

LE LIEN

Bulletin d'information
du Centre intégré de santé
et de services sociaux
de Laval

VOL. 7 • NO 2 • 5 février 2021

Joyeuse **Saint-Valentin** :
Partage tes sentiments, pas le virus!

Julie Huard

Cheffe du service de prévention et contrôle des
infections

Frédérique Lamoureux-Pelletier

Cheffe adjointe intérimaire du service de
prévention et contrôle des infections

À l'approche de la Saint-Valentin, nous
souhaitons rappeler que le partage de
nourriture est interdit, sauf si le produit
est emballé individuellement.

Il n'est donc pas permis de partager
des boîtes de chocolats, des petits
cœurs à la cannelle ou toutes autres
gâteries que nous avons l'habitude
d'offrir à l'occasion de cette fête.

Si vous recevez un cadeau de
nourriture à partager, pourquoi ne pas
faire un tirage entre les employés!
L'heureux gagnant pourra déguster le
tout chez lui et le partager avec sa bulle
familiale.



PARTAGE
tes sentiments
PAS LE VIRUS!



L'équipe de prévention **mobilisée** pour les ajustements des N95

Diana Robles Toquina et Josée Perreault

Conseillères au service de prévention, santé et mieux-être

En lien avec les mesures dans le cadre de la lutte à la pandémie de COVID-19, le service de prévention, santé et mieux-être a procédé aux tests d'étanchéité des appareils de protection respiratoire (APR) de type N95 aux travailleurs du CISSS de Laval tout au long de l'année.

Ce test permet de déterminer, pour chaque travailleur, le modèle de masque N95 qui convient à sa physionomie et ainsi s'assurer de l'étanchéité nécessaire pour l'efficacité du masque. En 2020, l'équipe a réussi à faire **3 263 tests** au total; cet exploit nous permettant d'assurer la santé et la sécurité des employés.

De plus, à la fin de décembre 2020, lors de l'arrivée de la fumée due à l'incendie déclaré au Centre de tri Multi Recyclage, l'équipe a prêté main-forte à l'état d'urgence et a réussi à faire **une centaine d'ajustements en 24 heures**. Nous sommes fiers d'avoir pu répondre à la demande et d'assurer une présence de notre service pour travailler en équipe avec les gestionnaires. Ceci a, en effet, rassuré les employés et permis à tous de maintenir les services à l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé.

Pour 2021, les efforts sont maintenus. Le service offre présentement au minimum deux plages horaires par semaine afin de faciliter le test d'étanchéité aux employés des secteurs ciblés. Soyez assurés que l'équipe sera présente et disponible pour toute autre éventualité.

Renseignez-vous auprès de votre gestionnaire pour connaître vos besoins pour les appareils de protection respiratoire. Pour les gestionnaires qui ont des questions, des commentaires ou des demandes particulières, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante.



sst.prevention.cissslav@ssss.gouv.qc.ca



Blocage des systèmes de messagerie personnelle externes

Protection contre les **courriels** malveillants

Denis Lebeuf

Responsable de la sécurité de l'information

Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance et de l'éthique

La majorité des cyberattaques est initiée par la réception d'un courriel d'hameçonnage. Dans les derniers mois, plusieurs compagnies et organismes du Québec ont ainsi été victimes d'attaques importantes, toutes lancées à partir d'un courriel piégé. Le système de messagerie Outlook déployé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) comporte plusieurs mécanismes de sécurité qui, sans constituer une protection absolue, diminuent significativement les risques en analysant et interceptant un nombre important de courriels malveillants. Les systèmes de messagerie personnelle externes (Gmail, Hotmail, etc.) ne bénéficient souvent pas de ce type de mesures et présentent donc un risque important d'introduction de code malveillant, lorsqu'accédés à partir du réseau du CISSS de Laval.



Par conséquent, suivant une directive du MSSS, le CISSS de Laval a commencé la mise en place de mesures visant à bloquer les accès aux systèmes de messagerie personnelle à partir d'appareils connectés à son réseau informatique. Le déploiement est fait de façon graduelle et se poursuivra dans les prochaines semaines. Ainsi, une personne ne pourra plus se connecter à sa boîte personnelle externe pour aller y relever ses courriels. Elle pourra le faire à partir de chez elle ou de son cellulaire.

Il est important de noter que ces mesures n'empêchent pas, avec Outlook, d'envoyer des courriels vers des adresses externes au réseau ou d'en recevoir. C'est le fait d'aller consulter ses courriels personnels sur une plateforme externe qui sera bloqué.



