

# Infolettre

Mercredi 1<sup>er</sup> juin 2022

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

## DERNIÈRES NOUVELLES

### Le CIUSSS de la Capitale-Nationale honoré trois fois plutôt qu'une!

Le 26 mai dernier, **le CIUSSS a remporté un Prix d'excellence et deux mentions d'honneur lors des [Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux](#)**. Cette année, le MSSS a reconnu plus particulièrement le caractère exceptionnel et novateur de nos projets accomplis en temps de pandémie en attribuant :

1. **Un prix d'excellence** aux Mesures de sécurité exemplaires liées à la COVID-19 mises en place par les services en réadaptation physique à l'IRD PQ;
2. **Une mention d'honneur** pour l'ouverture du Centre de convalescence Santé mentale, Dépendances et Itinérances (CDC SDMI) situé à l'Armée du Salut;
3. **Une mention d'honneur** pour le projet Mesures alternatives visant à offrir des services à des personnes souffrant d'un trouble du spectre de l'autisme ou ayant une problématique de santé physique nécessitant des services de réadaptation fonctionnelle.



« Au cours de la dernière année, et dans le contexte exceptionnel de pandémie, il a fallu réinventer nos façons de faire et innover pour répondre aux nouvelles mesures sanitaires. Ce défi, tous ceux et celles qui ont participé aux projets lauréats des Prix d'excellence du réseau l'ont relevé de main de maître. Grâce à vous, le bien-être des usagers et la qualité exemplaire des soins prodigués sont demeurés au centre des priorités de notre établissement et de nos équipes » a déclaré Guy Thibodeau, PDG du CIUSSS.

**Félicitations aux équipes!** Rendez-vous sur [notre site Web](#) pour lire la nouvelle complète. Pour en savoir plus sur le prix d'excellence décerné à l'IRDPO, [visionnez cette courte vidéo](#).



## COVID-19 et assouplissements: comment s'y retrouver?

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, **plusieurs mesures ont été instaurées pour la santé et la sécurité de tous** afin d'éviter la transmission des infections et ainsi diminuer le risque de contamination.

Avec l'évolution de la situation liée à la pandémie, **plusieurs de ces mesures s'assouplissent et il peut être difficile de savoir exactement la nature de ces changements** dans nos milieux de travail.

**Pour répondre aux questions** qui reviennent le plus souvent, [une page Web faisant la synthèse](#) des assouplissements présentement en vigueur ou qui le seront sous peu **est maintenant accessible**. Nous vous invitons à [la consulter](#) sans attendre.

Rappelons que [le site Web COVID-19 destiné au personnel](#) est la source d'information officielle à ce sujet et est mis à jour en continu.

2





## La pleine conscience : une façon d'être et une compétence à développer

La pleine conscience permet de **mieux gérer le stress et d'avoir une meilleure santé mentale**. Au quotidien, nous avons souvent tendance à repenser au passé et à nous soucier de l'avenir. **La pleine conscience** consiste plutôt à **être attentif au moment présent sans porter de jugement**.

Cette pratique demande de **concentrer notre attention sur nos pensées, nos actions et nos émotions du moment présent** afin de nous aider à ralentir. Voici des trucs et conseils pour développer la pleine conscience :

- Prendre quelques minutes pour s'asseoir et pour **se concentrer sur sa respiration** et ses effets sur notre corps;
- Prendre une **pause à l'extérieur et être attentif** à ce qu'on entend;
- Prendre **un repas sans distraction audiovisuelle** en portant attention aux différentes sensations que procure la nourriture;
- Pratiquer **la méditation**.

En savoir plus



## Le Groupe interdisciplinaire de soutien (GIS) collabore à une nouvelle formation provinciale sur l'aide médicale à mourir (AMM)

À la suite des modifications législatives en lien avec l'AMM, et afin de répondre aux besoins de mise à jour des connaissances et des compétences des professionnels face à ces changements, **des membres du Groupe interdisciplinaire de soutien (GIS) pour l'AMM de la Capitale-Nationale ont collaboré à l'élaboration d'une nouvelle formation provinciale en ligne** : « Aide médicale à mourir : pour un accompagnement digne, humain et professionnel par tous les membres de l'équipe interdisciplinaire ».

Réalisée en collaboration avec l'équipe de la Formation continue partagée du Centre universitaire de santé McGill et le MSSS, **cette formation provinciale sera fort utile pour la pratique professionnelle**. Elle est offerte à tous les professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.

