CENTRE RÉGIONAL DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA BAIE-JAMES

L'ÉCHANGEUR

Un bulletin d'information du réseau de santé et des services sociaux du Nord-du-Québec à votre intention

Volume 15, numéro 2, Avril 2016

Un nouveau plan d'organisation en préparation

Par Nathalie Boisvert, présidente-directrice générale

Le 10 mars dernier, plus de 200 membres du personnel ont assisté en direct, dont plusieurs par visioconférence, au lancement du nouvel organigramme et au début des travaux du *Plan d'organisation provisoire 2016-2017.*

Les derniers mois ont été intenses pour finaliser l'organigramme maintenant en place. Beaucoup de réflexion et d'analyses ont permis de tenir compte des préoccupations des directions. Nous sommes en plein travail pour rédiger le plan d'organisation du CRSSS de la Baie-James qui contiendra notamment les mécanismes de coordination, la mission et nos valeurs.

La mission du CRSSS de la Baie-James demeure la même, la vision a évolué vers le Vrai Nord (voir mon texte en page couverture de juin 2015). Aussi, les valeurs seront bien campées dans le prochain plan d'organisation : bienveillance et respect, collaboration et partenariat, cohérence, compétence.

Ce changement d'importance touche tout le réseau québécois de la santé et des services sociaux qui a entamé une transformation importante. On le constate à la lecture de l'article 1 de la *Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux* qui énonce qu'il faut favoriser et simplifier l'accès aux services pour la population, contribuer à l'amélioration de la qualité et de la sécurité des soins et accroître l'efficience et l'efficacité de ce réseau. Cela passe notamment par des continuums de services axés sur la proximité et la continuité. Clairement, il s'agit d'un virage clinique et de recentrer nos actions sur nos activités principales où le client suit certaines trajectoires dont nous sommes imputables.

La présente réorganisation administrative va dans ce sens : créations de directions cliniques, ajustement des liens hiérarchiques, comité de coordination clinique, etc. Nous en avons tenu compte dans l'élaboration de l'organigramme. Notre modèle est construit avec le client et non plus centré sur les services à lui donner (ou les fournisseurs de services), la nuance est fine, mais très importante.

TOURNÉE

Je souhaite inviter tout le personnel et les médecins à venir me rencontrer puisque je serai de passage dans chacune des installations d'ici la fin de mai 2016 pour recueillir vos souhaits et bâtir avec vous les conditions de succès. Nous avons une année pour bonifier ce modèle et l'améliorer.

• 4 mai	Centre de santé Isle-Dieu
• 5 mai	Centre de santé Lebel
• 12 mai	Centre de santé René-Ricard
• 13 mai	Centre de santé de Radisson (par visioconférence)
• 16 et 17 mai	Centre administratif et Centre de santé de Chibougamau

D'ici là, les gestionnaires sont présents pour répondre à vos questions ou interrogations. Vous pouvez aussi consulter l'organigramme sur notre site Internet ou encore visionner la vidéo réalisée à la suite du lancement et qui résume les travaux réalisés jusqu'à maintenant.

J'ai la conviction que le plan d'organisation présentement en préparation améliorera notre efficacité et notre efficience et donc nos services à la population. Au plaisir de vous voir en mai. ◆

Table des matières

- Un nouveau plan d'organisation en préparation 1
- 30e anniversaire du CPS de Lebel-sur-Quévillon 2
- Bloc facettaire.....3
- Pause santé – *Bubble* Thé à Radisson 3
- «Cabane à sucre» à Radisson.....4
- Campagne de protection amoureuse 5
- Résultats d'un virage vert à la direction générale.....6
- Campagne de protection amoureuse à Chapais 6
- Entreprise en santé
  - Visite pour le renouvellement de la certification 7
  - Gagnante d'un abonnement sportif.....7
  - Pause santé au Centre de santé de Radisson 7
  - Gagnants d'un panier de légumes et de fruits 8
  - Activité cuisine en sac à la mijoteuse 8
- Conférence sur le Curateur public à Lebel-sur-Quévillon et Matagami.....9
- Nouveau sur le site 9
- Programme d'anglais-Mieux communiquer pour mieux soigner 10
- Du nouveau en éthique.....11
- Un nouvel outil pour les traitements de dialyse 11
- En vedette – les équipes des services psychosociaux.....12
- Festival de la santé découvre des héros à l'École Boréale.....14
- Fort en famille 2016 15
- Bilan des POT – laboratoires des CS Lebel et Isle-Dieu 16
- Origines de *L'Échangeur-10*.....16
- Activité au Pavillon de la rose.....17
- Programme d'accès à l'égalité en emploi 17
- Première activité de réseautage 18
- Quelques statistiques intéressantes.....18
- Salon de la femme de Chibougamau, édition 2016.....19
- Chronique de l'équipe Santé au travail – ajustement de la chaise 20
- Tournoi de curling de la Fondation des CS de Chibougamau-Chapais 21
- Table régionale Travail de proximité NDQ 22
- Les tricoteuses 23
- La nouvelle cafétéria du CS de Chibougamau – un aperçu en photo 24

30e anniversaire du Comité de prévention suicide de Lebel-sur-Quévillon Conférences de madame Jocelyne Cazin

Par Isabelle Dumont, coordonnatrice
Comité de prévention suicide de Lebel-sur-Quévillon

Lors des conférences de madame Jocelyne Cazin, données les 17 et 18 mars, aux populations de Matagami et de Lebel-sur-Quévillon, nous avons profité de l'occasion qui nous était offerte pour remercier tous ceux et celles qui ont contribué, de près ou de loin, au fondement du comité de prévention suicide de Lebel-sur-Quévillon, qui prit naissance en 1986.

Une volonté commune qui se concrétisait lors de ces présentations nous a amenés, le comité de prévention suicide, le Centre de santé Ise-Dieu de Matagami, la Direction de santé publique du Nord-du-Québec, et le centre de femmes Univers-elles à collaborer pour offrir à la population la possibilité de faire une différence. Nous étions tous réunis pour faire en sorte que le taux de suicide continue de s'amoindrir. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent; c'est toute une communauté qui en est affectée. Personne n'est à l'abri de pensées suicidaires. Dans le Nord-du-Québec, plusieurs organismes travaillent fort pour tenter d'éviter que les gens ne s'enlèvent la vie. Nous avons pu constater depuis plusieurs années une diminution importante du taux de suicide dans notre région. Mais il nous reste malgré tout du chemin à parcourir. Malheureusement, nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le silence. Nous considérons en ce sens que ce n'est qu'en agissant ensemble que nous atteindrons notre objectif ultime, fondamental : une communauté sans suicide.

La conférence de madame Cazin s'est ouverte sous le thème « Le suicide n'est pas une option, j'ai choisi la vie ». Parler de prévention du suicide, c'est aussi parler de suicide. Depuis quelques années, elle acceptait de parler d'une douleur cruelle survenue en 1999, année de la mort de son collègue et ami Gaétan Girouard. Douleur qui est venue par l'autre, celle aussi qui rôdait parfois autour d'elle. Elle a ouvert les yeux et a choisi la vie. Ouvrir les yeux et choisir la vie, c'est être à l'écoute de ses émotions et par conséquent, près de celles des gens que l'on aime. Ouvrir les yeux et choisir la vie, c'est oser comprendre et parler de ce qui ne va pas. C'est oser déranger parfois lorsque la vie semble nous échapper. C'est accepter de vous dire que la vie n'est pas toujours un jardin de roses. Mais en ouvrant les yeux, le regard sur les autres, la VIE prend ainsi tout son sens. Elle nous proposait cette conférence dans le seul but d'apporter sa petite contribution à la vie.

La tenue des conférences nous a permis de rejoindre plus de 80 personnes, que nous remercions grandement de s'être déplacées pour venir l'entendre. Celle-ci nous permettait d'étendre nos actions de sensibilisation et de prévention à un plus grand nombre de personnes simultanément.

Nous remercions donc chaleureusement Mme Jocelyne Cazin pour sa générosité à partager avec nous son expérience et son vécu.

Dans le cadre du 30e anniversaire du Comité de prévention suicide de Lebel-sur-Quévillon, nous soulignerons nos 30 ans en bonifiant nos activités tout au long de l'année 2016. ◆

BLOC FACETTAIRE

Par Marie-Jozée Courte, agente administrative au département d'imagerie médicale
Centre de santé de Chibougamau

L'infiltration facettaire intra-articulaire (ou bloc facettaire) est une injection qui a pour but de diminuer l'inflammation et la douleur provenant de la facette articulaire. Les facettes articulaires sont deux petites articulations localisées de chaque côté de la colonne vertébrale.

Les anticoagulants doivent être cessés 5 jours avant la procédure et toute allergie médicamenteuse ou aux produits de contraste doit être signalée au médecin.

