

# INFO-CISSS

VOLUME 9 / NUMÉRO 4 / 30 mars 2023

## SIGNE QUE LE PRINTEMPS EST BEL ET BIEN ARRIVÉ, VOILÀ LE TEMPS DES INSCRIPTIONS AU RALLYE!

Il est important pour tout le monde de savoir garder le cap sur une bonne santé physique et mentale. Le Rallye sur la Côte, qui promouvoit un mode de vie physiquement actif, la consommation de légumes et de fruits et l'importance des saines habitudes de vie, est une belle opportunité en ce sens.


Cette année, plusieurs midi-conférences avec nos kinésiologues, nutritionnistes et agent(e)s de relations humaines sont au calendrier. Vous recevrez également des invitations pour participer à des pauses actives à chaque semaine. Des prix de participation sont aussi prévus dans chacun de nos territoires! Nous vous invitons dès aujourd'hui à former votre équipe de 4 personnes pour participer au Rallye ([lien pour l'inscription](#)), qui aura lieu du 17 avril au 28 mai.


Vous êtes encouragés à télécharger ce [bandeau signature](#).  
**Participez en grand nombre!**

**Manon Asselin et Nathalie Castilloux**



**Du 17 avril  
au 28 mai,  
je participe au  
Rallye sur  
la Côte!**

 Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

 [cissc\\_cotenord](#)

Programme d'aide aux employés  
et à la famille  
1 855 612-2998

Solutions Mieux-être  
 **LifeWorks**

## TABLE DES MATIÈRES

### DANS NOS COMMUNAUTÉS

**Randonnée hivernale  
à Fermont avec  
Martine Brisson** p.2

### VIE ORGANISATIONNELLE

**La chronique de la DSI** p.2

**Les 2 minutes du DOFME** p.3

**La 39<sup>e</sup> édition du mois  
de l'autisme** p.3

**Patients anglophones :  
Mise à jour de la liste des  
personnes bilingues** p.4

**Éthique : Impasse  
relationnelle** p.4

**PCI : Les précautions  
additionnelles** p.4

**Retour des soirées de  
reconnaissance : Validation  
des années de service** p.5

**CAMPAGNE BRAVO** p.5

La photo d'en-tête de cette édition provient de Sébastien Denobile, cousin de Joyce Boudoul, infirmière pivot ASI à Port-Cartier.

La photo a été prise sur l'île d'Anticosti, à la Baie de la Tour, sur le côté nord de l'île, à 178 km de Port-Menier. Par beau temps, l'eau est turquoise dans la baie. « Les oiseaux marins se nichent dans les espaces entre les roches calcaires sur les flancs des falaises. On peut les voir s'y reposer, prendre leur envol ou y atterrir, c'est magnifique », souligne Joyce.

Envoyez-nous vos photos au [09.cissc.communications@ssss.gouv.qc.ca](mailto:09.cissc.communications@ssss.gouv.qc.ca)

## Dans nos communautés

### RANDONNÉE HIVERNALE À FERMONT AVEC MARTINE BRISSON

Martine Brisson, coordonnatrice du réseau des éclaireurs à Fermont, tient régulièrement des activités avec le but de **briser l'isolement et favoriser les activités sociales et de valorisation tout en faisant la promotion des saines habitudes de vie et en créant des liens.**

Le 19 mars dernier, elle a organisé une randonnée hivernale au Lac Tupper. Une activité sportive et extérieure qui a permis de rassembler 31 participants, jeunes et moins jeunes. Deux éclaireurs l'ont accompagnée pour l'organisation.

Après la randonnée, les participants ont pu se réchauffer et déguster de la bonne soupe chaude avec pain, desserts et breuvages.

« L'intérêt pour ce type d'activité est grand. Nous aurons une autre randonnée en juillet 2023 », mentionne Martine Brisson.

Sur la photo de droite : Marie-Claude Jean, technicienne en administration à Fermont et Martine Brisson, travailleuse communautaire et coordonnatrice du réseau des éclaireurs de Fermont.



## Vie organisationnelle

### LA CHRONIQUE DE LA DSI

La Direction des soins infirmiers (DSI) a le plaisir de vous présenter un membre de son équipe (et le fera également dans les prochaines éditions) : **Carolann Ruest.**

Carolann travaille à la DSI depuis juin 2022 en tant que conseillère cadre - trajectoire jeunesse et santé mentale et dépendance/itinérance (secteur ouest).