Une chercheure du CISSS de Laval **reconnue** pour son dévouement à la cause de l'éducation médicale

L'année 2021 commence en force pour la D^{re} Aliki Thomas, professeure agrégée à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill, et directrice scientifique du site du Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (CRIR) de l'Hôpital juif de réadaptation (Pôle 2 de recherche du CISSS de Laval), qui a reçu le Certificat de mérite 2021 de l'Association canadienne pour l'éducation médicale (ACÉM).

Cette distinction a pour objectif de « Promouvoir, reconnaître et récompenser des membres du corps professoral dévoués à la cause de l'éducation médicale dans les facultés de médecine du Canada ».

Félicitations D^{re} Thomas! Merci d'avoir à cœur l'éducation médicale et de contribuer, par la même occasion, à faire du CISSS de Laval un milieu d'enseignement hors pair!



D^{re} Aliki Thomas



[Pour consulter la liste complète des récipiendaires, visitez le site de l'ACÉM](#)
[Pour en connaître davantage sur les recherches de la D^{re} Aliki Thomas](#)

Une **initiative** qui fait du bien

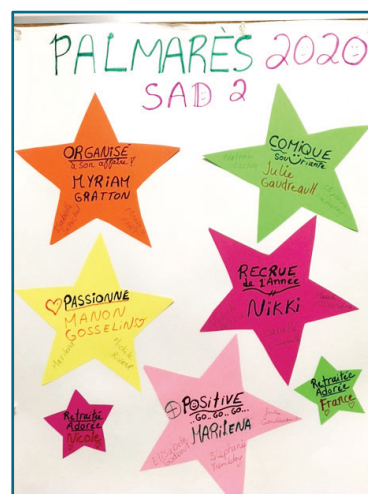
Afin de mettre un baume sur cette année mouvementée, des membres de l'équipe au soutien à domicile (soutien à l'autonomie des personnes âgées) ont eu l'initiative d'instaurer un palmarès des intervenants étoiles pour l'année 2020.



Les intervenants ont donc voté pour leurs collègues favorites dans cinq catégories :

- la plus souriante et comique
- la recrue de l'année
- la positive malgré la pandémie
- la plus organisée
- la passionnée

Le palmarès des gagnantes a été dévoilé à la fin de l'année entraînant un vent de gaieté lors des pauses et de beaux sourires sur les visages.





Des **radios** pour agrémenter les journées des personnes hospitalisées en raison de la COVID-19

Beverly-Naita Méus

Chef de secteur 3^e Ouest-Nord
Direction des soins infirmiers

Mélanie Lapointe est une infirmière clinicienne au GMF Monteuil, délestée dans la zone chaude (rouge) du 3^e Ouest-Nord de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé. Le 15 janvier 2021, elle a lancé un appel sur les réseaux sociaux pour obtenir des radios usagées pour placer dans les chambres des personnes hospitalisées atteintes de la COVID-19. Elle a eu une réponse exceptionnelle à sa demande et a pu amasser un nombre incroyable de récepteurs radio usagés. Elle a même obtenu des appareils neufs à l'aide du don de l'entreprise Damatex.

« Présentement, les patients n'ont droit à aucune visite de leur famille en raison de la COVID et tout ce qu'ils entendent comme bruits de fond est la ventilation dans leur chambre. Ils se sentent seuls pour passer à travers. Ils n'ont aucun divertissement à part nous qui entrons et sortons des chambres, habillés de la tête aux pieds! Donc, si vous avez une petite machine qui accumule la poussière chez vous, envoyez-moi un message. Je me dis que cela pourrait agrémenter leur journée », a lancé Mélanie Lapointe sur sa page Facebook.

Comme les usagers hospitalisés en zone chaude sont confinés à leur chambre, la socialisation est limitée et cela peut même désorganiser les personnes âgées qui sont atteintes de démence (ne pas suivre la météo, ne pas connaître la date, etc.). Depuis la distribution, les patients ont une certaine socialisation et syntoniser une chaîne de radio les aide à passer le temps.

Ce sont souvent ces petites attentions qui font une différence majeure dans les soins.

Bravo pour ce geste empreint de générosité!



Mélania Lapointe, infirmière clinicienne

La **résilience** : un incontournable en temps de pandémie

Équipe **Aller mieux ensemble**

Aller mieux ensemble est un ensemble de services mis en place par le CISSS de Laval pour soutenir ses employés, gestionnaires, stagiaires et bénévoles afin de réduire les effets néfastes de la pandémie sur leur santé psychologique. Nous avons préparé une série d'articles pour vous présenter des moyens concrets pour prendre soin de vous en ce temps de crise.

La **résilience** : accessible à tous

La résilience est la capacité d'un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress. Cette capacité à surmonter les différentes épreuves de la vie peut être développée de différentes façons.