Couché sur le ventre et après désinfection habituelle de la peau, une anesthésie locale est pratiquée. Le radiologiste procède à l'injection et dirige l'aiguille vers l'articulation facettaire.

Une fois l'aiguille en place, le radiologiste injectera à chaque endroit un mélange comprenant un dérivé de cortisone et un anesthésique local. Dans certains cas, la Xylocaïne sera remplacée par de l'eau stérile.

Le radiologiste vous demandera de lui dire, pour chaque site d'injection, si la manipulation de l'aiguille et/ou l'injection reproduit ou exagère votre douleur habituelle, c'est-à-dire la douleur pour laquelle vous avez consulté votre médecin. Vos réponses seront notées dans votre dossier et seront transmises à votre médecin.

Après l'infiltration, il peut y avoir une augmentation de la douleur pour quelques heures. Si c'est le cas, l'application de glace et l'utilisation d'un analgésique simple tel que *Tylénol* permettent de la diminuer. Il peut également se produire une rougeur et une chaleur au niveau du visage, ce qui est un effet secondaire et non pas une réaction allergique. Le cycle menstruel peut parfois être perturbé. La glycémie peut être augmentée chez les diabétiques pendant quelques jours.

Après l'examen vous pouvez simplement vous habiller et rentrer. Le radiologiste analysera les images, dictera son rapport et l'enverra à votre médecin traitant. ◆

Pause santé — *Bubble* Thé à Radisson

Par Nancy Bonneau, chef des programmes
Centre de santé de Radisson

Le *Bubble* thé ou Thé aux perles est d'origine taïwanaise et a été inventé dans les années 1980. Maintenant, on en trouve un peu partout, mais surtout dans les salons de thé et de boissons à emporter.

Les perles *(bubble)* sont en réalité des boules de tapioca. D'ailleurs, on retrouve sur Internet une multitude de recettes. Marie-Claude et moi avons opté pour une tisane de notre choix, du miel, accompagné de perles de tapioca blanc.

En plus d'être bon, c'est joli et amusant.

« Cabane à sucre » à Radisson

Par Martine Desjardins, travailleuse sociale
Centre de santé de Radisson

Samedi 12 mars dernier se tenait, à Radisson, la « Cabane à sucre». En après-midi, plusieurs familles ont participé à l'activité « Fort en famille ». Pour leur fournir l'énergie nécessaire, elles ont dégusté de la tire sur neige.

Ensuite un souper typique d'une cabane à sucre a été servi à plus de 50 personnes. La soirée s'est terminée avec la glissade aux flambeaux, près du centre de santé, suivie de feux d'artifice.

Cette activité a connue un énorme succès grâce à l'implication de nombreux bénévoles, aux partenaires financiers ainsi qu'aux membres du comité de Villes et villages en santé de Radisson.

Merci à tous et à l'an prochain, sans faute! ◆

Défi Santé - Pourquoi 5?

L'objectif 5 du Défi Santé consiste à manger au moins **5 portions de fruits et légumes.**

LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	
Âge	**Portions**
4-8 ans	5
9-13 ans	6
14-18 ans	7-8
19-50 ans	7-10
51+ ans	7

Campagne de protection amoureuse

Par Gabryelle Gagnon, conseillère en soins infirmiers
Direction de santé publique

Avec plus de 29 000 cas déclarés en 2014, les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) représentent 75 % de l'ensemble des infections recensées dans le fichier des maladies à déclaration obligatoire (MADO) du Québec. Malheureusement, ces infections sont toujours à la hausse depuis les dernières années donc la lutte aux ITSS est devenue une des priorités du MSSS. D'ailleurs, les Jamésiens sont nombreux à avoir des comportements à risque : relations sexuelles à un âge précoce, plus d'un partenaire et augmentation des rapports sexuels non protégés particulièrement chez les jeunes adultes.

Dans ce contexte s'est déroulée la « campagne de protection amoureuse » dans la région. Celle-ci consiste, entre autres, à faire la promotion d'une sexualité saine, sensibiliser la population à la problématique des ITSS ainsi que de distribuer des condoms durant le mois de février. Cette année, les intervenants ont profité de l'occasion pour faire connaître davantage les services de dépistage offerts tant dans les centres de santé qu'en milieu scolaire. Ce sont principalement les infirmières scolaires et des services de planification des naissances et santé sexuelle en collaboration avec les travailleurs de proximité qui ont réalisé cette campagne. Les activités réalisées sont à saveur locale et teintée de la personnalité des intervenants. Par exemple, ils ont visité les bars, organisé des activités concernant les ITSS dans les écoles et les organismes communautaires de la région. De plus, les organismes communautaires ont participé à cette campagne en distribuant des condoms gratuitement auprès de leur clientèle.

Félicitations à tous ceux et celles qui ont pris part de près ou de loin à la « campagne de protection amoureuse », car la prévention par la promotion de comportements sexuels sécuritaires reste de loin le meilleur moyen d'éviter les conséquences associées aux ITSS. De plus, cela évite des coûts pour la société : investir dans la prévention ou le dépistage précoce coûte beaucoup moins cher que les dépenses en soins et services curatifs. Il faut en parler et agir d'autant plus que toutes ces infections sont transmissibles et évitables! ◆

SAVIEZ-VOUS...

… que certaines infirmières du CRSSS de la Baie James ont reçu les formations nécessaires (Intervention préventive auprès des personnes atteintes d'une ITSS et auprès de leurs partenaires [IPPAP] et Services intégrés de dépistage et de prévention [SIDEP]) afin de pouvoir procéder, de manière autonome, au dépistage des ITSS. De plus, avec l'arrivée du droit de prescrire pour les infirmières, certaines d'entre elles pourront même procéder à la prescription du traitement contre la gonorrhée ou la chlamydia.

Quelques faits sur les ITSS

90 % des hommes et 80 % des femmes ayant la chlamydia ne présentent aucun symptôme et sont donc encore plus susceptibles de transmettre la maladie.

La chlamydia est l'ITSS la plus déclarée dans la région sociosanitaire du Nord-du-Québec.

Dans la région, les 20 à 24 ans constituent le groupe majoritairement touché par l'infection à Chlamydia.

Le virus du papillome humain (VPH) est responsable, aussi bien chez les hommes que chez les femmes, de presque tous les cancers du col utérin et des cancers de la vulve, du vagin, du pénis, de l'anus et de la gorge.

La déclaration de l'hépatite C a doublé entre la période 2004-2008 et celle de 2009-2013 pour la région sociosanitaire du Nord-du-Québec.

Le taux d'incidence de cas déclarés de l'hépatite B s'est stabilisé depuis quelques années au Québec, ce qui souligne l'importance de poursuivre la vaccination contre l'hépatite B, notamment auprès des personnes à risque qui n'ont pas bénéficié du programme en milieu scolaire.

Sources :
VENNE, Sylvie, Gilles LAMBERT et Karine BLOUIN. *Portrait des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) au Québec : année 2014 (et projections 2015) Rapport,* Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2015, ix, 119 p.
DIOP, Moussa et Marie-Claude MC NICOLL. *Portrait de santé des Jamésiens,* Chibougamau, Centre de santé et de services sociaux de la Baie-James, Direction de santé publique, 2015, 77 p.
BRUNEAU, Anne et autres. *Programme de formation - L'intervention de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) - La contribution de l'infirmière dans la lutte contre les ITSS : cahier du participant,* Québec, Institut national de santé publique du Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, février 2015, [s.p.].
ANCTIL, Hervé. *Quatrième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec - L'épidémie silencieuse : les infections transmissibles sexuellement et par le sang,* Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010, 73 p.

Les résultats d'un virage vert à la direction générale

Par Céline Proulx, technicienne en communication
Direction générale

Dans un souci de respect pour l'environnement, des efforts considérables ont été faits par l'équipe de la direction générale au cours des dernières années pour réduire l'utilisation du papier. Simultanément, l'implantation du site Internet de l'organisation est venue pallier cette réduction en permettant aux utilisateurs d'avoir accès aux documents en tout temps.

C'est ainsi qu'en début d'année 2016, on constate une réduction de près de 70 000 feuilles par année, soit l'équivalent d'environ 14 caisses de 5000 feuilles.

Et si on regarde ce qui en est de l'impression, considérant une impression recto verso, on en vient à un total de 139 206 impressions en moins.

De plus, selon les informations transmises par la firme *Shred it,* notre participation au programme de déchiquetage et recyclage a permis de sauver 114 arbres de l'abattage en 2015 et ce, dans nos installations de Chibougamau seulement.

