

Infolettre

Mercredi 26 janvier 2022

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Amélioration des soins
en santé mentale dans la région

Bell Cause pour la cause **appuie la Fondation CERVO**

La Fondation CERVO a le plaisir d'annoncer un don majeur de 250 000 \$ de *Bell Cause pour la cause* afin de permettre l'achat d'un 2^e appareil de neuromodulation à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ) du CIUSSS de la Capitale-Nationale. **L'appareil permettra de développer de nouvelles avenues de soins en santé mentale.**

Le don a été annoncé aujourd'hui dans le cadre de la *Journée Bell Cause pour la cause*, en présence notamment du président-directeur général du CIUSSS, M. Michel Delamarre, du ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, M. Lionel Carmant, et de la vice-première ministre du Québec, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, Mme Geneviève Guilbault.

Pour en savoir plus au sujet de cette excellente nouvelle, consultez le [communiqué complet sur le site Web de la Fondation CERVO](#).



Lancement du nouveau site Web COVID-19 pour le personnel

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, ce [site Web rassemble toutes les informations importantes](#) en lien avec la gestion de la pandémie en milieu de travail. Sachez que le site Web COVID-19 pour le personnel **est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps.**

Ajoutez dès maintenant l'adresse ciussscn.ca/coronavirus-personnel à vos favoris !

*Veuillez noter que certains liens ont changé et qu'il se peut que les infolettres et envois spéciaux précédents ne mènent pas au bon endroit dans le site. Il est possible d'utiliser le moteur de recherche qui se trouve sur toutes les pages du site pour chercher un sujet en particulier.



The screenshot shows the homepage of the COVID-19 website for staff. At the top, there is a navigation menu with links for Accueil, PCI, Trajectoires, Pratiques professionnelles, Ressources humaines, Vaccination, Autogestion, and Communications. Below the menu is a large banner with the title "Site Web COVID-19 pour le personnel" and a search bar. Underneath the banner are four quick access buttons: PCI, Vaccination, Ressources humaines, and Autogestion. To the right of these buttons is a "Liens utiles" section with three links. At the bottom of the page, there is a section titled "Fiches réflexes" with a button to "Consulter les fiches réflexes".

**AJOUTEZ L'ADRESSE DANS VOS FAVORIS
CIUSSSCN.CA/CORONAVIRUS-PERSONNEL**

2



J'Y VEILLE, NOUS Y VEILLONS

La communauté des Veilleurs bien active !

En novembre dernier, la campagne d'engagement **J'Y VEILLE, NOUS Y VEILLONS** a été lancée afin que notre organisation mette en place sa **communauté de Veilleurs**. Déjà 330 membres du personnel se sont inscrits, et de ce nombre, 195 ont finalisé leur formation et sont maintenant certifiés. Ils sont mobilisés pour prendre soin d'eux-mêmes et **offrir un soutien et une écoute bienveillante aux collègues qui vivent des situations difficiles**.

Des rencontres mensuelles permettent aux Veilleurs d'échanger et de s'outiller sur divers thèmes liés aux saines habitudes de vie et au bien-être psychologique. Ces rencontres sont animées par l'équipe de soutien des premiers soins psychologiques.



Comment reconnaître un Veilleur ?

Plusieurs Veilleurs affichent le visuel ci-dessus dans leur signature électronique. Des fonds d'écran ont été réalisés pour le Veilleur en télétravail. Prochainement, d'autres moyens seront développés pour les identifier.

Pour obtenir le soutien d'un Veilleur, vous pouvez :

- Transmettre un message à veilleurs.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca;
- Communiquer avec l'un des intervenants psychosociaux de l'équipe de soutien des premiers soins psychologiques par téléphone : Guylaine Cantin au 581 993-4399 ou Guy Labonté au 581 993-4401;
- En parler avec votre gestionnaire pour qu'il puisse vous diriger.

Vous souhaitez devenir Veilleur ? [Consultez notre site Web](#) pour en savoir plus.

Ajustements salariaux

Sur la paie déposée le 27 janvier 2022, **vous constaterez l'application des mesures suivantes liées aux nouvelles conventions collectives** :

- FP – CSN : retrait de l'obligation de travailler au moins 3 heures continues pour avoir la prime de soins critiques et ajout de l'admissibilité pour certains titres d'emploi;
- FSSS – CSN : ajout d'une prime de 3 % pour la désignation d'emploi de secrétaires médicales (rétroaction à venir);
- FIQ : paiement rétroactif de l'application de la prime de délestage.

Pour plus de détails, consultez le [tableau de suivi des ajustements salariaux](#) disponible sur notre site Web.



Dépenses liées au télétravail et déclarations de revenus 2021

Vous avez **travaillé plus de 50 % du temps à partir de votre domicile pendant une période d'au moins quatre semaines consécutives** en raison de la COVID-19? Vous pouvez avoir droit à une déduction et déclarer des dépenses sur vos déclarations de revenus de 2021.

Pour demander vos déductions, vous pouvez choisir l'une des deux méthodes de calcul suivantes :

- La méthode simplifiée à taux fixe;
- La méthode détaillée.

