

BIEN AU COURANT – AUTOMNE 2015

10 décembre 2015

Le Centre régional de santé de North Bay est heureux de vous fournir cette mise à jour trimestrielle. Le bulletin électronique Bien au courant vise à vous informer des changements aux services, des nouvelles initiatives et des questions d'actualité qui touchent nos communautés. Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires.

Protection contre la grippe

Qui peut contracter la grippe

N'importe qui peut contracter la grippe. Les personnes qui ont la grippe peuvent être contagieuses dès la journée précédant l'apparition de leurs symptômes. Elles peuvent également être contagieuses durant les sept jours suivant la manifestation de la maladie. Les enfants et les personnes dont le système immunitaire est faible peuvent être contagieuses plus longtemps. [Voyez comment les différentes régions de l'Ontario sont touchées par l'activité grippale cette année](#)

Pour éviter de contracter la grippe :



Faites-vous vacciner chaque année, dès le début de la saison

- La vaccination est le meilleur moyen de vous protéger et de protéger votre famille et vos proches
- En moyenne, le programme de vaccination contre la grippe peut prévenir jusqu'à 30 000 visites aux urgences et 200 000 visites chez le médecin par année



Lavez-vous souvent les mains

- Même si vous avez reçu le vaccin contre la grippe, le fait de vous laver les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins quinze secondes favorise la prévention de la transmission du virus, qui peut vivre jusqu'à trois heures sur la peau
- Si vous utilisez un désinfectant pour les mains (gel ou lingettes), assurez-vous que sa teneur en alcool est d'au moins 60 %



Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez

- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez dans la partie supérieure de votre manche
- Jetez le mouchoir au lieu de le mettre dans votre poche, sur un bureau ou sur une table



Essayez de ne pas toucher votre visage

- Le virus de la grippe pénètre habituellement dans l'organisme par les yeux, le nez ou la bouche



Restez à la maison lorsque vous êtes malade

- Les virus se transmettent plus facilement dans les groupes, par exemple dans les commerces, les écoles et les maisons de soins infirmiers



Nettoyez (et désinfectez) les surfaces et les articles communs

- Les virus peuvent vivre durant huit heures sur les surfaces dures, comme les comptoirs, les poignées de porte, les claviers d'ordinateur et les téléphones

Symptômes

Les symptômes se manifestent habituellement de un à quatre jours après l'exposition au virus. Chez la plupart des adultes, la grippe dure de deux à dix jours. Elle peut parfois durer plus longtemps chez les personnes âgées, les enfants et les personnes atteintes d'une maladie chronique.

Si vous présentez les symptômes suivants, vous avez peut-être la grippe :

- fièvre
- frissons
- toux
- larmoiements
- congestion nasale
- maux de gorge
- maux de tête
- douleurs musculaires
- faiblesse et fatigue extrêmes
- vomissements et diarrhées, bien que ces manifestations soient plus courantes chez les enfants que chez les adultes

Différences entre la grippe et le rhume

Les symptômes de la grippe et du rhume sont très semblables.

Par contre, contrairement au rhume, la grippe peut entraîner de graves problèmes de santé, comme la pneumonie.

Consultez le tableau suivant pour déterminer si vous avez le rhume ou la grippe.

Symptômes	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare	Souvent forte (102 °F à 104 °F ou 39 °C à 40 °C). Apparition soudaine, durée de 3 à 4 jours. Les personnes grippées n'ont pas toutes de la fièvre.
Maux de tête	Rare	Fréquentes et parfois intenses
Douleurs musculaires	Parfois, généralement légères	Fréquentes et parfois intenses
Sensation de fatigue ou de faiblesse	Parfois, généralement légères	Fréquente; peut être intense; peut durer de 2 à 3 semaines

Symptômes	Rhume	Grippe
Fatigue extrême	Inhabituelle	Fréquentes et parfois intenses
Éternuements	Habituels	Parfois
Douleur thoracique et (ou) toux	Parfois, légères à modérées	Fréquentes, peuvent devenir intenses

Si vous avez la grippe

Suivez les règles suivantes en cas d'infection par le virus de la grippe :

- restez à la maison et reposez-vous
- buvez beaucoup de liquides
- évitez les boissons contenant de la caféine
- prenez des médicaments courants pour combattre la fièvre et la douleur, mais ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (ASA ou AspirinMD) aux enfants ou aux adolescents de moins de 18 ans
- soulagez les douleurs musculaires en appliquant de la chaleur, durant de courtes périodes, au moyen d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant
- prenez un bain chaud
- soulagez votre gorge en vous gargarisant avec de l'eau tiède salée ou prenez des bonbons durs ou des pastilles
- soulagez la congestion nasale à l'aide d'une solution saline liquide ou en vaporisateur
- évitez l'alcool et le tabac

Communiquez avec votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé si :

- vous ne commencez pas à vous sentir mieux après quelques jours
- vos symptômes s'aggravent
- vous faites partie d'un groupe à risque élevé et vous ressentez des symptômes de la grippe

Vous pouvez également téléphoner à Télésanté au 1 866 797-0000 pour parler à un membre du personnel infirmier autorisé jour et nuit, tous les jours de la semaine. Vous n'avez pas à fournir votre numéro d'Assurance-santé de l'Ontario, et tous les renseignements sont confidentiels.