Par surcroît, dans tous les travaux d'impression, lorsque c'est possible nous utilisons du papier recyclé et en apposons la mention sur le document pour refléter notre souci de réduire notre empreinte environnementale. ◆

Toute une amélioration vous en conviendrez et pour les plus curieux voici comment se détaille ce bilan :

Documents	Nb de feuilles
Conseil d'administration	11 880
Comité de direction	15 000
L'Écritôt	864
Rapport annuel de gestion	13 500
L'Échangeur-10 (papier vs électronique)	9 840
L'Échangeur-10 (passant de 5 à 4 nos/an)	7 650
Revue de presse	369
Le petit répertoire du Grand Nord	10 500
Total	69 603

Campagne de protection amoureuse à Chapais

Par Martine Lauzon, infirmière clinicienne en collaboration avec Christina Lavoie, infirmière
Centre de santé René-Ricard

En février dernier, nous avons présenté aux élèves de secondaire 2, à l'école Le Filon, des séances d'information sur les ITSS et la contraception. Avec l'assistance de l'enseignante de biologie, Mme Isabelle Paradis, les étudiants ont réalisé des affiches informatives sur les ITSS. Ces affiches ont été exposées durant la pause récréative pour les élèves de secondaire 1 à 5.

Nous en avons profité pour projeter une présentation multimédia, distribuer des condoms et remettre des dépliants d'information. Cette activité a favorisé la visibilité des infirmières impliquées dans le dépistage des ITSSS et a permis une meilleure connaissance de nos services. Ce fut un franc succès auprès des étudiants et du corps enseignant. ◆

Visite pour le renouvellement de la certification Entreprise en santé

Par Martine Lagacé, chef intérimaire à la planification de la main-d'œuvre, la formation et à la santé et au mieux-être
Direction des ressources humaines

La visite pour le renouvellement de la certification Entreprise en santé aura lieu le 10 mai prochain. Contrairement aux visites antérieures, celle-ci se déroulera sur une journée au lieu de deux jours. Cette année, Madame Isabelle de Surmont, du Bureau de normalisation du Québec (BNQ), sera l'auditrice pour notre organisation en remplacement de madame Lise Brassard.

Autre changement cette année, les entretiens avec les employés des différentes installations seront effectués par une autre auditrice qui sera à l'extérieur de la région. Elle communiquera avec les employés par téléphone. ◆

Tirage d'un remboursement de 75 $

La gagnante du tirage d'un remboursement de 75 $ pour un abonnement sportif est Sabie Drapeau du Centre de santé Isle-Dieu. Félicitations! ◆

Pause santé au Centre de santé de Radisson

Par Nancy Bonneau, chef des programmes
Centre de santé de Radisson

Marie-Hélène Fortin, boulangère à ses heures!

Une autre activité dans le cadre d'entreprise en santé. Marie-Hélène Fortin, notre agente administrative, nous a fait découvrir sa passion pour les pains santé. Elle a donc apporté sa machine à pain, les ingrédients et nous avons mangé du pain chaud à la pause de l'après-midi. Vraiment délicieux!

Elle partage sa recette, il faut vraiment l'essayer, son pain a un petit goût sucré et il se mange un peu comme un bon muffin avec juste un peu de beurre. ◆

Pain semi-brun pour machine à pain

1 3/8	*tasse d'eau (ou 11 onces)*
2	*tasses de farine blanche*
2	*tasses de farine de blé entier*
2	*c. à soupe de son d'avoine*
2	*c. à soupe de cassonade*
1 1/2	*c. à thé de sel*
2	*c. à soupe de beurre/margarine (ou huile)*
2 1/4	*c. à thé de levure (rapide)*
1- 2	*poignées de graines de tournesol crues biologiques (peuvent être ajoutées en cours de fabrication)*

Les ingrédients doivent être à la température de la pièce
Mettre dans la machine à pain dans cet ordre : liquides + ingrédients secs+ levure dans un petit puits creusé dans la farine. NOTE : la levure ne doit pas toucher l'eau.
Sélectionner le mode 3 : pain complet.
Poids : pain 2 lb
Croûte : cuisson moyenne (teinte)
Appuyer sur le bouton « marche » : la machine fonctionnera pendant 3 h 45 environ.
Démouler et attendre 10-15 minutes
Trancher, servir avec un tout petit peu de beurre et régalez-vous.

Recette inspirée du : Guide Sunbeam robot-boulanger 900G à réglage sans gluten – Notice d'emploi et recettes - mais modifiée par Marie-Hélène Fortin

Gagnants d'un panier de légumes et de fruits

Équipe des archives du Centre de santé de Chibougamau

Équipe du service de réadaptation du Centre de santé de Chibougamau

Équipe de l'accueil du Centre de santé de Chibougamau

Équipe des services alimentaires du Centre de santé de Chibougamau

Équipe de la direction de la qualité, des risques et des ressources informationnelles

Équipe régionale du technocentre

Activité cuisine en sac à la mijoteuse

Conférences sur le Curateur public à Lebel-sur-Quévillon et Matagami

Par Pierre-Luc Lévesque, relationniste
Direction des communications
Curateur public du Québec

Les 15 et 16 février dernier, un représentant du Curateur public du Québec a offert une conférence d'une heure trente sur la protection des personnes inaptes aux résidants des centres de santé Lebel et Isle-Dieu de même qu'à leurs proches. Ce fut l'occasion pour démystifier différents concepts tels que tutelle, curatelle, mandat de protection et procuration. Mais au fait, savez-vous ce que veulent dire les mots inaptitude et régime de protection? Et le Curateur public, savez-vous quel serait son rôle si vous deveniez inapte, c'est-à-dire incapable de prendre les décisions pour vous occuper de vous-même et de vos biens.

Nul n'est à l'abri de l'inaptitude

L'inaptitude peut arriver à tout âge, car elle peut être causée par une maladie mentale, une maladie dégénérative, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme crânien, par exemple.

Si une personne inapte est bien entourée et que ses proches sont bien outillés (pouvoir de représentation ou administration par un tiers, notamment), il n'est peut-être pas nécessaire d'ouvrir une mesure de protection. Et même si cela devenait nécessaire, il existe des solutions temporaires — le mandat judiciaire et l'administration provisoire par exemple — ou en cas d'urgence, comme la gestion d'affaires.

En effet, le besoin de protection est essentiel avant que soit mise en place une mesure légale. Une personne inapte peut donc avoir besoin de protection légale parce qu'elle est isolée, parce que son inaptitude sera longue, parce que ses biens sont complexes à gérer pour ses proches ou parce que les mesures légales déjà en place pour la protéger ne fonctionnent plus.

Le mandat de protection, anciennement appelé mandat en cas d'inaptitude

Saviez-vous qu'il est possible de faire part de vos volontés si vous deveniez inapte, alors que vous êtes en pleine possession de vos facultés? Vous pouvez le faire en préparant un mandat de protection, un geste de prévoyance envers vous-même et envers vos proches, à qui vous éviterez des questionnements. Le mandat est un document écrit dans lequel vous nommez un ou plusieurs mandataires qui verront à votre protection et à l'administration de votre patrimoine. Vous pouvez aussi y donner des indications sur votre hébergement, la gestion de vos biens, vos soins de santé, etc. La rédaction d'un mandat peut se faire avec un notaire ou un avocat, ou encore par soi-même. Un formulaire et un guide explicatif gratuits sont disponibles sur le site Internet du Curateur public : www.curateur.gouv.qc.ca/mandat.

Les régimes de protection

Les deux régimes de protection les plus communs sont la tutelle et la curatelle. La tutelle s'applique à une personne dont l'inaptitude est partielle ou temporaire. La personne sous tutelle peut faire certains actes seule ou avec l'assistance de son tuteur. La curatelle s'applique à une personne dont l'inaptitude est totale et permanente.

Comment protéger légalement une personne inapte?

Comme seul le tribunal peut déclarer une personne inapte légalement, le premier pas consiste à le prouver par l'évaluation d'un médecin et celle d'un travailleur social. Par la suite, si le tribunal juge la personne inapte, il désignera un représentant légal qui s'occupera de la personne inapte ou de ses biens ou des deux à la fois. Si un mandat a été fait par la personne devenue inapte, il sera homologué. Si ce n'est pas le cas et qu'aucun proche ne peut assumer le rôle de représentant légal, le tribunal demandera au Curateur public de le faire. On parle alors d'un régime public. Mais la famille est généralement la mieux placée pour veiller sur un proche inapte, car elle connaît bien ses goûts et sa personnalité. Il s'agit alors de régimes de protection privés.

Et le Curateur public dans tout ça?

