse, une diminution de la masse musculaire et une tendance à adopter un mode de vie plus sédentaire. Cela engendre un ralentissement des taux métaboliques, une augmentation des risques d'apparition de maladies métaboliques, tel que le diabète type II et de maladies cardiovasculaires.

Les besoins énergétiques diminuent avec l'âge en lien avec la diminution d'activités physiques mais les besoins en protéines demeurent les mêmes pour conserver leur masse musculaire.

De 30 à 70 ans, il y a une diminution d'environ 15 % de la quantité d'eau dans le corps. Les personnes âgées ne ressentent pas autant la soif et sont sujettes à la déshydratation. Lors d'une déshydratation, un apport excessif et rapide en eau entraîne un risque de dilution et de surcharge cardiaque. La réhydratation doit s'effectuer sur 48 à 72 heures.

Pour prévenir ce problème, il demeure très important de trouver des stratégies pour que les personnes âgées consomment au moins 8 verres d'eau ou de liquides par jour (eau, jus de fruits ou de légumes, lait allégé ou écrémé ou les soupes), même sans soif.

Le vieillissement affecte l'absorption, la métabolisation et l'excrétion des éléments nutritifs. Une attention particulière est

requise pour l'acide folique et les vitamines B6 et B12 car elles sont importantes pour prévenir le déclin des facultés cognitives et le risque de maladie coronarienne. De 10 à 30 % des personnes âgées ont de la difficulté à absorber la vitamine B12 présente dans les aliments. L'usage fréquent d'antiacides pour soulager les brûlements d'estomac diminue aussi l'absorption de la vitamine B12.

Le calcium et la vitamine D diminuent les risques d'ostéoporose, de fractures et de handicap. Il faut être vigilant car la capacité de synthèse de la vitamine D au niveau cutané est parfois réduite chez les personnes âgées. Des études ont montré qu'un apport protéique supérieur réduit la perte de calcium et par conséquent, le risque de fracture.

La vitamine E présente dans le régime alimentaire renforce le système immunitaire et peut entraîner une diminution du risque d'apparition de la cataracte et des maladies cardiaques.

La malnutrition chez les personnes âgées augmente les risques de chutes et d'infection ainsi que le temps de récupération après une maladie ou une intervention chirurgicale.

Il faut donc inciter les personnes âgées à conserver de bonnes habitudes alimentaires et un certain niveau d'activités physiques.

Sources : (Disponibles sur le commun CSSSG, réseau services intégrés PALV, approche gériatrique)

- Presse, Nancy et Shatenstein Bryna, « Bien s'alimenter pour vieillir en santé : trucs et astuces » IUGM, Gouvernement du Québec, 2009.
- http://www.icn.ch/matters_nutrition_olderpeoplef.htm « L'alimentation des personnes âgées »
- Dionne, Isabelle J., « Impacts d'interventions nutritionnelles sur la santé des personnes âgées actives », Faculté d'éducation physique et sportive et Centre de recherche sur le vieillissement, Université de Sherbrooke.

ESPACE *CM*

8^e DÎNER ÉDUCATIF du CM

Avec la nouvelle année, l'exécutif du Conseil multidisciplinaire poursuit son engagement à soutenir et maintenir la compétence de ses membres. Ainsi, un 8^e dîner éducatif a été organisé et se déroulera le 8 février prochain. En effet, sous le thème « INITIATION AU TRAITEMENT DU TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE », cette conférence sera présentée par Anne Gallant, agente de relations humaines. Madame Gallant souhaite sensibiliser les participants aux déclencheurs d'anxiété spécifiques de chaque trouble anxieux, et les initier au traitement cognitif comportemental du trouble d'anxiété généralisée.

C'est donc un rendez-vous de **12 H À 13 H, LE LUNDI 8 FÉVRIER PROCHAIN À L'AUDITORIUM DE L'HÔPITAL DE HULL SITUÉ AU 9^e ÉTAGE.**

Il est à noter que vous bénéficiez de 30 minutes pour vos déplacements et qu'une attestation de participation sera remise sur place.