Comprendre la grippe

La grippe est une maladie grave qui est causée par un virus.

Les personnes qui contractent la grippe présentent de nombreux symptômes, dont les suivants :

- fièvre
- douleurs musculaires
- fatigue extrême

Chez certaines personnes, la grippe peut évoluer en une maladie encore plus grave : la pneumonie. Certaines personnes deviennent très malades et doivent être hospitalisées.

Au Canada, la saison de la grippe peut commencer dès le mois d'octobre et se poursuivre jusqu'à la fin du mois de mai. Le point culminant de la saison de la grippe correspond à une période de 10 à 16 semaines qui commence généralement en décembre. Chaque année, de 10 % à 20 % de la population contracte la grippe.

Groupes à risque élevé

Certaines personnes présentent un risque plus élevé de complications ou d'hospitalisation si elles contractent la grippe. Ces personnes comprennent les enfants de moins de 5 ans, les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les personnes qui ont une maladie sous-jacente et les Autochtones.

Source: <https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-sur-la-grippe>

Le don de tissus et d'organes peut changer des vies au CRSNB



Il suffit d'UN appel pour changer des vies.

En effet, un appel au Réseau Trillium pour le don de vie (RTDV) pourrait améliorer le sort d'un certain nombre de patients qui attendent un don d'organe. « Cette année, à notre hôpital, une personne a fait don de quatre organes à quatre personnes qui attendaient qu'on change leur vie », explique Janis Herzog, responsable du soutien clinique au RTDV et infirmière clinicienne enseignante à l'Unité de soins aux patients en phase critique du Centre régional de santé de North Bay (CRSNB).

Le CRSNB participe aux dons d'organes depuis bon nombre d'années, mais c'est en mars 2014 qu'il s'est associé au RTDV. « Notre équipe de soins de santé a collaboré sans réserve pendant tout le processus menant à la désignation du CRSNB, indique M^{me} Herzog. Je suis très fière que le personnel de soins infirmiers du CRSNB prenne le temps d'appeler Trillium. Ces appels ont contribué à rendre possible le grand nombre de dons d'organes et de tissus qui ont eu lieu au cours des 18 derniers mois », ajoute-t-elle.

Cette année seulement, entre avril et septembre, le personnel du CRSNB a contribué à améliorer la qualité de vie de 54 personnes grâce au don de la vue. Le D^r Michael Leckie joue un rôle de premier plan dans le processus à l'hôpital. « Le fait de savoir que notre travail améliore directement la vie de tellement de gens, jeunes et moins jeunes, est des plus satisfaisants et motive grandement chacun d'entre nous qui collaborons avec Trillium ici à l'hôpital. »

En outre, cette année au CRSNB, quatre donneurs de tissus multiples ont transformé d'innombrables vies grâce à leur don. La gestionnaire des services périopératoires, Chantal Gagné, explique que le don de tissus multiples nécessite un travail d'équipe énorme entre le personnel de la salle d'opération et celui de l'Unité de soins aux patients en phase critique. « C'est grâce à la volonté de notre personnel à participer à ce processus que ce partenariat avec Trillium a été rendu possible. C'est extraordinaire de constater qu'un seul donneur de tissus multiples peut transformer jusqu'à 75 vies », renchérit M^{me} Gagné.

Selon le médecin-chef, le D^r Donald Fung, le processus de don d'organes et de tissus peut, dans bien des cas, s'avérer un parcours difficile et pour les familles et pour le personnel. « Le fait de savoir qu'on peut transformer pour le mieux un événement terrible et parfois tragique peut être réconfortant et créer des souvenirs mémorables pour les familles », indique le D^r Fung.

M^{me} Herzog ajoute que le processus de don d'organes et de tissus est difficile sur le plan affectif et physique pour tous les membres du personnel concernés – surtout ceux de l'Unité de soins aux patients en phase critique et de la salle d'opération, où une bonne partie de la préparation du don et du prélèvement d'organes a lieu. « Les gens pourraient ne pas se rendre compte de tout le travail qu'une foule de professionnels paramédicaux doivent accomplir dans les coulisses ainsi que de toutes les ressources qu'ils doivent mobiliser pour faire de ces dons une réalité », précise-t-elle.

Pour en savoir plus long sur le don d'organes et de tissus, visitez le <http://www.soyezundonneur.ca/>.

photoVOICE – axé sur les points forts

Récemment, 10 patients ont participé à la dernière session de photoVOICE au Centre régional de santé de North Bay, laquelle était axée sur le dernier principe de rétablissement de la série photoVOICE.

Qu'est-ce que photoVOICE?

photoVOICE est une approche populaire visant le changement social par laquelle les patients ont recours à la photographie pour communiquer leur expérience : ce que cela signifie que d'être atteint d'une maladie mentale et l'effet de cette maladie sur les membres de la famille.