Créé en 1945, le Curateur public accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur ou encore qui participent à un conseil de tutelle. Il surveille également la gestion des biens et la protection des personnes de même qu'il peut recevoir des plaintes. En dernier lieu, il agit lui-même comme curateur ou tuteur. ◆

Nouveau sur le site :

Présentation du plan d'organisation par la présidente-directrice générale, Madame Nathalie Boisvert, visionnez la vidéo :
https://vimeo.com/158911795

Données intéressantes portant sur les femmes de la région :
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Mot%20Journée%20de%20la%20femme%20site%202016.pdf

Le programme d'anglais pour le milieu de la santé : Mieux communiquer pour mieux soigner

Par Pierre Pelletier, agent d'information, Programme régional d'accès aux services de santé et aux services sociaux pour les personnes d'expression anglaise
Direction générale

Conformément à son programme régional d'accès aux services en langue anglaise, le CRSSS de la Baie-James offre des cours d'anglais à ses employés. Ainsi, depuis 2004, c'est près d'une centaine d'employés qui ont reçu de la formation en langue anglaise. L'an dernier, une nouvelle formule de cours a été mise en place. Ces cours donnés par l'École d'éducation permanente de l'Université McGill sont spécialement conçus pour répondre aux besoins de trois domaines de professionnels de la santé : personnel de la santé, intervenants des services sociaux et personnel administratif et d'accueil.

Aujourd'hui, je vous propose une entrevue avec Nancy Bonneau, chef des programmes et personne désignée responsable de site au Centre de santé de Radisson.

P. Pelletier *Bonjour Nancy. Tout d'abord, j'aimerais savoir ce qui t'a motivé à entreprendre cette formation?*

N. Bonneau Avant tout, c'est le goût d'apprendre. Dans ce cas-ci, c'est aussi parce qu'il s'agit d'une belle opportunité : une formation de l'Université McGill, spécialement adaptée au monde de la santé. Normalement, c'est difficilement accessible ce genre de formation et là ça nous est offert par l'employeur, c'est génial! En ce qui concerne l'anglais comme tel, je ressentais le besoin de me perfectionner pour soutenir l'équipe et pour donner de meilleurs services : on reçoit quand même un peu de clientèle anglophone et on doit se débrouiller.

P. Pelletier *Justement, un cours de l'Université McGill, ce n'est pas intimidant un peu?*

N. Bonneau Je comprends que certains pourraient croire ça, mais ce n'est absolument pas le cas. Les cours sont parfaitement adaptés au niveau de chacun, les professeurs sont sympathiques et disponibles, les autres étudiants sont aussi du monde de la santé et la dynamique est très stimulante. Franchement que ce soient des cours universitaires, je crois que c'est un avantage : la qualité est là et c'est conçu pour être très accessible.

P. Pelletier *Depuis combien de temps as-tu commencé la formation? As-tu déjà remarqué des progrès?*

N. Bonneau J'ai rapidement noté une différence : j'ai débuté l'automne dernier au niveau élémentaire 3 et je viens tout juste de compléter le niveau intermédiaire 1. Mon anglais s'est grandement amélioré et je me suis sentie outillée dès les premières séances. Dans le concret, j'ai noté en travaillant que j'étais beaucoup plus à l'aise pour questionner les usagers et comprendre ce qu'ils ressentent. Ça peut être aussi simplement qu'en interrogeant quelqu'un en utilisant l'échelle de douleur ou juste lors d'une conversation téléphonique, mais je remarque de plus en plus que je suis en mesure d'avoir des communications plus riches avec les gens, de manifester de l'empathie.

P. Pelletier *Le cours a été conçu spécialement pour répondre aux besoins des professionnels de la santé, c'est réussi?*

N. Bonneau Oui absolument, c'est une des raisons qui fait que ça fonctionne rapidement : le vocabulaire et les mises en situation sont faciles à utiliser, à mettre en pratique. En plus, les autres étudiants ont beaucoup en commun avec nous, c'est donc facile d'entrer en relation et d'amorcer des discussions. On apprend l'anglais, mais les activités en groupes nous permettent aussi de réseauter et d'échanger sur les réalités de notre travail, c'est très stimulant.

P. Pelletier *Est-ce que les cours demandent beaucoup de temps, beaucoup d'efforts?*

N. Bonneau La plage horaire est adaptée à des gens qui travaillent, ça représente environ 4 heures de cours par semaine. Avec les lectures et les vidéos ou même la télévision, j'y consacre de 6 à 8 heures par semaine : ce n'est pas rien, mais c'est très loin d'être insurmontable. Et en plus, ça fonctionne!

P. Pelletier *Tu sembles avoir vraiment apprécié la formule, quelle est la raison principale?*

N. Bonneau C'est utilisable au fur et à mesure : on apprend des choses qu'on peut mettre en pratique concrètement, de façon réaliste. Si cela m'est offert, je continue c'est certain.

P. Pelletier *En terminant, les inscriptions pour une nouvelle cohorte débuteront très bientôt, on recommande le cours?*

N. Bonneau Absolutely, à tout le monde. Il faut juste un peu de motivation et les bons outils : un casque d'écoute avec micro, un dictionnaire et une grammaire, c'est tout!

Pour ceux qui voudraient en savoir plus sur le programme, le site www.anglaissante.ca présente toutes les informations utiles. Si vous êtes tentés par l'expérience : surveillez bien les publicités au cours du mois de mai pour les inscriptions. ◆

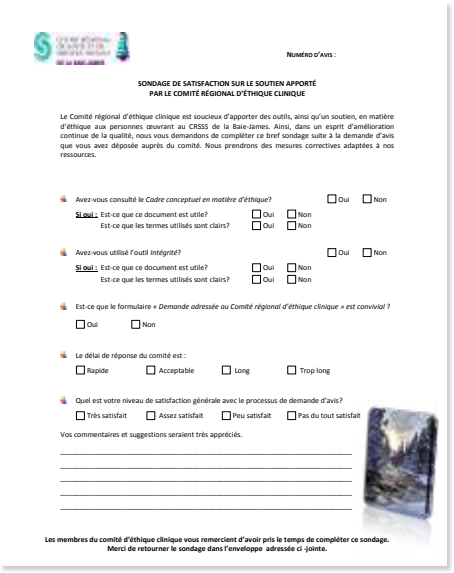
Du nouveau en éthique

Par Annetta Briand, conseillère de la qualité et de la gestion des risques
Direction générale

Dans le but de continuellement améliorer ses processus, le Comité régional d'éthique clinique (CRÉC) a développé un sondage s'adressant aux demandeurs d'avis éthique. Ce bref sondage permettra au comité d'apprécier le niveau de satisfaction concernant le déroulement de la consultation et l'émission de l'avis écrit. Les informations recueillies renseigneront également sur le niveau d'utilisation du document et de l'outil décisionnel disponibles aux équipes.

Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à prendre connaissance du « Cadre conceptuel en matière d'éthique » qui se retrouve dans la bibliothèque centralisée, ainsi que sur la page Internet du CRSSS de la Baie-James dans la section « Publications ». Vous y trouverez également l'outil Intégrité qui guidera votre réflexion éthique ainsi que le formulaire vous permettant d'adresser une demande au CRÉC le cas échéant. Une fois complété, vous devez l'acheminer sous pli confidentiel à mon attention à la Direction générale.

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec votre gestionnaire ou avec moi au 418 748-3575, poste 5169 ou par messagerie : annetta_briand_crsssbj@ssss.gouv.qc.ca. ◆



Numéro d'avis :

SONDAGE DE SATISFACTION SUR LE SOUTIEN APPORTÉ PAR LE COMITÉ RÉGIONAL D'ÉTHIQUE CLINIQUE

Le Comité régional d'éthique clinique est soucieux d'apporter des outils, ainsi qu'un soutien, en matière d'éthique aux personnes œuvrant au CRSSS de la Baie-James. Ainsi, dans un esprit d'amélioration continue de la qualité, nous vous demandons de compléter ce bref sondage suite à la demande d'avis que vous avez déposée auprès du comité. Nous prendrons des mesures correctives adaptées à nos ressources.

- Avez-vous consulté le *Cadre conceptuel en matière d'éthique*? ☐ Oui ☐ Non
  - Si oui : Est-ce que ce document est utile? ☐ Oui ☐ Non
  - Est-ce que les termes utilisés sont clairs? ☐ Oui ☐ Non
- Avez-vous utilisé l'outil *Intégrité*? ☐ Oui ☐ Non
  - Si oui : Est-ce que ce document est utile? ☐ Oui ☐ Non
  - Est-ce que les termes utilisés sont clairs? ☐ Oui ☐ Non
- Est-ce que le formulaire *« Demande adressée au Comité régional d'éthique clinique » est convivial* ? ☐ Oui ☐ Non
- Le délai de réponse du comité est : ☐ Rapide ☐ Acceptable ☐ Long ☐ Trop long
- Quel est votre niveau de satisfaction générale avec le processus de demande d'avis? ☐ Très satisfait ☐ Assez satisfait ☐ Peu satisfait ☐ Pas du tout satisfait

Vos commentaires et suggestions seraient très appréciés.