Les activités suivantes fonctionnent pour la santé mentale de la même manière que les exercices fonctionnent pour la forme physique : plus on s'entraîne, plus on développe le muscle de la résilience.

Développer ses habiletés

- L'optimisme
- Donner un sens à l'épreuve
- Avoir un plan B et un plan C
- Le soutien social de l'entourage
- Une bonne régulation de ses émotions
- L'altruisme
- Le sens de l'humour
- La gentillesse



À visionner : [Capter les petits bonheurs](#)
(« La série qui fait du bien »)



Pratiquer des activités intentionnelles

Les activités « intentionnelles » décrivent les activités significatives qui favorisent l'espoir, le sentiment d'appartenance et qui donnent du sens au quotidien en plus de procurer du plaisir.


1. La **centration** : des activités qui mettent de l'ordre et/ou du mouvement, souvent vigoureux et répétitif, pour vous libérer de la fébrilité (jogger, faire la vaisselle, lever des poids et haltères, etc.).
2. La **contemplation** : des activités qui vous mettent dans un état de pleine présence/conscience en vous ramenant dans l'ici et maintenant (méditation, prière, observation tranquille, être dans la nature, yoga).
3. La **création** : des activités qui comblent votre besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant (musique, peinture, cuisine).
4. La **contribution** : des activités qui vous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés (travail, bénévolat).
5. La **communio**n : des activités qui renforcent vos liens d'appartenance, vous relie au « vivant » (repas en famille, sport entre amis).



[Consultez la fiche complète en ligne](#)

Références : Rachel Thibeault (2020). [L'étonnant pouvoir des activités quotidiennes](#).

Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?



Aller mieux ensemble



L'impact de vos dons

Christine Girard

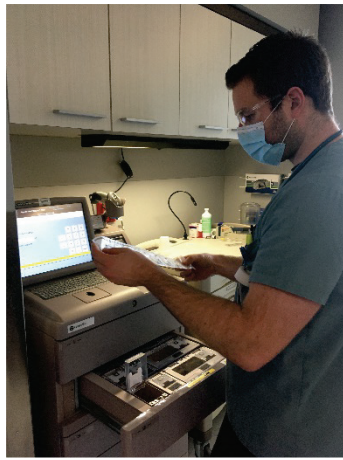
Directrice des communications
Fondation Cité de la Santé

Parce que chaque don à la Fondation est important et peut faire une grande différence.

Nous sommes heureux de vous partager quelques acquisitions et projets récemment financés grâce à vos dons à la Fondation Cité de la Santé.



Dans la salle de stéréotaxie, une murale a été installée afin de contribuer à détendre les patientes lors de leurs examens de dépistage de cancer du sein, souvent anxiogènes. Un investissement de 1 000 \$, rendu possible grâce au Défi vélo 300 km pour la VIE que la Fondation organise chaque année au profit du Programme de cancérologie de Laval.



Le système de distribution de médicaments Pyxis, qui coûte plus de 40 000 \$, a récemment été installé à l'unité coronarienne de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé. Ce cabinet permet d'administrer plus rapidement et en toute sécurité les médicaments requis par les patients de cette unité, surtout hors des heures d'opération régulières de la pharmacie.

Les prochains numéros du bulletin **Le Lien**

- Parution 19 février 2021 (date de tombée 8 février 2021)
- Parution 5 mars 2021 (date de tombée 22 février 2021)

Vous aimeriez publier un article dans le bulletin d'information du CISSS de Laval? Envoyez vos textes, maximum de 250 mots avec, si possible, une photo de bonne qualité en format JPG par courriel à communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca.

Vous avez des questions? Communiquez avec Charline Laplante : 450 978-8300, option 1, poste 18225.

Le bulletin **Le Lien** est une réalisation de la Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation et à la diffusion de ce numéro.

Une version PDF du bulletin **Le Lien** est disponible sur le site www.lavalensante.com et archivée à [Bibliothèque et Archives nationales du Québec](#).

ISSN 2369-5315 (En ligne)



En décembre 2020, l'équipe du Centre de réadaptation en dépendance de Laval, avec l'aide d'un usager partenaire, a confectionné 150 tasses cadeaux à remettre à ses usagers. Ayant l'habitude d'organiser une fête de Noël pour sa clientèle plus vulnérable, le comité organisateur, avec le soutien de la Fondation, a usé d'originalité afin de souligner Noël différemment cette année.

Le mouvement [#ProfondémentHumain](#) lancé cet automne a déjà permis de recueillir près de 260 000 \$. Merci de contribuer à la Fondation et d'ainsi faire une différence dans les services aux usagers et dans le quotidien des employés!