

# Infolettre

Mercredi 16 novembre 2022

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



### Des gestes simples pour se protéger et pour protéger les autres

À la suite de l'annonce du ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Christian Dubé, le CIUSSS de la Capitale-Nationale invite tous les membres du personnel, les médecins, les chercheurs, les stagiaires, les visiteurs ainsi que les usagers à redoubler de prudence et à surveiller l'apparition de symptômes d'infections respiratoires.

**Plusieurs gestes simples peuvent contribuer à diminuer les risques de contagion, notamment :**

- Respecter [les recommandations relatives au port du masque](#) dans nos installations.
- Favoriser le port du masque dans les lieux achalandés.
- Éviter les activités de groupe non essentielles.

- En tout temps, se laver ses mains pour éviter la propagation.
- En présence de fièvre, rester à la maison.
- En présence de toux, mal de gorge ou congestion nasale, porter un masque jusqu'à la disparition des symptômes.

Nous vous rappelons que [la vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres](#) contre les infections respiratoires qui circulent en ce moment.

Pour lire toutes les recommandations émises par le ministre de la Santé et des Services sociaux, [consultez le communiqué](#).

Consultez l'aide-mémoire – [Pour protéger notre santé et celle des autres](#).

# Ça va?

Une question de vie ou de mort.

## Quand une question est tout sauf banale !

La première campagne nationale de prévention du suicide « Ça va ? » a été lancée au début du mois de novembre par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Découvrez ou [revisitez le message publicitaire de la campagne.](#)

**En plus d'encourager la résilience et de redonner espoir, les différents messages diffusés ont pour objectifs essentiels de sauver des vies, d'éviter les tentatives de suicide et de diminuer les idées suicidaires et la souffrance.**

La sensibilisation de la population face à cet enjeu est incontournable : **le suicide ne soit JAMAIS être considéré comme une solution à la souffrance.**

Poser la question « est-ce que ça va » et faire preuve d'une bonne écoute peuvent faire toute la différence dans la vie d'une personne. Et aussi difficile que la démarche puisse nous paraître, il est essentiel de demander de l'aide et d'accepter de se montrer vulnérable lorsque nous traversons des moments plus difficiles.

**Pour avoir de l'aide pour vous ou pour soutenir un proche,** visitez [suicide.ca](#), composez 1 866 APPELLE ou contactez la messagerie texte au 535353.

## Se relever grâce à Centraide : témoignage poignant d'une mission réussie

[Contribuer à Centraide](#), c'est contribuer au milieu communautaire et surtout, c'est faire une différence dans la vie de milliers de personnes. Année après année, Centraide vient en aide à 215 organismes sur les territoires de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

**Éprouver des difficultés, ça peut arriver à tout le monde.** L'instabilité alimentaire, l'inflation et les problèmes de santé mentale peuvent avoir un impact sur nos voisins, nos amis, nos collègues et même les membres de notre famille.

[Découvrez le témoignage poignant d'un employé du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) qui a pu bénéficier des services d'organismes financés par Centraide.

Pour donner à Centraide, [consultez la Zone CIUSSS.](#)



## Prévention des chutes : parce que nous avons tous un rôle à jouer !

Les chutes peuvent entraîner des blessures physiques et avoir des conséquences psychologiques et socio-économiques considérables sur chacun d'entre nous, particulièrement chez les personnes âgées et les enfants. **Toutefois, personne n'est à l'abri de chuter !**

Chaque année, au CIUSSS de la Capitale-Nationale, ce sont plus de 12 000 chutes qui sont déclarées chez nos usagers. En mettant en place certaines mesures, **bon nombre de chutes peuvent être évitées.**

**Pour y parvenir, nous avons tous un rôle important à jouer !**

En novembre, avec le retour progressif du temps froid, c'est l'occasion d'en parler et de nous sensibiliser. Pour connaître les moyens de prévenir les chutes, [consultez la Zone CIUSSS](#).



## Journée Santé Bien-être des hommes : « Parler, ça fait du bien »

La neuvième Journée québécoise pour la santé et le bien-être des Hommes (JQSBEH) se déroulera le 19 novembre prochain, sous le thème « Parler, ça fait du bien ».

Pour l'occasion, la Direction générale adjointe (DGA) souhaite renouveler son engagement à **normaliser la demande d'aide au masculin et faire connaître les ressources disponibles.**

[Le matériel numérique offert par le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes \(RPSBEH\)](#) est maintenant disponible.

Pour en savoir plus sur les activités et pour contribuer à la promotion de cette journée, consultez [l'article dans la Zone CIUSSS](#).

