

Infolettre

Mercredi 25 septembre 2024

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

DERNIÈRES NOUVELLES

A-2413

Mme Joanne Martel
Pair-aidante

Soignée, maintenant soignante

Depuis plus d'un an, Joanne Martel est paire aidante à la Clinique Notre-Dame des Victoires du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Atteinte de schizophrénie, elle y recevait des traitements en 2019. Aujourd'hui, elle y travaille.

« C'est l'un des psychiatres qui me suivaient qui a vu en moi une paire aidante. Je suis maintenant de l'autre côté. »

Découvrez son parcours inspirant dans [le reportage de Radio-Canada](#).



Crédit photo : Gouvernement du Canada

Le 30 septembre, exprimons notre solidarité

Célébrée chaque année le 30 septembre depuis 2021, la **Journée nationale de la vérité et de la réconciliation** rend hommage aux enfants autochtones disparus, aux survivant(e)s des pensionnats ainsi qu'à leurs familles et leurs communautés.

Rappelons que jusqu'en 1991, au Québec, des centaines de milliers d'enfants Inuit, Métis et des Premières Nations ont été forcés de quitter leur foyer pour être emmenés dans des pensionnats, où ils ont subi des abus physiques et sexuels.

Le **chandail orange**, qui symbolise la dépossession et les traumatismes subis par les enfants autochtones, a été inspiré par Phyllis Webstad, une survivante des pensionnats.

Exprimons notre solidarité.

Le 30 septembre, portons un chandail de couleur orange.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur la **Zone CIUSSS**.

Programme Pair

Une présence rassurante

Le **programme Pair** est un service gratuit de surveillance téléphonique à distance qui s'assure de la santé et de la sécurité des personnes qui vivent à domicile. Il est offert par l'**Association des proches aidants de la Capitale-Nationale (APACN)**.

En plus d'améliorer le soutien à domicile, il offre une présence rassurante, permettant aux personnes de demeurer chez elles en toute sécurité.

Vous intervenez pour le CIUSSS de la Capitale-Nationale auprès de personnes qui vivent à domicile? Renseignez-vous et partagez l'information!

Apprenez-en plus en visionnant [la vidéo de présentation du programme](#).



Améliorez vos habiletés en recherche

Au cours des prochaines semaines, la Bibliothèque du CIUSSS de la Capitale-Nationale offrira **deux formations** pour permettre aux professionnel(le)s d'améliorer leurs habiletés en recherche d'information.

- **2 octobre** : Initiation à la recherche documentaire
- **6 novembre** : Plateforme Ovid - Ressources et recherche documentaire

Vous êtes intéressé(e)? Contactez votre gestionnaire afin de vous inscrire aux formations. Celles-ci s'inscrivent dans le Plan de développement des ressources humaines (PDRH).

Pour en savoir plus, consultez la **Zone CIUSSS** ou écrivez à biblio.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.

Le blues de l'automne Et si on en parlait?



Avec ses couleurs flamboyantes et ses récoltes abondantes, l'automne peut être source de bonheur pour certains, mais aussi de stress et de baisse d'énergie pour d'autres.

Lors des changements de saisons, le corps envoie parfois des signaux, différents d'une personne à l'autre, pour nous avertir que quelque chose se passe.

Ces signaux peuvent être :

- **physiques** : baisse d'énergie, douleurs musculaires, maux de tête, fatigue;
- **émotionnels** : irritabilité, tristesse, anxiété;
- **comportementaux** : isolement, perte d'intérêt pour les activités qu'on aime, etc.

Être à l'écoute de ces manifestations peut aider à prévenir des problèmes de santé plus graves. Des outils sont d'ailleurs mis à votre disposition pour prendre soin de vous et pour faciliter l'écoute de vos besoins.

Votre **plateforme de santé et de mieux-être LifeSpeak** vous offre **des vidéos, des articles et des exercices de relaxation** qui pourraient vous aider à mieux vivre cette période de transition.

N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin : parlez-en à un proche, à un membre de votre famille ou à un(e) professionnel(le).

Bonne période automnale!

Comment accéder à LifeSpeak?

Sur un ordinateur ou un appareil mobile :

Rendez-vous à ciussscn.lifespeak.com

Inscrivez l'identifiant d'accès : ciussscn

Inscrivez le mot de passe client : ciussscn



Grand Prix Innovation Banque Nationale La Clinique Pôle Santé mentale finaliste

Lors de la soirée de reconnaissance de l'[Ordre régional des infirmières et infirmiers du Québec \(ORIIQ\)](#) du 19 septembre dernier, la Clinique Pôle Santé mentale du CIUSSS de la Capitale-Nationale s'est vu décerner le Prix régional Innovation infirmière de la Banque Nationale 2024.

La Clinique Pôle Santé mentale devient ainsi finaliste pour le [Grand Prix Innovation infirmière Banque nationale](#), qui sera remis lors du congrès de l'OIIQ en décembre prochain.

La Clinique Pôle Santé mentale est née d'une initiative collaborative entre différentes directions du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Celle-ci a mené à la concrétisation d'une clinique de première ligne en santé mentale, répondant également à une demande de la clientèle orpheline cherchant un accès aux soins et un suivi en santé mentale.

Toutes nos félicitations!

Sur la photo, à partir du haut, de gauche à droite : Karine Maltais, cheffe de service, Martine Gervais, travailleuse sociale, Julie Bureau, pharmacienne, Cindy Crête, agente administrative, Laurence Devin, travailleuse sociale, Vanessa Fillion, IPSSM, Ariane Drolet-Gauvin, infirmière clinicienne, Jessica Philippe, psychologue, Naella Zafar, assistance du supérieur immédiat, Alexandra Gosselin Kitzanuk, infirmière clinicienne, Sarah Tardif, infirmière clinicienne, Roxane

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS de la Capitale-Nationale ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

Avis :

- [Une nouvelle politique au CIUSSS | Pour un milieu de travail sain et humain](#)
- [Campagne de recrutement - Devenez famille d'accueil!](#)
- [L'Info-CM de septembre 2024 est en ligne](#)
- [Infolettre DSISP du 24 septembre 2024](#)

Événements, formations, conférences et webinaires :

- [Vernissage de l'exposition Les Tournesols de Vincent](#)
- [La Montée des Sommets 2024 | Bouger au profit de la Fondation du Centre Jeunesse](#)
- [Webinaire PERSBEH | La santé et le bien-être des jeunes hommes en contexte de pandémie et de post-pandémie](#)
- [Le Défi sans auto solo](#)
- [Conférence | « S'outiller comme proche aidant »](#)
- [Journée CM-DSM | Tous ensemble pour les meilleures pratiques professionnelles!](#)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

