

Infolettre

Mercredi 1^{er} février 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Recommandations en prévision de la vague de froid intense

Environnement et Changement climatique Canada prévoit au cours des prochains jours un épisode de froid intense pour la région de la Capitale-Nationale. **À partir de la nuit de jeudi jusqu'à dimanche matin, la température variera entre -20 °C et -31 °C. Le refroidissement éolien pourrait atteindre des valeurs de moins 40 à moins 50.**

La Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale désire émettre des recommandations en prévision de cette situation de froid extrême.

- **Il est recommandé de ne pas s'exposer de façon prolongée au froid intense.** Ceci peut entraîner un risque important d'engelure, de gelure ou d'hypothermie qui sont responsables de lésions graves.
- Les groupes vulnérables (enfants et personnes âgées) devraient éviter de sortir, si cela n'est pas nécessaire.
- **Toute activité sportive extérieure intense et prolongée devrait être reportée autant que possible.** Il faut être particulièrement prudent lorsque le temps est venteux. En effet, le froid, combiné au vent, augmente le risque d'engelure.
- Pour les intervenants appelés à se déplacer sur de longues distances et sur des routes moins fréquentées, **il est recommandé de prévoir dans la voiture une trousse d'urgence comprenant couverture chaude, mitaines, tuque et autres.**

[Lisez le communiqué sur notre site Web](#) et [suivez-nous sur les médias sociaux!](#)



20 janvier 2023

Mission accomplie pour la campagne Centraide 2022 : plus de 200 000 \$ amassés !

La campagne Centraide 2022 du CIUSSS de la Capitale-Nationale a connu un grand succès. Alors que l'objectif était de remettre 200 000 \$ à l'organisation philanthropique, il est aujourd'hui possible de dire : mission accomplie! **Ce sont 200 254 \$ qui seront confiés à plus de 215 organismes de la région !**

Trouver la juste cause à laquelle donner peut parfois s'avérer difficile. Appuyer Centraide, c'est choisir de ne laisser personne derrière. C'est contribuer à la lutte contre la pauvreté, l'exclusion, les inégalités sociales et bien plus encore!

Merci à chaque donateur ainsi qu'au comité organisateur et aux ambassadeurs !

[Découvrez le bilan de la campagne sur la Zone CIUSSS.](#)

Parce que votre enfant vous en fait voir de toutes les couleurs



Le programme Triple P se déploie dans Charlevoix!

Depuis le 25 janvier dernier, [le programme destiné aux parents Triple P \(Pratiques Parentales Positives\)](#) offre maintenant des conférences dans Charlevoix, en plus des autres secteurs de la Capitale-Nationale.

Les parents intéressés pourront assister à une série de conférences en présentiel leur permettant de se familiariser avec de nouvelles stratégies parentales. Des intervenants du CIUSSS de la Capitale-Nationale et d'organismes communautaires locaux ont été formés au printemps dernier pour soutenir cette initiative.

Depuis juillet 2021, ce sont 348 parents qui ont reçu une formation psychoéducative de groupe en ligne et 61 groupes qui ont reçu des services ! **Triple P a le vent dans les voiles !**

[Consultez la programmation](#) et **participez en grand nombre !**

Jusqu'au 8 février, donner son avis, c'est gagnant !

Courez la chance de gagner l'une des 20 cartes-cadeaux de 50 \$ chez IGA en remplissant le sondage sur la refonte de l'intranet avant le 8 février!

Que vous ayez accès à un ordinateur partagé ou à votre propre matériel, que vous consultiez régulièrement la Zone CIUSSS ou non, ce sondage vous concerne!

Votre avis nous est précieux afin d'optimiser la Zone CIUSSS pour qu'elle devienne un outil plus convivial et accessible à tous les employés.

[Remplissez le sondage maintenant !](#)

Pour en savoir plus, **[consultez la Zone CIUSSS](#)**.

Connaissez-vous le rôle de l'usager partenaire?

Un usager est reconnu en tant qu'usager partenaire lorsqu'il agit en partenariat avec les membres d'un groupe de travail traitant d'une organisation de soins et de services ou un comité de gouvernance de notre organisation. Le terme usager partenaire inclut les proches et la famille.

Ce type de partenariat apporte une valeur ajoutée aux réflexions concernant la qualité et la sécurité des services et permet de répondre aux besoins d'un ensemble d'usagers. La contribution d'un usager partenaire est soutenue par son savoir expérientiel de l'utilisation des soins et des services associés aux travaux à développer. Son statut est reconnu en tant que membre à part entière lors des rencontres.

Pour obtenir des informations quant à ce type de partenariat, le **[Bureau du partenariat avec l'usager et de l'éthique \(BPUE\)](#)** offre du soutien. N'hésitez pas à les contacter : **bpue.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca**.