**Félicitations au GIS pour l'AMM de la Capitale-Nationale pour sa grande contribution à ce projet provincial!**

Vous pouvez **en apprendre davantage sur cette formation** en regardant [cette courte vidéo](#). Vous pouvez aussi [vous y inscrire](#).



## Remerciements sincères pour la Semaine québécoise des personnes handicapées

À l'occasion de la Semaine québécoise des personnes handicapées qui se déroule du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2022, **le CIUSSS de la Capitale-Nationale souhaite mettre en lumière les [auxiliaires de santé et services sociaux \(ASSS\)](#)** qui travaillent dans les appartements adaptés avec services intégrés. **Ceux-ci accompagnent les personnes handicapées pour les aider avec leurs tâches quotidiennes.** Ils sont chargés de l'hygiène, du bien-être et des besoins généraux de l'usager.

**Lisez le témoignage de François Gonthier**, un usager reconnaissant de vivre dans un appartement adapté avec services intégrés et **le mot de reconnaissance de Nadine Proulx**, Chef de programme intérimaire, qui remercie les ASSS.



Fondation de l'Hôpital de Baie-Saint-Paul

## Partenariat avec le Living Lab Charlevoix pour la Journée de la Fondation 2022

L'édition 2022 de la Journée de la Fondation de l'Hôpital de Baie-Saint-Paul, dont la présidence d'honneur a été confiée au Dr Richard Fleet, fondateur du Living Lab Charlevoix, se tiendra le 17 juin prochain.

À cette occasion, venez voir sur grand écran le spectacle de cirque *Urgences rurales 360*, un film brossant un portrait à la fois scientifique et artistique des urgences en milieu rural au Québec. Le Living Lab Charlevoix et ses partenaires animeront ensuite un atelier collaboratif de réflexion conceptuelle pour résoudre les enjeux en santé rurale.

Afin de connaître tous les détails de la Journée de la Fondation 2022, [rendez-vous sur la Zone CIUSSS](#).

La Fondation Élan annonce un [octroi majeur de plus de 70 000 \\$](#) pour le financement d'un appareil au service des enfants-usagers de l'IRD PQ.

La Fondation Plein potentiel vous invite à contribuer à sa campagne de financement [Petit train va loin](#) qui vient en aide aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

La Fondation Pause-Bonheur annonce [93 791 \\$ en octroi](#) pour ses 5 centres d'hébergement associés et un projet de maintien à domicile.



## L'exposition « Lier nos vies » : suivre les traces de Vincent Van Gogh

Jusqu'au 10 juin prochain, venez découvrir l'univers des artistes de Vincent et moi dans le foyer du Théâtre Périscope. Évoquant les relations, l'amour, la confiance et la parentalité, les œuvres qui y sont exposées témoignent d'une charge émotionnelle palpable. L'un des objectifs derrière la présentation de ces créations au grand public est de **déstigmatiser les personnes vivant avec diverses problématiques de santé mentale**.

Pour en savoir plus sur cette exposition et sur les activités à venir de Vincent et moi, [lisez cet article du journal Le Carrefour de Québec](#).

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

[Gestion du congé de la Fête nationale](#)

**RAPPEL** : Formation obligatoire « Cybersécurité : Mission possible » (date limite: 30 septembre 2022)

[Retour du menu d'été au CIUSSS](#)

[Modification de l'offre de service téléphonique de l'équipe de paie jusqu'au 16 juin 2022](#)

[Avis de diffusion d'un formulaire clinique](#)

[Assemblée générale annuelle du conseil multidisciplinaire \(9 juin\)](#)

[Marathon Beneva-Québec : du 30 septembre au 2 octobre](#)

### Formations, conférences et webinaires :

[Webinaire – Tout savoir sur la tutelle](#) (7 juin)

[Conférence canadienne des soins de collaboration en santé mentale](#) (17-18 juin)

## RESTEZ INFORMÉS !

Beaucoup de mythes et fausses informations circulent actuellement au sujet de la pandémie de la COVID-19. Il est important de bien connaître les faits et de consulter une source d'information fiable.

- Le site Web COVID-19 pour le personnel [www.ciusssca.ca/covid-19](http://www.ciusssca.ca/covid-19) est accessible de partout ;
- Le [ciusssca.ca/coronavirus](http://ciusssca.ca/coronavirus) ;
- Le [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus) ;
- [www.facebook.com/CIUSSSCN](https://www.facebook.com/CIUSSSCN).
- La page [Coronavirus \(COVID-19\)](#) du site Web du MSSS ;

