

Infolettre

Mercredi 24 janvier 2024

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

DERNIÈRES NOUVELLES

AFFICHAGE DE POSTES

31 janvier au 13 février

Surveillez l'affichage de postes !

Nous vous invitons à consulter l'affichage de postes : vous y trouverez sûrement un poste répondant à vos aspirations professionnelles ! De multiples opportunités de carrière sont offertes au sein de notre organisation.

Des informations utiles pour vous préparer et pour poser votre candidature sont disponibles [dans la section réservée aux employés de notre site Web](#) et [dans la trousse du personnel sur la Zone CIUSSS](#) (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).

Bon succès à toutes et à tous !



Nouveau service

Dépistage du streptocoque maintenant offert près de chez vous !

Le dépistage de la pharyngite ou amygdalite à streptocoque A est maintenant offert [dans les points de services locaux \(PSL\)](#).

L'infection au streptocoque se manifeste notamment par des maux de gorge importants qui apparaissent soudainement.

Le dépistage du streptocoque se fait sur rendez-vous seulement et est en déploiement graduel sur le territoire de la Capitale-Nationale. Ce service est disponible pour toute personne âgée de 3 ans et plus.

Pour en savoir plus, [consultez l'actualité dans la Zone CIUSSS](#).



Semaine du partenariat avec l'utilisateur

Les bénéfices de travailler ensemble

Travailler de concert avec l'utilisateur présente plusieurs avantages, dont l'amélioration des soins et services offerts au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Le partenariat avec l'utilisateur, c'est :

- Échanger avec des utilisateurs partenaires dans le cadre de projets et de comités ;
- Évaluer l'expérience des utilisateurs ;
- Collaborer avec les comités des utilisateurs et les comités de résidents.

Des gestionnaires qui ont vécu l'expérience au sein de leur équipe ont affirmé que ce partenariat permet de se centrer sur les besoins des utilisateurs et favorise des échanges plus riches, un meilleur climat entre tous les partis et une meilleure adhésion aux changements.

Pour en savoir plus, [contactez le Bureau du partenariat avec l'utilisateur et de l'éthique.](#)

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE



La méditation

Prendre 5 minutes pour soi

La méditation consiste à prendre le temps de s'arrêter, d'observer ce qui se passe en nous et de lâcher prise. Il s'agit d'un entraînement à la concentration : quand l'esprit s'évade, on le reconnaît et on porte toute notre attention vers notre respiration.

Seulement cinq minutes de méditation par jour procurent des bénéfices importants, comme :

- favoriser l'activité cérébrale des zones associées aux émotions et aux sensations positives ;
- réduire le stress et l'anxiété ;
- améliorer les capacités de concentration et d'attention ;
- réduire les symptômes de douleur chronique ;
- aider à prévenir les troubles cardiovasculaires et améliorer le système immunitaire.

Rendez-vous sur LifeSpeak pour découvrir un exercice de méditation.

Comment accéder à Lifespeak ?

Sur un ordinateur :
Rendez-vous à ciussscn.lifespeak.com.

Sur un appareil mobile :
Téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'**App Store** ou de **Google Play**.

- Inscrivez l'identifiant d'accès : **ciussscn**
- Inscrivez le mot de passe client : **ciussscn**





Une 6^e cohorte ceinture verte au CIUSSS

Le 17 janvier dernier, ce sont 11 membres de la 6^e cohorte ceinture verte qui ont présenté leurs projets à la salle Pierre-Corriveau, au Mont d'Youville.

Cette formation a été créée par l'équipe de l'amélioration continue de la performance, en collaboration avec le CHU de Québec-Université Laval et l'Institut universitaire en cardiologie et pneumologie de Québec (IUCPQ). Elle permet de favoriser une meilleure cohérence régionale et un plus grand partage des outils.

Félicitations et merci de contribuer à la culture de l'amélioration continue de la performance du CIUSSS de la Capitale-Nationale !

[Découvrez les projets présentés dans la section « Ceinture verte » de la Zone CIUSSS.](#)



Des produits qui ne sont pas sans risque

Dre Maude St-Onge, directrice médicale du Centre antipoison du Québec, ainsi que d'autres professionnels de la santé, **ont appelé à la prudence quant aux produits naturels qui prétendent favoriser la perte de poids.**

« Le message à retenir : ce n'est vraiment pas parce que c'est un produit de santé naturel que c'est sans risque », précise Dre St-Onge.

[Lisez l'article complet de Radio-Canada.](#)

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

Avis

- [Infolettre DSISP du 23 janvier 2024](#)
- [Programme de relève des cadres intermédiaires – Vous voulez contribuer différemment ?](#)
- [Les Prix SRS sont de retour pour une 6^e édition !](#)

Formations, conférences et webinaires :

- [VITAM : événements à venir](#)
- [Midi-conférence – Le travail de rang : du soutien psychosocial ancré dans la vie agricole](#)
- [Prochaine séance du conseil d'administration du CIUSSS](#)
- [Webinaire PERSBEH | Portrait de la santé des hommes Inuit du Nunavik : entre vulnérabilités et résilience](#)
- [Pentathlon des neiges Sun Life 2024 : inscrivez-vous avant le 2 février !](#)
- [Concours Innovation infirmière Banque Nationale](#)
- [Colloque lésions médullaires 2024 : partager l'expertise au bénéfice des usagers](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