Les membres du comité d'éthique clinique vous remercient d'avoir pris le temps de compléter ce sondage. Merci de retourner le sondage dans l'enveloppe adressée ci -jointe.

Un nouvel outil pour les traitements de dialyse

Par Lisa Pageau, infirmière au bloc opératoire et hémodialyse
Centre de santé de Chibougamau

« Aoutch! Aoutch! Ça fait mal! J'ai une crampe… » Vous tous qui travaillez en hémodialyse connaissez très bien cette phrase. Malheureusement et malgré toute notre bonne volonté, les crampes aux membres inférieurs font partie des complications du traitement de dialyse. Afin de soulager cet inconfort, il existe plusieurs interventions à faire, dont la pression au niveau des pieds. Afin d'exercer cette pression, comme le patient doit être en position assise au fauteuil avec les jambes élevées, il devait appuyer ses pieds sur nos cuisses. Cela était inconfortable et à risque de blessure pour le personnel soignant à plusieurs niveaux.

Un jour, Savio Maltais, un de nos assistants techniques avait eu l'idée de nous apporter un morceau de comptoir de l'atelier. L'idée a fait son chemin. Lorsque nous avons eu la visite des formatrices des principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) qui sont Nathalie Gélinas et Édith Leblanc, elles ont actualisé l'idée principale pour nous inventer un outil de travail qui respecte les bons principes de PDSB et d'alignement corporel.

Je vous présente donc ce merveilleux outil. L'outil consiste en un morceau rectangle de *lexan* qui est un produit mobile et incassable. Il y a des ouvertures à différentes hauteurs afin de s'adapter aux professionnels et par le fait même, réduire le poids de l'outil et faciliter son entreposage. Sur la partie face au patient, il y a une surface antidérapante pour leurs pieds et au verso, il y a un coussin pour les genoux des professionnels soignants.

En espérant que le partage de notre vécu puisse vous aider dans vos soins ainsi que d'éviter de futures blessures au personnel soignant. ◆

Cet article sera également diffusé dans la revue Agir *du mois d'avril*

En vedette

Les équipes des services psychosociaux

Par Céline Proulx, technicienne en communication en collaboration avec Steve Deschênes, chef des programmes et Caroline Sabourin, chef des programmes intérimaire

Étant donné le large éventail de services offerts par ces équipes, nous vous proposons de présenter dans un premier temps le volet des services sociaux généraux et nous reviendrons dans le prochain bulletin avec les équipes dédiées à des problématiques particulières.

Alors, tout comme son appellation l'indique, les services sociaux généraux s'adressent à l'ensemble de la population. Allons voir de plus près comment les services généraux sont organisés.

- **Accueil, analyse, orientation et référence (AAOR) :** c'est le service le plus connu, car il s'agit là de la porte d'entrée au système psychosocial. À cette étape, l'intervenant reçoit la demande de services – émise par un médecin, un professionnel, un partenaire, la personne elle-même ou un proche. Ensuite, l'intervenant, à l'aide d'une entrevue, analyse le besoin et est en mesure d'orienter l'individu vers le bon service, le bon professionnel, y compris une référence vers un partenaire externe. Ici, l'important c'est que l'individu reçoive le bon service au bon moment par le bon professionnel; c'est ce qui s'appelle l'accessibilité compétente.
- **Consultations sociales et psychologiques :** le service de consultations sociales et psychologiques est offert aux personnes présentant un problème ponctuel ou situationnel du fonctionnement social ou psychologique et qui requiert des services sociaux généraux en contexte individuel, de couple, familial ou de groupe.
- **Consultation téléphonique psychosociale 24/7 (Info-Social) :** il s'agit d'un accès téléphonique rapide par le numéro 8-1-1, numéro à composer pour toutes questions ou problèmes d'ordre psychosocial. Les interventions sont de type « information », « prévention-éducation » et « crise ».
- **Intervention de crise dans le milieu 24/7 :** celle-ci se réalise à domicile ou tout autre lieu. On y a recours, entre autres, pour l'application de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* (L.R.Q. c. P-38.001). Pendant les heures régulières de travail, c'est l'AAOR qui gère ce service. C'est-à-dire que l'intervenant reçoit l'appel et identifie quel intervenant devrait se rendre sur place. En dehors des heures régulières de travail, l'appel est reçu par Info-Social (8-1-1) qui tente de désamorcer la crise sinon le contact est établi avec un intervenant qui se déplacera sur les lieux soit quelqu'un de la garde psychosociale ou par un rappel au travail.
- **Intervention sociale en contexte de sécurité civile :** En cas de sinistre ou de tragédie, il existe un volet services sociaux à l'intérieur de la mission santé. Ici, on pense à la fois à intervention immédiate, intervention transitoire et rétablissement.

L'organisation compte 60 employés au sein de la grande équipe de services sociaux. On y retrouve ces titres d'emplois: organisatrice communautaire, psychologue, travailleur social, psychoéducateur, agent de relations humaines, technicien en travail social et technicien en éducation spécialisée (voir encadré pour une brève définition). Et les voici en photos. ◆

Organisatrice communautaire : *apporter son soutien à l'identification des besoins, à la mobilisation des ressources et au développement des actions pour y répondre. L'intervention est orientée vers le changement social par le renforcement de l'autonomie de la communauté, de la solidarité de ses membres et de leur participation sociale au moyen de pratiques démocratiques.*

Psychologue : *Évaluer le fonctionnement psychologique et mental ainsi que déterminer, recommander et effectuer des interventions et des traitements dans le but de favoriser la santé psychologique et de rétablir la santé mentale de l'être humain en interaction avec son environnement.*

Travailleur social et technicien en travail social : Ces deux titres d'emploi ont le même champ d'exercices, mais la façon d'intervenir et les responsabilités peuvent varier. *Évaluer le fonctionnement social, déterminer un plan d'intervention et en assurer la mise en œuvre ainsi que soutenir et rétablir le fonctionnement social de la personne en réciprocité avec son milieu dans le but de favoriser le développement optimal de l'être humain en interaction avec son environnement.*

Psychoéducateur et technicien en éducation spécialisée : Ces deux titres d'emploi ont le même champ d'exercices, mais la façon d'intervenir et les responsabilités peuvent varier. *Évaluer les difficultés d'adaptation et les capacités adaptatives, déterminer en plan d'intervention et en assurer la mise en œuvre, rétablir et développer les capacités adaptatives de la personne ainsi que contribuer au développement des conditions du milieu dans le but de favoriser l'adaptation optimale de l'être humain en interaction avec son environnement.*

Agent de relations humaines : *Assurer la responsabilité d'un ensemble de services sociaux en fonction des besoins psychosociaux des usagers; élaborer les plans d'intervention selon une démarche scientifique; collaborer à l'élaboration, la réalisation et l'évaluation de programmes et de plans d'intervention ou de réadaptation relevant de sa compétence professionnelle et visant des problématiques psychosociales complexes ou comportant des dimensions biopsychosociales variées.*

Extrait du Portail psychosocial/Les intervenants

CS Isle-Dieu :
Lyne Bertrand (psychologue), Carole Plourde (psychoéducatrice), Vicky Lafontaine, Amélie Sauvé, Martine Desjardins, (toutes trois travailleuses sociales professionnelles), Martine Desjardins (laquelle a son port d'attache au CS de Radisson mais cumule temporairement 2 postes) et Sonia Leblanc, organisatrice communautaire.
Absente sur la photo : Stéphanie Clément (travailleuse sociale professionnelle).

CS de Chibougamau – équipe services sociaux généraux :
À l'avant: Michaël Nanclarez (infirmier), Julie Dion (agente de relations humaines), Camylle Côté (travailleuse sociale professionnelle), Odette Nyirakamana (travailleuse sociale professionnelle).
À l'arrière: Mathieu Gourde (psychologue), Marie-Pier Villemure (psychoéducatrice), Élise St-Pierre (travailleuse sociale professionnelle), Stéphanie Beuf (infirmière), Mireille Lechasseur (organisatrice communautaire)
Absents sur la photo: Fanny Hayes (psychoéducatrice), Bianca Laliberté (psychologue), Bruno Paquet (éducateur), Martine Pilote (travailleuse sociale professionnelle).

CS de Chibougamau - équipe jeunesse :
Annie Maillioux (agente de relations humaines), Jonathan Bouchard (travailleur social professionnel), Erika-Pascale Mattson (psychoéducatrice), Jeannick Gauthier (éducatrice), Marième Gauthier (éducatrice), Claudya Girard (agente de relations humaines).
Absentes sur la photo : Annie Audet (travailleuse sociale professionnelle), Nathalie Bolduc (travailleuse sociale professionnelle), Annie-Pier Duchesne (psychologue), Sophie Desjardins (psychoéducatrice), Julie Charbonneau (psychoéducatrice).

