



# Programme des myélopathies

## Guide d'accueil

« Puisqu'on ne peut changer  
la direction du vent,  
il faut apprendre à orienter  
les voiles. »

*Jimmy Dean*



# Bienvenue



Nous vous souhaitons la plus cordiale bienvenue au Programme des myélopathies de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ). Notre équipe d'intervenants a le souci de vous offrir des services de réadaptation de qualité qui vous permettront, entre autres, de développer vos capacités, d'accroître votre autonomie et de vous soutenir dans ce processus en tant qu'usager expert. Vous constaterez, tout au long de votre séjour, que nos actions s'inscrivent en parfaite harmonie avec les valeurs de notre organisation, soit la bienveillance, le respect, la collaboration, la responsabilisation et l'audace. Ainsi, l'équipe du Programme des myélopathies aura le privilège de vous accompagner tout au long de votre réadaptation.





## Une démarche progressive

Notre objectif principal est de vous permettre de retourner rapidement dans votre milieu de vie et y évoluer de façon sécuritaire. Dès votre arrivée, vous êtes invité à rencontrer certains intervenants qui vont évaluer, avec vous, les conséquences de votre atteinte médullaire dans les différentes sphères de votre vie. Les résultats sont ensuite analysés et discutés en équipe.

Votre expérience en tant qu'utilisateur fait de vous un expert de votre propre condition ainsi que de la gestion de vos soins et services. Ainsi, tous les gestes que vous poserez quotidiennement feront partie de vos traitements de réadaptation.

Les services que vous recevrez s'adapteront à vos besoins en cours de route. Il est donc normal que l'horaire des rencontres avec vos thérapeutes varie en fréquence et en intensité pendant votre parcours. Les sorties de fin de semaine font aussi partie de votre processus de réadaptation. Dès que votre condition le permettra et que votre domicile vous sera accessible, le congé de fin de semaine sera encouragé pour la poursuite de la réadaptation en services externes.

À la fin de votre séjour parmi nous, vous serez autonome pour réaliser vos activités de la vie quotidienne ou, selon le niveau de votre lésion médullaire, vous posséderez l'expertise pour planifier et diriger les soins et services dont vous aurez besoin.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Le programme est rattaché au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (Cirris), situé dans les murs de l'IRDPO. Depuis plusieurs années, les intervenants et les usagers collaborent à divers projets de recherche en lien avec la réadaptation et la participation sociale. Vous pourriez être sollicité à participer, sur une base volontaire, à des projets de recherche pendant votre séjour. Une coordonnatrice à la recherche est disponible pour répondre à vos questions.

## Les objectifs

Les interventions et les traitements offerts durant votre séjour au Programme des myélopathies visent à :

- Développer votre capacité à réaliser vos activités quotidiennes;
- Accroître votre autonomie en utilisant votre potentiel au maximum;
- Compenser vos incapacités par des équipements spécialisés ou l'apprentissage de nouvelles façons de faire;
- Soutenir votre intégration dans vos milieux de vie (ex. : domicile, travail, études, loisirs).

## L'équipe interdisciplinaire

Selon les besoins identifiés dans votre plan d'intervention, vous serez appelé à travailler avec des intervenants de disciplines variées pour devenir plus autonome dans les différentes sphères de la vie quotidienne :

- Coordination clinique
- Éducation spécialisée
- Ergothérapie
- Kinésiologie
- Médecine
- Nutrition
- Physiatrie
- Physiothérapie
- Psychologie
- Service social
- Sexologie
- Soins infirmiers
- Urologie

Lors de votre séjour à l'IRDPO, vous aurez accès aux conseillers de Moelle épinière et motricité Québec (MEMO-Qc), dont les services visent à faciliter la réadaptation et l'intégration sociale des personnes ayant une lésion à la moelle épinière. Étant eux-mêmes blessés médullaires, les conseillers de l'organisme peuvent vous partager leurs expériences, vous soutenir et vous accompagner, selon votre besoin.

# LE PROCESSUS DE RÉADAPTATION

## L'approche usager expert

En tant qu'expert de votre condition, vous aurez à jouer un rôle actif dans votre réadaptation, ainsi, afin d'atteindre un résultat optimal :

- Tout au long de votre parcours, vous et vos proches devrez prendre en considération l'information et les enseignements disponibles en lien avec votre condition;
- Vous serez invité à participer aux prises de décision vous concernant;
- Vous préparerez, par des mises en situation et de nouvelles expérimentations, votre retour à la vie active;
- Vous serez encouragé à profiter de chacun des gestes au quotidien pour améliorer votre autonomie;
- Dans le cas où vous auriez besoin d'aide, vous serez invité à guider les intervenants dans la façon de vous apporter l'aide requise.