L'utilisation de la photographie est de nature inclusive du fait qu'elle élimine les limites sur le plan de la langue, de l'éthnicité et de l'éducation. Les participants s'autodirigent pendant le processus de photoVOICE tout en bénéficiant de l'appui et des encouragements des animateurs. Bref, c'est l'appareil photo qui fait le travail.

Cliquez ici pour visionner les vidéos des groupes photoVOICE précédents :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLEfOY_3qzmzEdaEGgas5etDMEuswuAQJwD

Principe de rétablissement : axé sur les points forts

Au CRSNB, le rétablissement est un parcours individuel et continu menant à une vie satisfaisante, prometteuse et productive au cours duquel on acquiert une nouvelle raison d'être. Servant de jalons le long du parcours, les principes de rétablissement ci-dessous guident le cheminement et font partie intégrante de la prestation des services. « Le rétablissement : un parcours empreint d'espoir, de guérison et de prise en charge ».

- **Autodirection** : Le processus de rétablissement doit être autodirigé par le patient, qui définit ses objectifs dans la vie et trace la voie qui mènera à l'atteinte de ces objectifs.
- **Axé sur la personne** : Il existe toutes sortes de voies menant au rétablissement qui sont fondées sur les points forts et la résilience de chacun ainsi que sur ses besoins, préférences, expériences (y compris les événements traumatisants) et antécédents culturels.
- **Prise en charge** : Les patients ont le pouvoir de choisir parmi une foule de possibilités et de participer à la prise de toutes les décisions qui auront une incidence sur leur vie, et ils reçoivent l'éducation et le soutien nécessaires.
- **Holistique** : Le rétablissement englobe tous les aspects de la vie du patient, y compris son âme, son corps, son esprit et sa communauté. Les familles, les fournisseurs de soins et de services, les organismes, les systèmes, les communautés et la société jouent des rôles essentiels dans la création et le maintien de possibilités d'accès utiles aux sources de soutien pour le patient.
- **Non linéaire** : Le rétablissement n'est pas un processus étape par étape. Il se caractérise plutôt par un épanouissement continu, des reculs occasionnels et un apprentissage par l'expérience.
- **Soutien des pairs** : Les patients reçoivent des encouragements et entretiennent des rapports avec d'autres personnes atteintes d'une maladie mentale. Entre eux, ils acquièrent un sentiment d'appartenance et de communauté, ils nouent des rapports fondés sur l'entraide et ils accordent de l'importance au rôle de chacun.
- **Respect** : L'acceptation et la reconnaissance des patients par la communauté, les systèmes et la société – y compris la protection de leurs droits et l'élimination de la discrimination et de la stigmatisation – sont indispensables au rétablissement. Le respect assure l'inclusion et la pleine participation des patients dans tous les aspects de leur vie.
- **Responsabilité** : Les patients sont personnellement responsables de leurs soins et de leur parcours de rétablissement. Ils doivent s'efforcer de comprendre les expériences qu'ils vivent et de leur donner un sens en plus de trouver des stratégies d'adaptation et des processus de guérison favorables à leur mieux-être.
- **Espoir** : Le rétablissement offre aux patients un message motivateur essentiel qui leur permet de croire à un avenir meilleur – en leur montrant que les gens peuvent surmonter les obstacles auxquels ils font face. L'espoir est intériorisé, mais il peut être animé par les pairs, la famille, les amis et les fournisseurs de soins et de services, entre autres. L'espoir est le catalyseur du rétablissement.

- **Axé sur les points forts** : Le rétablissement est axé sur la reconnaissance et le renforcement des nombreuses capacités, aptitudes de résilience et habiletés d'adaptation ainsi que des nombreux talents et de la valeur inhérente des individus.

Le plus récent groupe photoVOICE du CRSNB a centré ses efforts sur le dernier principe de rétablissement de la série – axé sur les points forts.

Certains des membres du personnel du CRSNB agissent à titre d'animateurs de photoVOICE et travaillent avec les patients en petits groupes. On prête des appareils photo aux patients afin qu'ils documentent leur parcours au moyen de photos.

David John-George a partagé la photo ci-dessous et explique qu'elle représente sa force intérieure. Il tire sa force du temps qu'il passe dehors, entouré d'arbres et de la nature.



Marc Vezeau a partagé cette photo, qu'il a nommée « food for strength ».



Et enfin, Timothy Thornton a partagé cette photo tout simplement intitulée « steps ».



La clinique médicale Northern Shores accepte les demandes de patients

La clinique commencera à recevoir des patients au début de 2016

La nouvelle Clinique médicale Northern Shores commencera à accepter les demandes de patients à compter du vendredi 13 novembre 2015. Dotée de trois médecins de famille originaires de North Bay, la clinique sera prête à accueillir ses premiers patients au début de 2016.

On peut remplir une demande en ligne <http://northernshoresmedical.com/> ou passer en prendre une à la Ville de North Bay ou au bureau du député provincial, Vic Fedeli. On peut aussi envoyer les formulaires dûment remplis, par la poste, à l'adresse : C. P. 1080, North Bay (Ontario) P1B 8K3.

Si vous avez des problèmes à remplir votre information , s'il vous plaît écrivez = application@northernshoresmedical.com.