Originaire de Baie-Comeau, elle est infirmière depuis 8 ans. Sa curiosité et sa soif d'apprendre l'ont menée à exercer dans plusieurs secteurs : en médecine, au centre mère-enfant - pédiatrie, aux soins intensifs et en tant qu'enseignante en soins infirmiers au Cégep de Baie-Comeau.

« En tant que conseillère cadre, je fais une différence auprès du personnel en leur transmettant les outils et informations nécessaires à une pratique exemplaire. J'ai aussi une incidence sur la qualité des soins que les usagers reçoivent. Ce que j'aime aussi de ce poste, c'est qu'il me pousse à garder mes connaissances à jour et me permet de les transmettre à mes collègues ».

Personne dynamique, vous avez des chances de la croiser dans une activité sportive et de plein air. Et malgré ce sourire éclatant, vous trouverez plus de photos de son chien dans son téléphone que des égoportraits!



## LES 2 MINUTES DU DOFME (DÉVELOPPEMENT ORGANISATIONNEL, FORMATION ET MIEUX-ÊTRE)



Émilie Bernatchez, agente administrative

Avril est le mois de la sensibilisation au stress. Il existe divers moyens de le gérer et le réduire dans nos vies. La plupart d'entre eux consistent à sortir de nos habitudes et à laisser nos préoccupations de côté, même pour un court moment. Décrocher du travail et des tâches ménagères quotidiennes est une bonne façon pour recharger ses batteries et diminuer le niveau de stress. **Prendre de vraies vacances** au moins deux fois par année est un excellent moyen de l'évacuer. L'important est d'être totalement et émotionnellement détaché du travail. Pour diminuer le stress au quotidien, il est bon de prendre des pauses régulières pour décrocher. La méditation peut aider, ainsi que le yoga. Si tout cela vous semble un peu trop compliqué, essayez de prendre 5 minutes pendant

vos journées de travail, trouvez un endroit tranquille, fermez les yeux et respirez profondément. Vous vous sentirez revigoré. De plus, cela vous permettra de reposer vos yeux de l'écran d'ordinateur. En avril, efforçons-nous de réduire le stress. Décrocher n'est pas facile, mais se débrancher de nos appareils électroniques peut constituer un pas dans la bonne direction.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un pour vous aider à surmonter votre stress, vous pouvez appeler le PAEF (1 855 612-2998) ou parler à un veilleur. Comment identifier les veilleurs? Dans l'intranet, sous l'onglet « Soutien et aide aux employés ». **Pour devenir veilleur**, soumettez votre intérêt par courriel en [cliquant ici](#). Pour consulter le **calendrier mieux-être du mois d'avril**, [c'est ici](#).

## LA 39<sup>E</sup> ÉDITION DU MOIS DE L'AUTISME

La Fédération québécoise de l'autisme soulignera la 39<sup>e</sup> édition du mois de l'autisme en avril.

Depuis décembre 2007, le 2 avril a été déclaré Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme par l'Organisation des Nations unies. Chaque année, la [Fédération québécoise de l'autisme](#) profite de cette journée pour sensibiliser le grand public aux besoins des personnes autistes et de leur famille.

Faisons briller l'autisme dans toute sa diversité. Toutes les couleurs du spectre de l'arc-en-ciel sont les bienvenues pour promouvoir une société plus inclusive pour les personnes autistes, par les personnes autistes.

Restez à l'affût pour connaître les activités offertes dans la région!



télécomparution  
téléassistance  
télééducation téléavis  
**TÉLÉSANTÉ**  
téléconsultation  
télésurveillance

Vous trouverez [ici](#) le **nouveau lexique provincial en télésanté**. Il est le fruit d'un consensus du MSSS et d'un ensemble d'ordres professionnels. Comme vous pouvez le voir dans le nuage de mots, le terme principal est télésanté et il regroupe l'ensemble des activités de soins virtuels. Les autres mots sont les six termes choisis pour nommer les activités en télésanté. **Merci d'avoir répondu au sondage** en grand nombre en février dernier! Nous vous reviendrons avec les résultats prochainement.