Surveillez les affiches dans vos secteurs et bienvenue à tous !

Le traitement du trouble d'anxiété généralisée, un avant-goût !

Selon les experts, le trouble d'anxiété généralisée (TAG) touche 5.1 % de la population en général *.

Il se caractérise par des inquiétudes excessives dans plusieurs domaines (famille, travail, finances, santé, avenir) et ce, depuis plus de 6 mois. Celles-ci peuvent être reliées à des problèmes actuels ou des situations éventuelles. La personne éprouve de la difficulté à contrôler ses inquiétudes, ce qui entraîne une souffrance significative qui peut mener à un dysfonctionnement dans certains domaines de la vie. Les soucis sont associés à au moins trois des 6 symptômes suivants : agitation, fatigue, sensation d'être survolté, irritabilité, perturbation du sommeil et surtout de la tension musculaire.

L'approche cognitive comportementale offre des outils de traitement qui ont fait leurs preuves par de nombreuses recherches. À la clinique de santé mentale, nous privilégions le modèle de l'intolérance à l'incertitude pour traiter le TAG. Comme le nom l'indique, l'objectif de cette approche vise à augmenter le seuil de tolérance à l'incertitude. Comment? Notamment par la psychoéducation du fonctionnement de l'anxiété, l'identification des comportements qui maintiennent l'anxiété, la restructuration cognitive et la résolution de problème pour éliminer les inquiétudes reliées aux problèmes actuels. À la fin du traitement, les participants ont les outils pour faire face à ce qui fait partie de la vie : l'incertitude, sans chercher à l'éliminer.

* La revue Canadienne de psychiatrie. Vol.51, supplément 2, juillet 2006

Concours inter sites CSSS de Gatineau

Que le milieu de travail le plus participatif gagne!

Les milieux de travail ayant le plus haut pourcentage de participation au **Défi Santé 5/30 Équilibre**, dans leur catégorie respective, mériteront la plaque honorifique « Défi Santé 5/30 Équilibre » qu'ils pourront fièrement installer à la vue de tous! En plus, selon la catégorie*, des prix de participation d'une valeur de 50 \$ seront remis parmi les employé(e)s du milieu de travail gagnant et un prix sera attribué parmi l'ensemble des participants du CSSS de Gatineau!

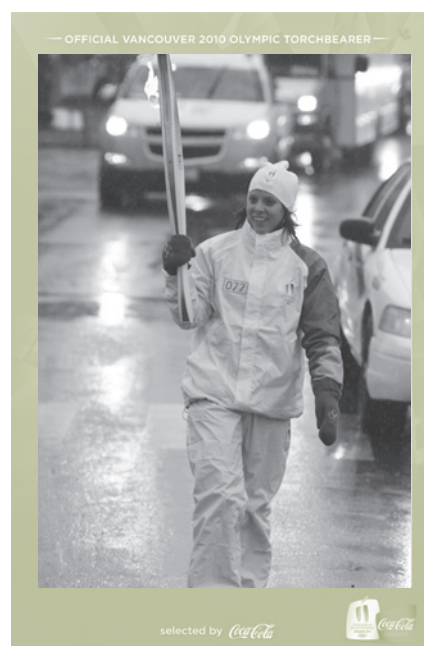


Modalités du concours :

- S'inscrire en ligne au Défi Santé 5/30 Équilibre avant le 1^{er} mars 2010: www.defisante530.com ou bien en version papier disponible chez les IGA ou sur les babillards du programme 0-5-30.
- S'inscrire au concours du CSSS de Gatineau en ligne (procédure de moins d'une minute) avant le 1^{er} mars 2010! www.csssgatineau.qc.ca/defisante530equilibre

Catégorie	Nombres employés	Nombre de prix
Poids légers	50 employé(e)s et moins	1
Poids moyens	51 à 250 employé(e)s	2
Poids lourds	251 employé(e)s et plus	3
Parmi l'ensemble des participants du CSSS de Gatineau		1

Inscrivez-vous en grand nombre!