Modalités, formulaires et sites d'information

Pour connaître les **modalités applicables**, déterminer la méthode la plus avantageuse pour votre situation et pour télécharger les formulaires, [consultez la Zone CIUSSS](#).



Continuez d'aimer

Continuez d'en parler



Journée Bell Cause pour la cause

Prendre soin de soi et des autres

En cette journée dédiée à la sensibilisation à la santé mentale, le CIUSSS vous invite à prendre soin de vous et de vos proches. Aussi, notre organisation encourage les actions qui peuvent aider à briser le silence entourant la maladie mentale.

Afin de souligner la Journée Bell Cause pour la cause, votre plateforme de santé mieux-être LifeSpeak vous propose une série de vidéos qui présentent différentes façons de surmonter la stigmatisation liée à la santé mentale.

- Je ne me sens pas bien émotionnellement et je n'arrive pas à me lever le matin, que puis-je faire ?
- Comment savoir si une personne souffre d'un TSPT ?
- Comment puis-je pratiquer l'autocompassion quand je suis déprimé ?

Comment accéder à la plateforme?

Rendez-vous à l'adresse ciusscn.lifespeak.com et inscrivez l'identifiant d'accès : **ciusscn**.



Ou

Sur un appareil mobile, téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'App Store ou de Google Play en balayant le code QR ci-dessous, en utilisant le nom de client : **ciusscn** et le mot de passe client : **ciusscn**.

Pour en savoir plus, visitez notre site Web, au ciusscn.ca/lifespeak.

Des renforts à l'Établissement de détention de Québec

La fin de semaine des 8 et 9 janvier 2022, une **équipe composée d'infirmières et d'un infirmier du CIUSSS de la Capitale-Nationale** est allée **prêter main-forte à l'Établissement de détention de Québec** afin de maintenir les services auprès des personnes incarcérées. Michèle Bourdon, Chantale Dussault, Annie Flamand, Sébastien Laprise, Marjorie Lafrenière-Desaulniers et Julie Marcoux ont accepté de relever ce défi. **Il et elles ont fait preuve d'engagement et d'audace** afin d'offrir à la population carcérale les soins et services qu'ils nécessitaient. Un énorme merci à tous de faire la différence !

Pour une foule d'autres témoignages de reconnaissance et des histoires inspirantes, rendez-vous sur [notre site Présent pour tous](#).



Projet covid-19 vulnérabilité

Rehaussement de l'hébergement d'urgence en contexte de pandémie

Au tout début de la pandémie, en avril 2020, le CIUSSS de la Capitale-Nationale a mis sur pied un centre de convalescence (CDC) et une équipe Liaison itinérance. **Le CDC est un service d'hébergement sécuritaire pendant la période d'investigation ou d'infection au coronavirus pour les personnes en situation de précarité sociale** (itinérance, personne n'habitant pas dans un milieu permettant une quarantaine sécuritaire, etc.). **L'équipe Liaison itinérance** est composée de professionnels provenant de trois secteurs d'intervention (santé mentale, dépendance et itinérance), ce qui permet un **travail de collaboration intersectorielle**.

Lisez l'article complet



Centre de recherche CERVO

La dépression affecte différemment les sexes, selon une étude de la Dre Caroline Ménard

La parution d'un récent article scientifique de Caroline Ménard et son équipe apporte un nouvel éclairage sur la dépression.

« Il existe d'importantes différences entre les hommes et les femmes dans la dépression, indique Mme Ménard, professeure à la Faculté de médecine de l'Université Laval et chercheuse au Centre de recherche CERVO. Chez la femme, cette maladie est deux fois plus fréquente, les symptômes sont différents et la réponse aux antidépresseurs n'est pas la même que chez l'homme. Nos travaux visaient à cerner les causes de ces différences. »

L'étude, publiée récemment dans la revue *Nature Communications*, a analysé les cerveaux de personnes atteintes de dépression au moment de leur décès. Les résultats ont révélé la présence d'altérations situées dans des régions cérébrales différentes en fonction du sexe. L'équipe de Mme Ménard a également réussi à identifier un biomarqueur potentiel de la dépression chez les femmes, une découverte qui pourrait aider à mieux diagnostiquer la maladie et la soigner.

- [Lisez le reportage de TVA Nouvelles](#)
- [Lisez le reportage de Noovo Info](#)
- [Lisez l'article scientifique \(en anglais\) dans Nature Communications](#)

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.

- [Infolettre DSISP du 25 janvier 2022](#)
- [Fiche synthèse - Transfert de l'information aux points de transition des soins](#)
- [Classement au dossier papier des résultats de laboratoire analysés suite à une ordonnance en provenance de l'externe](#)
- [Pentathlon des neiges 2022 : période d'inscription en cours](#)
- [Webinaire - Traumatisme craniocérébral léger | Mieux dépister les facteurs défavorables pour mieux intervenir. Une histoire de collaboration](#)
- [Modification temporaire de l'offre de service du secteur des prélèvements en raison de la COVID-19](#)



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