**N'hésitez pas à passer le mot dans votre entourage... parce que ça fait du bien !**



## Les comités des usagers et de résidents : des ressources à connaître !

La Semaine nationale des droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux, qui se tient du 13 au 19 novembre 2022, est une opportunité de mettre en lumière **les comités des usagers (CU)** et **les comités de résidents (CR)** qui sont présents dans chaque établissement du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

En plus d'agir auprès des usagers afin de promouvoir et défendre leurs droits, les comités organisent des séances d'information, développent des outils adaptés aux différentes clientèles et informent les usagers de changements dans l'offre de service.



Un service à connaître, à promouvoir et surtout, à recommander !

Vous connaissez un usager qui aimerait s'impliquer au sein d'un comité ? **Consultez le site Internet du CIUSSS.**

## SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

### Bon premier anniversaire à nos 373 Veilleurs !

Depuis un an, **Les Veilleurs** détectent, écoutent et informent. **La communauté des Veilleurs** favorise l'échange et le partage d'outils pour prendre soin de soi et des autres. Également, **l'équipe de soutien des premiers soins psychologiques** offre au personnel et aux gestionnaires une prise en charge rapide, axée sur un service temporaire et transitoire.

À nos 373 Veilleurs qui, par leur présence et leur écoute bienveillante, contribuent au soutien de nos collègues,

À nos gestionnaires et collaborateurs qui ont participé à la promotion de ce projet au cours de la dernière année,

**Du fond du cœur, merci !**



Rappelons que Les Veilleurs représentent un réseau d'employés engagés provenant des différentes directions et qui occupent des titres d'emploi divers au sein de notre organisation. Les Veilleurs sont reconnus comme étant des personnes de confiance et attentives aux autres.

Merci à toutes ces personnes engagées !

# CHEZ NOS FONDATIONS

## Petit train va loin : 112 000 \$ récoltés pour la Fondation Plein potentiel

La campagne de financement Petit train va loin 2022 de la Fondation Plein potentiel s'est conclue le 27 octobre dernier par l'annonce d'une récolte de 112 000 \$, soit une somme 2,5 fois plus élevée que l'an dernier !

La fondation souhaite remercier tous les donateurs qui contribuent généreusement à sa mission qui vise à ce que chaque personne vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) puisse développer son plein potentiel.

Depuis le début de l'année, 162 000 \$ ont déjà été octroyés par la Fondation Plein potentiel pour aider



149 familles et 7 projets majeurs qui améliorent grandement la vie des familles et des intervenants.

**Pour en savoir plus et pour découvrir quelques-unes des réalisations de la Fondation Plein potentiel, rendez-vous sur la Zone CIUSSS.**

# BONS COUPS

## Hygiène et salubrité : une expertise importante reconnue au CIUSSS

Le 10 novembre dernier avait lieu la Journée provinciale en hygiène et salubrité dans toutes les installations du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Cette journée, décrétée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), est dédiée à la promotion et à la reconnaissance de ce service essentiel qui contribue à offrir à tous les usagers et les employés un milieu sain, agréable et sécuritaire.

Pour en savoir plus sur les activités qui ont été organisées au CIUSSS de la Capitale-Nationale dans le cadre de cette journée, visitez la plateforme [Présent pour tous.](#)



## Paiement de la banque de congés de maladie et de nuit

Vous avez eu une affectation entre le 1<sup>er</sup> décembre 2021 et le 30 novembre 2022 ?

Le relevé de paie sera accessible dès le 13 décembre à 13 h dans le Guichet web.

**Rappel :** la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation ou à partir d'un ordinateur fourni par le CIUSSS.

### Actualités

- [Campagne Centraide 2022 : Ensemble, ne laissons personne derrière !](#)
- [Sondages et prix : santé et mieux-être du personnel et Culture de sécurité des usagers](#)
- [Infolettre DSISP du 15 novembre 2022](#)

### Formations, conférences et colloques :

- [Webinaire PERSBEH | Le point de vue des jeunes hommes contrevenants sur les services qui facilitent leur réintégration sociocommunautaire](#)
- [Le Good Psychiatric Management \(GPM\) : Une bonne pratique thérapeutique pour le trouble borderline](#)
- [Webinaire midi : Prévenir les risques d'homicide, suicide et blessures graves liées à la violence conjugale : Le modèle du Carrefour Sécurité Violence Conjugale \(CSVC\)](#)

## RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le [ciussscn.ca/coronavirus-personnel](https://ciussscn.ca/coronavirus-personnel) rassemble toutes les informations importantes en lien avec la COVID-19 en milieu de travail.

Cette plateforme est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps. Ajoutez dès maintenant cette adresse à vos favoris !

## Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