Souvenir inoubliable

C'est le 3 décembre 2009, je suis à Beauport et il pleut. Non, ce n'est pas une blague. Je vais porter le flambeau aujourd'hui avec 20 personnes qui vivent le même sentiment que moi.

Il est 10 h 19 et j'attends sur l'avenue Royale, je danse et je suis nerveuse car je ne sais vraiment pas à quoi m'attendre.

Je vois la porteuse avant moi qui arrive tout près et l'on se donne un bizou de flambeaux. J'ai la flamme et ma famille m'applaudit avec leurs parapluies. Je pars pour mon 300 mètres avec un sourire immense. Je me dis : « Je suis tellement chanceuse de pouvoir vivre cette expérience. Je ne croyais vraiment pas que m'inscrire à un concours internet m'amènerait à cet instant ».

On me demande de jogger car il y a du retard dans l'horaire. Vers 10 h 28 c'est déjà terminé. Quel beau souvenir!

Bravo Julie!

Signée Julie Fréchette

« L'initiative des amis des bébés »

Pour la réduction des coûts de santé...

Dans les numéros précédents, nous avons vu que « L'initiative des amis des bébés » assure la mise en place de pratiques de qualité optimale en allaitement et favorise la continuité et l'harmonisation des soins. Mais ce n'est pas tout...L'IAB entraîne aussi une réduction des coûts de santé!

En effet, des études réalisées aux États-Unis et en Écosse durant les années 80 et 90 ont démontré que l'allaitement maternel engendrait une diminution des coûts des soins de santé chez les enfants durant leur première année de vie. Plus près de nous, en l'an 2000, la Direction de la santé publique de la région de Lanaudière s'est inspirée de ces études pour estimer l'impact économique que peut avoir la pratique de l'allaitement maternel sur notre réseau de la santé et des services sociaux.

La DSP de Lanaudière s'est intéressée aux trois principales maladies affectant les enfants de moins d'un an, soit les gastroentérites, les otites moyennes et les maladies respiratoires. Elle a mesuré le taux de consultation médicale et d'hospitalisation associés à chacune de ces pathologies, en lien avec le type d'alimentation des enfants (non-allaitement, allaitement exclusif ou allaitement partiel) puis en a calculé les coûts au moyen des données de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, 2000).

Cet exercice a permis de constater, entre autres, que comparativement à 1 000 enfants allaités exclusivement, 1 000 enfants non allaités peuvent engendrer des coûts annuels pouvant aller jusqu'à 49 200 \$ de plus en visites médicales et 9 450 \$ de plus en visites de contrôle au cours de leur première année de vie. Dans la même veine, les coûts supplémentaires atteignent plus de 11 617 \$ pour les médicaments, 714 \$ pour les radiographies pulmonaires et 89 000 \$ pour les hospitalisations.

Bien que ces calculs comportent certaines limites, il est indéniable que l'allaitement représente une source d'économies intéressantes pour notre système de soins. Comme le CSSS de Gatineau a une responsabilité populationnelle et des ressources financières limitées, la promotion, le soutien et la protection de l'allaitement prend toute son importance.

Même si nous visons principalement l'amélioration de la qualité des soins en allaitement en implantant l'Initiative des Amis des bébés, n'est-il pas merveilleux d'avoir en bonus une réduction des coûts de santé?

Diane Michau, Chargée de projet Initiative des amis des bébés, 819 966-6100 poste 3493

L'Ordre régional des infirmières et infirmiers de l'Outaouais reconnaît des infirmières du CSSS de Gatineau

C'est le 25 novembre que s'est déroulée la soirée de reconnaissance de l'Ordre régional des infirmières et infirmiers de l'Outaouais (ORIO) à la Maison de la Culture de Gatineau.