CS Lebel :
Marie-Ève Audet (psychoéducatrice), Carole Dupras (technicienne en assistance sociale), Myreille Naud (psychologue), Anik Boudreault (agente de relations humaines), Mario Hardy (travailleur social professionnel), France Touchette (agente de relations humaines), Valérie Gaudreault (travailleuse sociale professionnelle et spécialiste en activités cliniques), Dave Lamoureux (travailleur social professionnel), Fatima Sene(travailleuse sociale professionnelle), Dany Drouin (éducatrice), Geneviève Dufour (éducatrice), Maude Giasson (orthophoniste)

CS René-Ricard :
Carolle Bouchard (travailleuse sociale professionnelle), Isabelle Girardin (travailleuse sociale professionnelle), Johanne Langlois (psychologue), Karine Côté (éducatrice).
Absente sur la photo : Vanessa Dallaire (technicienne en assistance sociale)

Le festival de la santé découvre des héros à l'École Boréale

Par Marie-Claude Labbé, organisatrice communautaire
Centre de santé Lebel

C'est le 9 et 10 mars dernier que s'est tenu à l'école primaire Boréale, l'édition 2016 du Festival de la santé. Encore une fois, c'est sous la forme d'une activité toute particulière que les élèves ont reçu une foule d'informations de la part des intervenants de l'école, de la santé et du milieu communautaire.

Cette année, les élèves étaient invités à visiter la ville d'Hérosville où se cachaient les héros de tous les jours. Par un bulletin de nouvelles spéciales, on leur a appris leur mission consistant à découvrir les héros cachés dans différents édifices de la ville.

La première visite se déroulait au Centre sportif. L'entraîneur, Michèle Marois, se faisait un plaisir d'expliquer à ses petits amis, l'importance de se protéger la tête et les conséquences d'un traumatisme crânien. Avec discernement, les élèves ont réussi à identifier le casque attaché selon les normes de protection.

Par la suite, on se dirigeait vers la clinique dentaire où Nathalie Thiffeault expliquait les différentes étapes de la marche à suivre lors d'une urgence dentaire. Les élèves étaient étonnés de constater à quel point il était possible de sauver une dent!

Dans toute bonne ville, il y a une école. C'est en visitant l'école que les élèves ont découvert quelles sont les qualités nécessaires pour développer une bonne amitié, le tout présenté par les *best friends* Gaël Coulombe et Nathalie Lizotte.

Finalement, quoi de mieux que de terminer la visite au marché de l'alimentation où Julie Paquin a démontré quels sont les super-nutriments. Les élèves devaient bien associer les aliments dans les bonnes catégories. Par exemple, quel aliment est un antioxydant ou lequel contient de la vitamine A? Des questions auxquelles ont bien répondu nos journalistes en herbe.

Encore une fois, le Festival de la santé fut une réussite et nous avons bien hâte de voir ce que nous réservera l'édition de l'année prochaine. ◆

Julie Paquin au marché de l'arc-en-ciel

Julie explique aux élèves les super-nutriments

Michèle Marois informe les enfants sur la prévention des blessures à la tête

Les urgences dentaires de la clinique

Fort en famille 2016

Par Yves Rioux, Lyne Chevrefils et Martine Desjardins
Direction de santé publique

L'aventure « Fort en famille » a eu lieu du 5 février au 25 mars 2016 dans la région sociosanitaire du Nord-du-Québec. De plus en plus, nous voyons un engouement pour cette activité auprès de la population. Les familles inscrites à l'activité recevaient un drapeau ainsi qu'un moule à bloc de neige pour la réalisation de leur forteresse. Les participants ont fait preuve de beaucoup d'imagination.

Chapais-Chibougamau

Cette année, grâce à des conditions climatiques plus favorables, plus de familles ont réussi à ériger leur forteresse. En effet, il y a eu 30 inscriptions et 24 visites de château.

Un tirage au sort d'un bon d'achat de 100 $, chez un marchand local de leur choix, a été effectué le 8 mars parmi les participants de Chapais et de Chibougamau éligibles au concours. Les familles gagnantes sont :

- Marie-Pascale Bernier
- Pier-Luc Pichette
- Lisa Pageau

Matagami

À Matagami, il y a eu 15 inscriptions. Le concours s'est déroulé jusqu'au 25 mars et la remise de prix aura lieu lors de la journée « Cabane à sucre », le 9 avril. Les résultats n'étant pas connus, ces derniers vous seront transmis dans le prochain numéro.

Radisson

C'est lors de l'événement « Cabane à sucre » du 12 mars que plusieurs familles ont participé à l'activité « Fort en famille ». ◆

Bilan de projets en organisation du travail : Responsabiliser les usagers dans la gestion des ordonnances de laboratoire au Centre de santé Lebel et au Centre de santé Isle-Dieu

Par Claude Ouellet, agente de la gestion du personnel, chargée de projet
Direction des ressources humaines

C'est par le biais d'un Kaizen que les équipes de l'accueil-admission et du laboratoire des Centres de santé Lebel et Isle-Dieu ont atteint l'objectif qu'elles s'étaient fixé : responsabiliser les usagers dans la gestion des ordonnances de laboratoire.

Voici quelques améliorations marquantes de ces projets :

- Élimination de la gestion des ordonnances médicales par les agentes administratives de chaque centre de santé ayant pour conséquence une augmentation de l'autonomie des usagers;
- Mise en place de centres de prélèvement sans rendez-vous, de 8 h à 9 h du lundi au vendredi. En vigueur depuis le 31 août 2015 au Centre de santé Lebel et depuis le 14 décembre 2015 au Centre de santé Isle-Dieu;
- Diminution des activités reliées aux traitements des ordonnances de laboratoire par l'équipe de l'accueil-admission au Centre de santé Lebel et par l'équipe du laboratoire au Centre de santé Isle-Dieu;
- Élimination de la programmation faite à l'avance par les technologistes médicales au Centre de santé Isle-Dieu;
- Révision des procédures de travail et standardisation des activités dans le secteur ouest;
- Amélioration de la satisfaction et de la qualité de vie au travail du personnel des équipes d'accueil-admission et du laboratoire.

Merci à tous ceux et celles qui ont participé au succès de ces projets. ◆

Équipe Kaizen du CS Isle-Dieu

Équipe Kaizen du CS Lebel

Les origines de L'Échangeur-10

Par Céline Proulx, technicienne en communication
Direction générale

Les membres du comité de *L'Échangeur-10* ont le goût de vous faire revivre les premiers moments de ce bulletin. Ainsi, il faut savoir que le premier bulletin a vu le jour à l'hiver 1996 et il s'agissait alors d'une version produite entièrement à l'interne sans la contribution d'un imprimeur. On retrouvait sur le comité de *L'Échangeur-10,* entre autres, Messieurs Paul Élias et Louis Simard. C'est à compter de 1999 que Mesdames Julie Pelletier et Mireille Lechasseur, ont fait partie du comité, lesquelles y sont demeurées depuis tout ce temps et y contribuent encore allègrement. On en profite d'ailleurs pour les remercier de cette constante collaboration.

La strucutre était différente, voyons comment se présentait le bulletin à ses débuts. Il y avait les rubriques suivantes : l'Éditorial, le Dossier, les Nouvelles des points de service, Les Directions, le Mot du Directeur et les Informations générales. Ce premier numéro comptait 12 pages et était très peu illustré comme vous pouvez le constater.

Nous vous reviendrons à quelques reprises pour vous montrer l'évolution de notre bulletin interne et partager avec vous certaines photos « d'époque ». ◆

L'ÉCHANGEUR - 10

Activité au Pavillon de la rose

Par Marianne Frenette, coordonnatrice
Pavillon de la Rose

C'est le 12 mars dernier que s'est tenu le « Super Party de quilles 2016 ». Ce sont 192 joueurs de tous les âges qui sont venus jouer une partie de quilles à la mémoire ou en l'honneur de quelqu'un qui a eu le cancer.

Grâce à nos généreux donateurs, nous avons amassé la somme de 1880,85 $; nous tenons d'ailleurs à les remercier.