## PATIENTS ANGLOPHONES : MISE À JOUR DE LA LISTE DES PERSONNES BILINGUES



La liste du personnel bilingue du CISSS ou qui se débrouille bien en anglais, disponible pour prêter main-forte dans vos interventions avec des usagers anglophones et agir à titre d'interprète informel, a été mise à jour.

Elle est disponible dans l'intranet dans la section « Documentation / Langue anglaise ».

## ÉTHIQUE : IMPASSE RELATIONNELLE

Entrer en relation avec l'autre implique de reconnaître son unicité en évitant de le réduire à un « problème ». L'usager et ses proches font partie d'un tout et le soin ou le service est quelque chose qu'on fait avec eux.

Lorsque des situations complexes ou des problèmes surviennent en lien avec un usager et leurs proches, il faut éviter le piège de se centrer sur eux en les désignant comme étant la source du

problème. En effet, l'approche centrée sur le patient utilisée dans la relation de soins mène à une lecture biaisée de certaines situations.

Consultez la fiche complète « Impasse relationnelle » [ici!](#)

Vous avez besoin d'un avis sur une question éthique en lien avec votre travail? N'hésitez pas à contacter Annick Bourget, conseillère en éthique, [par courriel](#).



## PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES INFECTIONS : LES PRÉCAUTIONS ADDITIONNELLES



Stéphanie Harrisson, conseillère clinique (ASI) en prévention et contrôle des infections

Les précautions additionnelles sont un ensemble de mesures qui sont appliquées simultanément en plus des pratiques de base, selon le ou les modes de transmission connue ou possible d'un microorganisme présumé ou identifié. L'application des précautions additionnelles demande une évaluation spécifique par l'équipe de prévention et contrôle des infections (PCI). En l'absence de la PCI, le guide PCI peut être consulté et les mesures appliquées selon les risques évalués.

Les modes de transmission :

- Par **contact direct** (ex. : poignée de main) ou indirect via l'environnement (ex. : poignée de porte, ridelles). Nécessite blouse et gants.

- Par la transmission de grosses **gouttelettes** sur une distance de moins de 2 m. Nécessite le masque.
- Aérien : Par la transmission de microgouttelettes (<5 microns) qui demeurent en suspension dans l'air sur de longues distances. Nécessite le masque N95 et une chambre à pression négative.

Parfois, plus d'un mode de transmission peut être impliqué. Par exemple, contact et gouttelettes (influenza) ou encore, contact et aérien (COVID-19). Il faut alors appliquer les deux mesures.

Plus d'informations sont disponibles en [cliquant ici](#).

## RETOUR DES SOIRÉES DE RECONNAISSANCE : VALIDATION DES ANNÉES DE SERVICE

En vue du retour des soirées de reconnaissance cette année, nous devons valider les listes d'employés qui seront fêtés pour les années de service (15, 20, 25, 30, 35 ans) ou la retraite, et ce, pour 2020, 2021, 2022 et 2023.

Nous vous invitons à valider si votre nom y est inscrit si vous avez atteint les années de service mentionnées précédemment. **Les listes sont disponibles à ce [lien](#).**

Si votre nom n'est pas sur la liste ou si l'information est erronée, nous vous invitons à utiliser le [code QR](#) affiché sur la liste afin de nous en informer.

**Vous avez jusqu'au 15 mai 2023 pour nous faire parvenir le [formulaire](#) à l'exception de Port-Cartier, dont la date limite est le 21 avril 2023.**



**Nous vous rappelons que les projets ou actions peuvent être acheminés à l'adresse courriel :**

« [09.cisss.communications@ssss.gouv.qc.ca](mailto:09.cisss.communications@ssss.gouv.qc.ca) ».

**Faites-nous parvenir vos photos, vos bons coups et vos remerciements!**

## FÉLICITATIONS KARINE POUR TA BIENVEILLANCE

Bravo à Karine St-Pierre, infirmière clinicienne coordonnatrice en soins palliatifs (intérim) pour son initiative d'interpeller une entreprise locale afin d'offrir un peu de réconfort à la famille et aux proches des usagers en soins palliatifs, et ce, en mettant à leur disposition des tasses et du café gracieusement offert par Le Manoir du Café à Baie-Comeau. Cette pensée, pleine de bienveillance et de douceur, est en pleine cohérence avec le principe directeur du CISSS qu'est l'humanisme.

Félicitations pour cette belle initiative!

**Nancy Asselin, chef de service - première ligne et maladies chroniques**