Quatre infirmières du CSSS de Gatineau ont reçu des honneurs lors de cette soirée qui a été riche en émotions.

Le conseil de section de l'ORIO a décerné en début de soirée les prix « Étudiantes Méritantes » à des infirmières qui se sont illustrées au cours de leur formation et ce, dans les différentes maisons d'enseignement de la région. Ainsi, madame Valérie Chapelain de l'hôpital de Gatineau a reçu le prix pour le CEGEP de l'Outaouais. Fait important à souligner, madame Chapelain s'est classée 21^e sur plus de 2 000 candidates à l'exercice de la profession lors de l'examen qui a eu lieu l'automne dernier.



Par ailleurs, madame Martine Potvin, conseillère cadre à la direction des soins infirmiers et pratiques professionnelles a reçu le prix « Jeunesse » pour son dynamisme et son leadership en tant qu'infirmière de la relève. Madame

Potvin a présidé le comité Jeunesse de l'ORIO avec brio pendant les dernières années.

Pour sa part, madame Martine Gravel, infirmière-chef d'équipe au 7^e Nord de l'hôpital de Gatineau a reçu le prix « Mentor » pour ses qualités d'écoute et de transmission de ses connaissances et de ses expériences et ce, afin d'assurer à la relève un accueil humain.



Enfin, le prix « Gestion en soins infirmiers » a été remis à madame Marion Carrière, chef de programme, Prévention des infections, à la direction des soins infirmiers et pratiques professionnelles suite au dépôt de sa candidature par des conseillères en prévention des infections.

Félicitations à vous collègues infirmières, cette reconnaissance est le fruit de vos efforts qui ont été reconnus par vos pairs! Bravo et Merci de faire rayonner le CSSS de Gatineau!

*François-Régis Fréchette, infirmier
Président du CEE-CSSS de Gatineau*

*Gilles Coulombe
Directeur des soins infirmiers et pratiques
professionnelles au CSSS de Gatineau*

MISSION PRÉVENTION...

Attention, gastro-entérite!

Service de prévention et contrôle des infections, CSSSG

Attention, le bal des gastro-entérites infectieuses est lancé! Il y a présentement, dans la communauté, des gens atteints de gastro-entérites, enfants et adultes. Les gastro-entérites peuvent être causées par différents agents infectieux : bactéries, virus et protozoaires.

Ce sont des virus tels que les Caliciviridae (virus Norwalk-like), les Rotavirus et les Astrovirus, qui sont habituellement impliqués dans les éclosions de gastro-entérites dans les établissements de soins (hôpitaux, centres de soins de longue durée et résidences).

Tableau clinique :

- période d'incubation = courte, habituellement de 24 à 48 heures
- mode de transmission =
 - ◇ par contact direct avec une personne infectée
 - ◇ par contact indirect avec l'environnement contaminé
 - ◇ parfois par exposition aux gouttelettes projetées lors de vomissements
 - ◇ par un véhicule ex : eau ou aliments contaminés
- signes et symptômes principaux =
 - ◇ début soudain
 - ◇ nausées
 - ◇ vomissements
 - ◇ diarrhée
 - ◇ douleurs abdominales
- personnes à risque = TOUS
- durée de la maladie = variable, selon l'agent en cause
- traitement = pas de traitement spécifique sauf un traitement de support si déshydratation

Mesures de prévention et de contrôle :

- Lavage fréquent des mains
- Appliquer les mesures de contrôle et de prévention des infections =
 - ◇ précautions de contact : port de blouse à manches longues et gants pour les contacts avec les usagers affectés et si vomissements, porter visière et masque
 - ◇ toilette dédiée et utiliser les sacs hygiéniques (Care-bag) si utilisation de chaise d'aisance
- Nettoyage et désinfection des équipements de soins et de l'environnement des usagers (chambres et unité)
- Rester à la maison si apparition des symptômes de gastro-entérite et ce, jusqu'à 48h après la fin des symptômes et communiquer avec votre gestionnaire
- Restreindre les visites (visiteurs symptomatiques, veuillez reporter votre visite)

Alors soyez vigilants si vous ne voulez pas être aux premières loges du bal des gastro-entérites!