Nos remerciements s'adressent également à nos précieux partenaires, soit la Ville de Lebel-sur-Quévillon pour nous avoir offert la salle gratuitement, Madame Hélène Girard, designer, pour la décoration de la salle, l'Administration régionale Baie-James dans le cadre de l'Entente spécifique des personnes aînées dans la région Nord-du-Québec pour leur subvention qui a rendu possible cette activité. Et surtout, il ne faut pas oublier les nombreux bénévoles qui ont grandement contribué au succès de ce « super party de quilles ». ◆

Programme d'accès à l'égalité en emploi

Par Claude Ouellet, agente de la gestion du personnel
Direction des ressources humaines

En septembre dernier, le CRSSS de la Baie-James recevait l'Avis d'implantation des mesures du programme d'accès à l'égalité en emploi en lien avec la *Loi sur l'accès à l'égalité en emploi dans des organismes publics.*

Ce programme a pour but de rendre le personnel des organismes assujettis à la Loi plus représentatif de la diversité de la main-d'œuvre. La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) a estimé, à la suite de l'analyse des effectifs que nous lui avons transmise en 2009, que le CRSSS de la Baie-James est en sous-représentation d'un ou de plusieurs groupes visés par la Loi et est non conforme à la représentation des personnes compétentes dans la zone de recrutement applicable. Les cinq groupes visés par la Loi sont les femmes, les personnes handicapées, les Autochtones, les minorités visibles et les minorités ethniques. Voici d'ailleurs une synthèse de la situation :

Catégories	Analyse des effectifs en 2009 Sous-représentation	Situation au 15 septembre 2015
Femmes	(7)	1
Autochtones	(37)	5
Minorités visibles	(10)	18
Minorités ethniques	(7)	3
Personnes handicapées	(25)	5

Nous sommes tenus de mettre en place l'ensemble des mesures de la première phase d'implantation de trois ans et de procéder à une reddition de comptes en septembre 2018.

Les personnes intéressées à connaître les mesures mises en place par l'établissement peuvent en faire la demande à la direction des ressources humaines. ◆

Une première activité de réseautage… une journée à maintenir

Par Mireille Lechasseur et Sonia Leblanc, organisatrices communautaires
Centre de santé de Chibougamau et Isle-Dieu

Le 19 janvier dernier avait lieu une journée de réseautage entre l'équipe d'organisatrices communautaires et les différents professionnels de la direction des affaires médicales, sociales et des services professionnels, la direction de santé publique et la direction des soins infirmiers. Plus d'une vingtaine de personnes ont participé à cette rencontre de réseautage qui avait pour but de présenter, d'échanger et de partager sur les rôles et fonctions de tout un chacun. Ce qui a permis de faire plusieurs liens et d'avoir une meilleure connaissance des services et des programmes.

Pour débuter la journée, Madame Claudine Jacques, conseillère-cadre à la direction générale, a fait une présentation sur la responsabilité populationnelle. Par la suite, l'équipe d'organisatrices communautaires a fait une brève présentation de son cadre de référence et des différents dossiers sur lesquels elles travaillent dans leur communauté respective de Chibougamau, Lebel-sur-Quévillon et Matagami. En dernier lieu, les agents de planification, programmation et de recherche ont détaillé leurs différents dossiers qu'ils traitent au sein de l'organisation.

Ce moment riche en information a été un succès et tous en ressortent avec de meilleures connaissances.

Un merci particulier à Mesdames Danielle Desjardins et Manon Laporte ainsi qu'à Monsieur Luc Néron pour avoir permis cet arrimage régional. ◆

À l'avant : Geneviève Lacroix, Mireille Lechasseur, Claudine Jacques, Manon Laporte
À l'arrière : Maximilien Iloko Fundi, Alain Bergeron, Gabryelle Gagnon, Annick Leblanc, Colette Girard, Nathalie Truchon, Luc Néron, Danielle Desjardins, Caroline Shink, Nathalie Lapointe, Marie-Claude McNicoll, Sandra Cantin, Marie-Claude Labbé, Michel Taillefer, Sonia Leblanc.

Quelques statistiques intéressantes - Région Nord-du-Québec

Extraites de la note rédigée pour la Journée de la femme

- La région compte plus d'hommes que de femmes : soit 112 hommes pour 100 femmes
- En 2012, le revenu d'emploi médian est de 31 920 $ pour une femme et 59 690 $ pour un homme.
- En 2011, environ 7 familles monoparentales sur 10 ont un parent de sexe féminin.
- Le taux de faible revenu était en 2012 de 19 % chez les familles monoparentales, comparativement à 2 % chez les couples.
- De 2001 à 2011, la proportion de femmes âgées vivant seules a augmenté alors que chez les hommes elle a diminué.
- En 2008, 1 Jamésien sur cinq affiche un niveau de détresse psychologique élevée (22 % des femmes comparativement à 17 % des hommes). ◆

En savoir davantage :
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Mot%20Journée%20de%20la%20femme%20site%202016.pdf

Le Salon de la femme de Chibougamau, édition 2016

Par Linda Boulanger, directrice
Centre de Femmes Les Elles du Nord

Les 10, 11 et 12 mars dernier se déroulait au Club de golf de Chibougamau, le Salon de la femme de Chibougamau, édition 2016. Nous avons profité de la soirée d'ouverture du Salon de la femme pour souligner la Journée internationale du droit des femmes sous le thème « Appel à toutes pour se faire entendre! ». Une manifestation a donc eu lieu afin de sensibiliser les personnes présentes et les différents représentants politiques sur différents sujets comme l'égalité, la santé, l'éducation et l'équité en emploi. Également, lors de cette soirée d'ouverture la grande gagnante du concours Femmes exceptionn « elles » a été dévoilée. Il s'agit de madame Denise Vallée qui a gagné de nombreux prix.

Encore cette année, le Salon présentait une programmation des plus variées. On retrouvait sur place 14 kiosques d'information s'adressant aux femmes et à la population en général et portant sur différents sujets tels que : la santé, le bien-être, la famille, l'éducation, la violence, le féminisme, etc. Les visiteurs ont pu assister à de nombreuses conférences telles que: évidement le féminisme, l'estime de soi, la diversité corporelle et bien d'autres. Les ateliers interactifs ont aussi été présentés et furent très populaires. De plus, le Salon a présenté plusieurs petits plaisirs : un bar à popcorn, un salon de thé, une station fontaine de caramel et fruits, un *photobooth,* un spectacle interactif de *gumboot,* un coin famille et de nombreux tirages de prix de participation.

Le comité organisateur désire remercier ses partenaires : le Centre de Femmes Les Elles du Nord, le Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James—Direction de la santé publique, le Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec, Caisse Desjardins de Chibougamau, monsieur Jean Boucher, député d'Ungava, monsieur Romeo Saganash, député Abitibi—Baie-James—Nunavik—Eeyou, le Syndicat des intervenants et intervenantes de la santé du Nord-est québécois, Télébec, Les Chantiers Chibougamau, la SADC de Chibougamau-Chapais et la Ville de Chibougamau ainsi que tous les visiteurs. ◆

À l'avant : Lise Létourneau, Marjolaine Daigle, Janique Plourde, Pascale Langevin, Isabelle Jutras.
À l'arrière : Cathy Caouette, Linda Boulanger, Mireille Lechasseur, Sophie Jobin, Danielle Meilleur.

Chronique de l'équipe Santé au travail

Pour des milieux de travail en santé
Réseau de santé publique en santé au travail

AJUSTEMENT DE LA CHAISE

De nos jours, plusieurs personnes travaillent à un poste de travail informatisé durant un bon nombre d'heures. C'est pourquoi il est très important de prendre le temps d'ajuster son poste de travail afin d'éviter les inconforts et les troubles musculosquelettiques (TMS) potentiels. Dans cette chronique, nous allons regarder comment bien ajuster la chaise. Il ne faut surtout pas avoir peur de dompter notre chaise!

Concernant l'**assise** de la chaise, il faut :
- Régler la hauteur de l'assise afin que les pieds soient bien en appui sur le sol.
- Régler l'inclinaison du siège pour que les cuisses soient parallèles au sol.
- Que les genoux aient un angle de 90 degrés.
- Que l'arrière des genoux soit dégagé (distance d'environ 2 à 3 doigts entre l'assise et les creux poplités).

Pour le **dossier,** il faut :
- Régler la hauteur du dossier pour que la partie lombaire soit bien appuyée et soutenue.
- Que le dossier soit légèrement incliné vers l'arrière.

Et pour l'ajustement des **appuie-bras,** il faut :
- Régler les appuie-bras en hauteur pour que les épaules soient relâchées.
- Positionner les appuie-bras le plus près possible du corps.
- Que les bras forment un angle de 90 degrés.