Des aliments pour aider la planète et notre portefeuille

Saviez-vous que certains changements alimentaires, comme favoriser la consommation de protéines végétales, permettraient de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) liées à l'agriculture et aux changements climatiques? Dans ces conditions, pourquoi ne pas essayer le **flexitarisme**?

Plus simplement, cela veut dire diversifier son alimentation en faisant une plus large place aux protéines végétales telles que les légumineuses ou le tofu. Il est possible de les combiner avec de petites quantités de poisson, de viande et de produits laitiers. Par où commencer?

- Débutez doucement en ajoutant un repas sans viande par semaine à vos menus.
- Remplacez la viande par des légumineuses, du tofu, du tempeh, des noix ou des protéines végétales texturées dans des plats classiques (spaghetti, pâté chinois, tacos ou sautés).
- Essayez les options végétariennes à la cafétéria ou au restaurant.

Les protéines végétales sont plus économiques et permettent de réduire la facture d'épicerie : c'est une recette gagnante !

Apprenez comment cuisiner les protéines végétales texturée en visionnant notre vidéo TikTok!

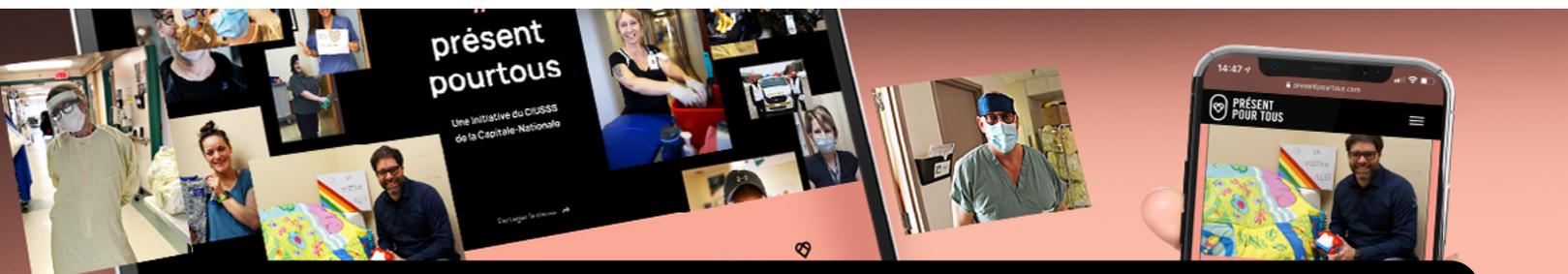


45 ans à l'écoute des personnes aux prises avec un problème de dépendance

« Je revois plusieurs situations où je suis assise avec des usagers et que je vois une lumière dans leurs yeux. C'est pour ces moments que j'éprouve tant de passion pour ma profession de psychologue », relate **Mme Lucie Richer, nouvellement retraitée du CIUSSS de la Capitale-Nationale.**

Dévouée et soucieuse de comprendre ce que porte l'être humain, Mme Richer a été aux premières loges des changements et de l'évolution de l'organisation des services au sein du réseau de la santé, plus particulièrement de ceux offerts à la clientèle ayant des problèmes d'abus et de dépendance à l'alcool, aux drogues et aux jeux de hasard. C'est au Centre de réadaptation en dépendance de Québec qu'elle a d'ailleurs terminé son mandat pour le CIUSSS.

Pour lire le message de reconnaissance de ses collègues, **consultez la plateforme Présent pour tous** et **suivez-nous aussi sur les médias sociaux !**



Présent pour vous, présent pour tous !

Connaissez-vous le site Présent pour tous? Il compile de nombreuses belles histoires, remerciements et réussites de nos équipes et de nos partenaires.

Vous pouvez envoyer vos belles histoires en ligne ou par courriel au :

communications.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca ou
reconnaissance.travail.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca



www.facebook.com/CIUSSSCN

ZONE CIUSSS EN BREF

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

Actualités :

- [Infolettre DSISP du 31 janvier 2023](#)
- [Projet Cristal-Net – Identification et transmission des documents à numériser](#)
- [Fiche synthèse - Prévention du suicide](#)

Formations, conférences et webinaires :

- [Conférence - Santé et bien-être des personnes âgées LGBTQ](#)
- [Panel de discussion pour les proches d'une personne vivant un trouble alimentaire](#)
- [Webinaire PERSBEH | Promouvoir la santé mentale et le bien-être des camionneurs : de l'autogestion aux interventions axées sur l'environnement de travail](#)
- [Pentathlon 2023](#)
- [3^e colloque provincial en douleur chronique](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le 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 médias sociaux !