*Soyons prudents et pensons
prévention!!
Merci*

Référence : « Mesures de contrôle et prévention des éclosions des cas de gastro-entérite infectieuse d'allure virale (Norovirus) à l'intention des établissements de soins – Institut National de Santé Publique du Québec, juin 2005 »

Le Projet des employés est de retour!

Pour donner suite au succès retentissant de la 1ère édition du Projet des employés, la Fondation vous invite à nouveau à nous faire part de vos besoins en soumettant vos projets de candidature. Cette année, la Fondation consacrerait un budget de 150 000 \$, soit 50 000 \$ de plus que l'an dernier, pour la réalisation de petits projets qui auront un impact positif immédiat sur votre quotidien.



Comme l'an dernier, les projets soumis devront faire appel à un soutien financier entre 500 \$ et 5 000 \$, avoir pour objectif l'amélioration des soins et services au CSSS de Gatineau et respecter chacun des critères d'admissibilité établis par la Fondation.

Toutes les informations dont vous avez besoin concernant la façon de déposer un projet, y compris le formulaire d'inscription, se trouvent à même le dépliant. Vous n'aurez qu'à le détacher, le remplir et le joindre à votre dossier de candidature. Veuillez noter que tout dossier incomplet ne sera pas étudié par le jury. Pour vous aider, référez-vous à l'aide-mémoire à l'intérieur du dépliant.

Les dépliants sont disponibles :

- aux bureaux de la Fondation (hôpitaux de Hull et Gatineau);
- auprès de Benoit Brunet, coordonnateur des activités à la Fondation;
- auprès de votre adjointe de direction.

La date limite pour déposer un projet de candidature est le 18 mars avant midi.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Jeanne Savard au 819 966-6200 poste 5960 ou jeanne_savard@ssss.gouv.qc.ca

Ne perdez pas une minute de plus, procurez-vous votre dépliant dès maintenant! Nous attendons vos projets!

Joignez-vous au jury de sélection

Trois représentants des employés auront la chance de faire partie du jury de sélection des dossiers de candidature reçus. Afin d'avoir une meilleure expertise, les représentants des employés seront répartis de la façon suivante : 1 pour les hôpitaux, 1 pour les centres d'hébergement et 1 pour les CLSC. Le choix des représentants des employés se fera par tirage au sort parmi les candidatures reçues.

Prenez part aux décisions et proposez votre candidature!

Remplissez le formulaire annexé au dépliant et retournez-le à l'un des bureaux de la Fondation avant le 18 mars à midi.



Des réalisations concrètes au CSSS de Gatineau

Programme de dépannage et de soutien à la clientèle

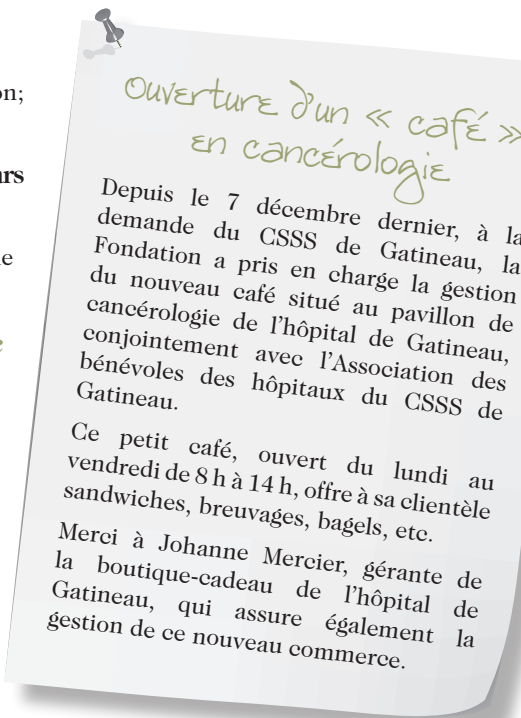
Au cours des trois dernières années, la Fondation a versé près de 100 000 \$ au programme de dépannage et de soutien à la clientèle au niveau des services communautaires du CSSS de Gatineau. Ce fonds d'aide permet, entre autres,

d'assurer aux familles et aux personnes en difficulté ou en crise situationnelle une aide temporaire permettant ainsi la poursuite de leurs traitements ou du support psychosocial.