Chaque semaine, un horaire\* de vos interventions quotidiennes vous sera remis.

### L'HORAIRE TYPE

7 h 30 à 8 h	Déjeuner à votre chambre
8 h à 9 h	Soins et traitements infirmiers à la chambre
9 h à 12 h	Interventions individuelles ou en groupe d'une durée moyenne d'une heure chacune, selon vos besoins, avec un ou des professionnels
11 h 45 à 12 h 30	Dîner à la salle à manger
13 h à 16 h	Interventions individuelles ou en groupe d'une durée moyenne d'une heure chacune, selon vos besoins, avec un ou des professionnels
16 h à 17 h	Temps libre
17 h à 18 h	Souper à la salle à manger
18 h à 20 h	Soins et traitements infirmiers à la chambre
À partir de 19 h	Loisirs, visites ou temps libre (selon les soins requis)

\* **Changement à l'horaire**

Il peut arriver à l'occasion que votre rendez-vous avec un intervenant soit reporté ou annulé pour différentes situations prévues ou imprévues.

## Les groupes de connaissance

Votre participation aux groupes de connaissance est essentielle. Elle fait partie de votre réadaptation, au même titre que vos traitements individuels et contribue à vous rendre expert de votre condition.

Différents thèmes seront abordés tout au long de votre séjour. Ces groupes de connaissance sont animés par les intervenants et ont lieu chaque semaine.

Liste des thèmes abordés :

- Systèmes touchés par une lésion médullaire;
- Spasticité;
- Douleur;
- Prévention des plaies de pression;
- Nutrition;
- Vessie et intestins neurogènes;
- Sexualité;
- Conduite automobile;
- Loisirs, voyages, sports adaptés;
- Retour au travail ou aux études.
- Fonction respiratoire
- Image de soi

ou de l'alcool à l'IRDPQ et de se présenter aux thérapies ou sur le département sous l'effet de ces substances.

### Les visites

Les visites aux chambres sont permises tous les jours de 10 h à 21 h. Ces visites ne doivent toutefois pas entraver votre programme thérapeutique et la quiétude des autres usagers. C'est pourquoi l'utilisation des aires communes est à privilégier. Les visiteurs doivent quitter la chambre à 21 h et l'établissement à 23 h.

Si vous n'avez pas de soins ou de traitements infirmiers entre 21 h et 23 h, il est possible d'utiliser le salon des usagers avec des visiteurs au cours de cette période.

### Votre chambre

La plupart des chambres sont partagées avec d'autres usagers. En raison d'un taux d'occupation élevé, les chambres ne sont pas attribuées selon le sexe de la personne. Ainsi, il peut arriver qu'un homme et une femme occupent une même chambre ou que vous ayez à changer de chambre ou d'unité durant votre séjour. Afin de favoriser la bonne entente, nous vous demandons de respecter la vie privée des personnes qui partagent votre chambre et de suivre les règlements de l'unité de vie.

### L'accompagnement lors des interventions

Dans un souci de respect et de confidentialité, vous devez vous présenter seul à vos traitements. Toutefois, il peut être recommandé qu'un de vos proches vous accompagne, vous devrez alors prendre entente avec l'intervenant concerné.

### Les entrées et les sorties

Toute sortie doit faire l'objet d'une autorisation écrite au dossier. Si vous prévoyez sortir, il est très important de prévenir le personnel infirmier et de demander votre médication au moment de votre départ.

## LES RÈGLES DE VIE

### Un milieu de vie sain et sécuritaire

L'hygiène des mains dans un milieu de soins comme le nôtre est primordiale. Vous devez vous laver les mains chaque fois que vous sortez de votre chambre. Vous devez aussi le faire avant et après chaque traitement.

Au début de votre séjour et selon vos besoins, des mesures particulières de protection seront appliquées. Il est possible que les intervenants doivent porter des vêtements à usage unique et des gants quand ils sont en contact avec vous. Vous en serez avisé le cas échéant.