ASSISE

DOSSIER

APPUIE-BRAS

La base de la chaise doit posséder 5 roues.
Si le plancher est en tapis, elle doit avoir des roues en nylon.
Si le plancher est lisse, les roues doivent être en polyuréthane

Roue pour tapis

Roue pour plancher lisse

Il existe des chaises de différentes dimensions s'appropriant à la taille des personnes :
- Petites personnes (≤ 5e percentile)
- Personnes moyennes (entre le 5e et 95e percentile)
- Grandes personnes (≥ 95e percentile)

Avant de faire l'achat d'une chaise, bien vérifier que les éléments mentionnés ci-haut sont réglables et adaptés à votre milieu de travail. Dans la prochaine chronique, nous regarderons l'ajustement de la surface de travail. ◆

Source : Séance d'information sur les principes de base pour l'ajustement d'un poste de travail à l'écran – CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Tournoi de curling de la Fondation des centres de santé de Chibougamau-Chapais

Par Renée Gagné, présidente
Fondation des centres de santé de Chibougamau-Chapais

C'est du 17 au 19 mars que s'est tenu à Chapais le tournoi de curling organisé par la Fondation des centres de santé de Chibougamau-Chapais.

Ce sont quelque 20 équipes (80 joueurs) qui ont pris part à cet événement et nous tenons d'ailleurs à les remercier de leur participation sans oublier nos précieux commanditaires.

Comme vous pouvez le constater sur les photos, les participants se sont bien amusés et ont particulièrement apprécié le déroulement du tournoi, lequel était agrémenté de goûters thématiques différents d'un soir à l'autre.

Cette activité aura permis à la fondation de recueillir 3000 $. Merci à tous de votre grande générosité et nous vous donnons rendez-vous l'an prochain. ◆

Table régionale Travail de proximité Nord-du-Québec (région 10)

Par Nathalie Lapointe, agente de planification, de programmation et de recherche
Direction des services professionnels et des services multidisciplinaires

Le 27 janvier 2016 se tenait à Lebel-sur-Quévillon la première rencontre de la Table régionale Travail de proximité et ce fut une belle rencontre très enrichissante et constructive. Également, une occasion de faire connaissance et d'échanger sur les différentes réalités et contextes de travail de nos travailleurs de proximité des localités de Chapais, Chibougamau, Lebel-sur-Quévillon, Matagami, Villebois et Valcanton.

Le mandat de cette table est tout d'abord d'établir un mécanisme de communication et de concertation intersectoriel entre les acteurs concernés par la dispensation et l'organisation des services du travail de proximité. Les acteurs de cette table sont : les travailleurs de proximité, les coordonnateurs des projets des organismes communautaires, les organisatrices communautaires des centres de santé et les agentes de planification, de programmation et de recherche du centre administratif responsable du dossier. Les autres mandats couverts par la table sont de : mettre en place un lieu d'échange, d'informations, de soutien et de consultation pour le déploiement du cadre de référence Travail de proximité Nord-du-Québec (région 10) en cours de rédaction; mettre en place une structure permettant les échanges formels, de soutien, de consultation professionnelle sur la pratique des travailleurs de proximité en contexte de région éloignée; se doter, tous les deux ans, d'un plan d'action.

Les objectifs de la table sont les suivants :

1. Clarification et appropriation du cadre de référence Travail de proximité Nord-du-Québec et convenir d'un plan de communication.
2. Uniformisation des pratiques des travailleurs de proximité, conformément aux balises cliniques et aux standards d'accessibilité, de qualité, de continuité, d'efficacité et d'efficience.
3. Discussion et détermination des messages et des outils de prévention, des outils cliniques communs et des besoins en développement de compétences.
4. Discussion et valorisation des initiatives locales permettant de résoudre les problématiques rencontrées dans la dispensation des services en contexte de travail de proximité.
5. Échanges et suivis des comités effectifs dans les localités, des initiatives du milieu et de l'offre de services des autres organismes communautaires, publics et parapublics pouvant aider le travail de proximité à l'égard des besoins des clientèles (jeunes et adultes).
6. Échanges et suivi du projet clinique en lien avec les offres de service s'adressant à des populations vulnérables au CRSSS de la Baie-James.
7. Partage et diffusion d'informations concernant les meilleures pratiques en promotion-prévention et auprès des clientèles vulnérables.

La table régionale Travail de proximité Nord-du-Québec (région 10) se réunit un maximum de deux fois par année (au moins une rencontre en personnes et l'autre en visioconférence). La prochaine rencontre est prévue à la fin mai et début juin. ◆

Les tricoteuses

Par Jessica Goulet, stagiaire en travail social
Centre de santé René-Ricard

Je suis stagiaire au baccalauréat en travail social. Dans le cadre de mon stage, je dois travailler un volet individuel pour faire de l'intervention, mais je dois aussi travailler un volet collectif. Le projet doit se faire de façon humanitaire à l'aide de dons, mais aussi avec l'aide de la communauté de Chibougamau-Chapais. J'ai donc décidé de faire mon projet avec des vêtements tricotés et de remettre ces vêtements à des enfants défavorisés.

Je devais donc trouver des personnes pour tricoter et des personnes à qui redonner les vêtements. Alors j'ai pensé approcher des personnes âgées qui demeurent dans les différents manoirs et les différentes résidences de Chibougamau-Chapais. Au total, trois femmes de Chapais et trois de Chibougamau se sont portées volontaires pour tricoter bénévolement.

Par la suite, j'ai entrepris des démarches pour trouver de la laine. Avec l'aide de Marie-Claude Tremblay, coordonnatrice du Centre de femme les Essenti « elles » de Chapais, nous avons eu un don de 100 $ de l'organisme Les Filles d'Isabelle. Avec ce don, j'ai pu acheter 26 pelotes de laine au Centre de femme les Essenti « elles ». Ensuite, cette laine a été distribuée aux femmes de Chapais, lesquelles ont tricoté des bas, des pantoufles, des cache-cous et des couvertures. J'ai aussi eu de multiples dons de laine des personnes de mon entourage qui ont adoré le projet. De plus, plusieurs autres organismes ont fait des dons de laine à défaut de pouvoir faire un don financier. Ces dons de laine ont été distribués aux femmes de Chibougamau pour en faire des bonnets pour bébé, des couvertures, des pantoufles et des bas de laine.

Finalement, c'est l'organisme Le petit train de Chapais qui recevra les vêtements destinés aux enfants dans le besoin de 2-4 ans. Les vêtements trop petits seront donnés au Centre de la Petite Enfance Peluche et Baluchon tandis que les vêtements trop grands seront remis à l'école primaire Dominique-Savio. Pour Chibougamau, les dons iront aux enfants de 0-5 ans qui fréquentent l'organisme le Mirador des Marmots.

Je tiens d'abord à remercier les personnes des organismes de Chapais de m'avoir aidé à trouver du financement pour l'achat de laine. De plus, je tiens aussi à remercier toutes les personnes des différents organismes de Chibougamau et les personnes de mon entourage qui ont donné de la laine.

D'autre part, je remercie plus particulièrement toutes les femmes de Chibougamau et de Chapais qui ont donné de leur temps pour tricoter bénévolement. Sans vous, mesdames, et vos talents de tricot, les dons de vêtements n'auraient pas pu être faits aux enfants.

Un gros merci à tous! ◆

Un aperçu de la nouvelle cafétéria du Centre de santé de Chibougamau

Article à venir dans le prochain numéro.

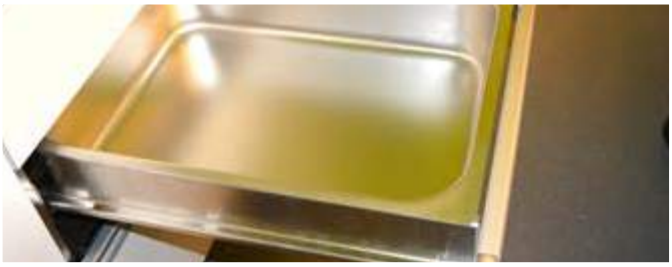
Vue d'ensemble de la cafétéria (52 places)

Présentoir réfrigéré

Comptoir de service

Service - Table chaude

Chauffe-assiettes



Tirroir amovible en acier inoxydable

Collaboration
Carrie Lalancette
Caroline Dionne
Céline Fournier
Céline Labelle
Josée Boivin
Josée Dallaire
Karine Duchesne
Linda Noël
Lise Boivin
Lynda Boivin
Marie-Hélène Fortin

Comité *L'Échangeur-10*
Caroline Gagnon
Céline Proulx
Julie Pelletier
Marie-Claude Labbé
Marie-Jozée Courte
Martine Lauzon
Mireille Lechasseur
Nancy Bonneau
Sonia Leblanc

Pour joindre le comité :
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James
312, 3e Rue, Chibougamau (Québec) G8P 1N5
418 748-3575, poste 5161
celine_proulx@ssss.gouv.qc.ca

Prochaine parution :
Juin 2016

Imprimé au Canada sur du Rolland Environ 100 print
Papier 100% de fibres postconsommation,
certifié Choix environnemental, Procédé sans chlore.

ISSN 1916-890X (imprimé)
ISSN 1929-5820 (en ligne)

Lettrage Waldi inc.