Plus concrètement, le programme de dépannage a aidé plusieurs familles de la région dans le besoin en offrant entre autres ces services :

- Dépannage humanitaire pour des besoins de base tels que l'achat de médicaments, de formule de lait, d'effets scolaires, etc.;
- Transport pour des services de santé ou sociaux essentiels;
- Participation à des ateliers de valorisation et d'engagement au rôle parental et à la famille;
- Suivi intensif de prévention au placement auprès de certaines familles;
- Gardiennage spécialisé pour les enfants avec des problèmes et des besoins spécifiques de santé;
- Participation à des cuisines collectives.



Une visite bien spéciale

À une semaine de Noël, deux joueurs de hockey des Sénateurs d'Ottawa, le défenseur Alexandre Picard et le gardien de but Pascal Leclair, ont fait preuve d'une grande générosité lors de leur visite au département de pédiatrie.

Pendant plus d'une heure, nos joueurs vedettes ont accepté de se faire photographier à maintes reprises en compagnie d'enfants, de parents et même d'employés en plus de signer plusieurs autographes sur des cartes à leur effigie. Ils ont également distribué des casquettes et des couvertures aux jeunes patients et offert des lecteurs DVD et des films pour le département de pédiatrie.



De quoi mettre un sourire aux lèvres de ces jeunes enfants hospitalisés pendant la période des Fêtes!

Merci à Alexandre et Pascal!



Prochain tirage le 23 février

Gagnants du CSSS de Gatineau

- Mario Amyotte, hôpital de Gatineau, 1 lot en argent de 250 \$
 Josée Béland, La Piéta, 1 carte-cadeau des Promenades de 250 \$
 Chantal Chénard, hôpital de Gatineau, 1 carte-cadeau des Promenades de 500 \$
 Thibault Chrétien, hôpital de Hull, 1 forfait au Nordik-Spa en nature
 Francine Fortin-Kyer, hôpital de Hull, 1 lot en argent de 2 000 \$
 Sylvie Lévesque, hôpital de Gatineau, 1 carte-cadeau des Promenades de 1 500 \$
 Lise Laplante, La Piéta, 1 forfait au Nordik-Spa en nature
 Karine Longchamps, hôpital de Gatineau, 1 forfait au Nordik-Spa en nature
 Susanne Marsolais, hôpital de Gatineau, 1 épicerie de chez IGA de 1 000 \$
 Isabelle Monette, hôpital de Gatineau, 1 lot en argent de 250 \$
 Christine Robertson, Maison bon séjour, 1 forfait au Nordik-Spa en nature

Finalistes

Foyer du Bonheur
 Pierre Alain
 Brigitte Charron
 Chantal Mayer
 Maison bon séjour
 Berthe Beaumont
 CLSC de Gatineau –
 De la Gappe
 Daniel Desjardins (2 fois)
 Centre Renaissance
 Josée Mc Millan

UMF
 Claudette Leclerc
 La Piéta
 Lyne Pelletier
 Sandra Rusenstrom
 Hôpital de Gatineau
 Robert Chenail
 Christine Cousineau
 Isabelle Dubreuil
 Carole Lachance
 Nathalie Matte

Hôpital de Hull
 Nathalie Deschamps
 Anick Henry
 Joel Lartigau
 Marie-Ève Lavoie
 Daniel Lévesque
 Fatima Trindade

Centre administratif –
 85, rue Bellehumeur
 Line Lahaie

Félicitations!