Nous aimerions aussi porter à votre attention qu'il est interdit de consommer de la drogue

## La liste de choses à apporter

### OBJETS AUTORISÉS si utilisés ou rangés de façon sécuritaire

- Rallonge électrique pour brancher les appareils autorisés;
- Accessoires reliés à la réadaptation (ex. : orthèse, prothèse, appui-pieds de fauteuil roulant, accessoire de marche);
- Livres, magazines et petits objets de divertissement;
- Ordinateur portable ou tablette (avec écouteurs);
- Petite radio (avec écouteurs);
- Réveille-matin;
- Cellulaire.

### OBJETS INTERDITS

- Téléviseur personnel et jeux vidéo;
- Petits appareils électroménagers (ex. : réfrigérateur, cafetière, grille-pain);
- Ventilateur;
- Meuble d'appoint (ex. : boîte ou tiroir de plastique).

### Ce que vous devez fournir

- Articles de toilette : savon, dentifrice, brosse à dents, shampoing, rasoir électrique, coupe-ongles;
- Papiers-mouchoirs;
- Crème solaire et chapeau en période estivale;
- Carte d'assurance maladie et cartes d'hôpital.

### Pensez à apporter des vêtements facilitant la réadaptation intensive\*

- Vêtements amples;
- Pantalons de sport ou de jogging (à taille élastique);
- Chandails amples à manches courtes;
- Bas de coton ne serrant pas les chevilles;
- Sous-vêtements amples;
- Vêtements selon la saison : bottes d'hiver, manteau chaud, gants, foulard, chandails à manches longues (des interventions à l'extérieur sont courantes);
- Une paire de souliers (de préférence des espadrilles, des sandales et des pantoufles antidérapantes). Avant d'en faire l'achat, attendez qu'on vous recommande le type approprié à votre condition;
- Maillot et bonnet de bain (possibilité d'activités en piscine).

### Matériel suggéré pour votre confort dans la chambre (non obligatoire)

- Couverture chaude selon la saison;
- Sac à dos (installé à l'arrière du fauteuil roulant);
- Calendrier;
- Bouchons pour les oreilles.

\* Vos objets personnels sont sous votre entière responsabilité et non couverts par l'IRDPQ en cas de vols ou de bris. N'apportez que l'essentiel vu l'espace restreint de rangement dans les chambres.



# LES COMMODITÉS

## Salle des loisirs, salon, buanderie

Une salle des loisirs est située face à l'unité de soins; vous y trouverez un téléviseur, un ordinateur avec accès internet, un piano, une table de billard et une bibliothèque. À l'unité du KA, vous avez aussi accès à un petit salon avec téléviseur et à une laveuse et une sècheuse à chargement frontal (vous devez fournir votre propre détergent et votre assouplisseur).

## Connexion sans fil

Vous êtes responsable de la configuration de votre connexion sans fil à votre appareil. Demandez le mot de passe à un intervenant de l'unité.

## Téléphone

Un numéro de poste téléphonique est assigné à chaque usager de l'unité. Vous pouvez utiliser le téléphone pour recevoir ou faire un appel entre 8 h 30 et 21 h 30. Notez que les appels interurbains sont à vos frais. Vous pouvez vous procurer des cartes d'appel à la Boutik Atout. Des téléphones publics sont installés près des entrées de l'établissement.

## Téléviseur

Les téléviseurs personnels et les haut-parleurs sont interdits pour des raisons de sécurité et de respect des autres usagers. Cependant, vous pouvez louer un téléviseur avec câble, à vos frais. Pour demander une location, téléphonez au poste 3725.

Le port des écouteurs est obligatoire en tout temps. Vous pouvez utiliser vos propres écouteurs ou en acheter lors de la location d'un téléviseur.



## Cour extérieure

Durant la belle saison, vous et vos proches pouvez profiter de la cour extérieure de l'aile D. Facile d'accès pour les personnes avec une marchette ou en fauteuil roulant, elle est aménagée pour votre détente et votre confort.

## Autres services

La Boutik Atout, au local D-104, gérée par des bénévoles, offre différents articles de soins personnels, des cadeaux, etc. Vous trouverez un guichet automatique privé à l'entrée principale.

## Vie spirituelle

L'intervenant en soins spirituels (ISS) offre un service d'accompagnement afin de vous aider à puiser en vous les ressources qui répondent à votre désir de mieux-être. Il se rend disponible dans votre cheminement, que vous désiriez vivre un temps d'écoute, de recueillement, de prière ou de méditation, dans le respect de votre identité, de vos pratiques et de vos croyances. Vous pouvez joindre l'ISS en composant le 6278.

→

# Programme des myélopathies

525, boulevard Wilfrid-Hamel  
Québec (Québec) G1M 2S8  
418 529-9141



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 