

# LE LIEN

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

 **DIGNE DE CONFIANCE,**  
à chaque instant

VOL. 7 • NO 3 • 19 février 2021

## Laissez votre **empreinte!**

Communauté du CISSS de Laval : laissez votre empreinte et contribuez à une œuvre d'art collective, symbole de votre lutte à la COVID-19, qui sera dévoilée au printemps 2021. Que vous soyez employé, usager-partenaire, médecin, stagiaire ou bénévole : nous avons besoin de vous!

Ce projet de la Fondation Cité de la Santé, réalisé par le Cirque Éloize et financé par la Banque Nationale, est la deuxième phase de l'initiative DANS L'ARC-EN-CIEL. Le tout premier volet, une série de capsules vidéos, produites à l'été 2020, a souligné le dévouement des travailleurs de la santé et des services sociaux face à la pandémie. Cette deuxième phase se veut une occasion pour les employés, médecins, bénévoles, stagiaires et usagers du CISSS de Laval de témoigner de leur histoire en lien avec cette pandémie en laissant leur empreinte (dessin, signature, message), qui contribuera à la réalisation d'une œuvre collective unique.

### Comment participer?

#### Par les boîtes de collecte

Dans les différentes installations du CISSS de Laval, des boîtes de collecte sont installées dans les aires communes (cuisines, aires de repos, etc.) afin de vous permettre d'y déposer votre contribution. Pour connaître la liste complète des endroits, contactez-nous par courriel.

#### En ligne

Signez, écrivez ou dessinez à la main, sur un papier blanc ou une tablette graphique. Les contributions tapées à l'ordinateur ne seront pas retenues, car nous souhaitons garder l'effet « manuscrit » de vos contributions.

Prenez en photo ou numérisez le résultat. Assurez-vous que le fichier numérique soit de qualité suffisante en respectant les paramètres suivants :

- Visez une taille d'environ 4 x 6 pouces pour votre dessin/signature, etc. (soit la taille d'une photo standard)
- Maximum 5 Mo (ou 5 000 Ko)
- Format PDF, PNG, JPG ou TIFF
- Encre ou crayon-feutre noir (trait le plus gras possible)

### Participez avant le 28 février 2021!

Pour toute question ou information, contactez-nous à : [arcenciel@fondationcitedelasante.com](mailto:arcenciel@fondationcitedelasante.com)





## La reconnaissance à travers l'objectif

**Marie-Eve Despatie-Gagnon**  
Agente d'information  
Service des communications

Depuis plusieurs semaines déjà, l'équipe du projet « photoreportage reconnaissance » va à la rencontre des intervenants et des équipes dans les différentes installations du CISSS de Laval afin de dépendre en photo leur réalité quotidienne en temps de pandémie de COVID-19.

À travers l'objectif de la caméra, nous sommes témoins à chaque visite des défis qu'imposent la crise sanitaire, du travail acharné des équipes et de la reconnaissance des usagers et des familles.

Notre mission est de rendre hommage à l'ingéniosité, au professionnalisme et à la combativité des intervenants. Nous souhaitons ainsi faire rayonner leur contribution au sein de notre organisation.

Il ne reste que quelques semaines au projet. Si vous désirez y participer, veuillez communiquer rapidement votre intérêt à Miriam Tessier au [miriam.tessier@ssss.gouv.qc.ca](mailto:miriam.tessier@ssss.gouv.qc.ca).



## D<sup>re</sup> Marjorie Tremblay, récipiendaire de la médaille de l'**Assemblée nationale**

Le 12 février 2021, lors d'une cérémonie virtuelle, la D<sup>re</sup> Marjorie Tremblay s'est vu remettre la médaille de l'Assemblée nationale par la députée de Saint-Laurent, madame Marwah Rizqy, pour son engagement et son apport significatif à la lutte contre la COVID-19 en tant que professionnelle de la santé.

Il va sans dire que le Québec a été frappé durement par la COVID-19. Plusieurs milieux de soins n'arrivaient pas à soulager les nombreux patients en détresse respiratoire causée par la COVID-19 en fin de vie.

La D<sup>re</sup> Marjorie Tremblay, qui œuvre en soins palliatifs au CISSS de Laval et qui est également directrice médicale de la Maison de la Sérénité, a élaboré, en collaboration avec un comité du CISSS de Laval, un protocole de détresse COVID et des algorithmes efficaces pour la prise en charge de la détresse respiratoire, répondant ainsi à l'urgence de la situation d'assurer le confort de nombreux patients en fin de vie à la suite de la COVID-19.

Ses algorithmes issus des besoins cliniques sont rapidement applicables étant adaptés aux différents milieux de soins et à leurs contraintes en contexte de pandémie. Ceux-ci ont pu être appliqués à l'échelle nationale grâce à l'élaboration de ses trois webinaires diffusés par la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ).

Son expertise en soins palliatifs a pu ainsi être déployée pour outiller rapidement les omnipraticiens du Québec à assurer le confort et la prise en charge efficace de la détresse respiratoire chez les patients en fin de vie atteints de la COVID-19. Ses webinaires sont devenus des formations « coup de cœur » de la FMOQ.

En plus de recevoir de nombreux témoignages de son efficacité au niveau du soulagement des patients, plusieurs médecins lui ont témoigné qu'elle avait aussi réussi à réduire la détresse des soignants en leur permettant d'agir efficacement.

Elle a également présenté ses webinaires à l'international par le Réseau québécois de recherche en soins palliatifs et de fin de vie (RQSPAL) en octobre 2020.



# Des macarons pour mieux s'identifier

## Julie Rodrigue

Coordonnatrice du Centre d'hébergement Sainte-Dorothée

Toute l'équipe du Centre d'hébergement Sainte-Dorothée souhaite remercier la Fondation Cité de la Santé et sa Loto-Voyage, car nous avons pu en bénéficier cette année. Notre projet était de faire faire des macarons afin que chaque membre du personnel puisse être facilement identifiable pour nos résidents.

La personne âgée en perte d'autonomie souffrant de déficit cognitif peut avoir de la difficulté à reconnaître les professionnels qui l'entourent, surtout lorsque ceux-ci portent un masque. La personne âgée qui ne se sent pas en confiance peut se désorganiser, avoir des comportements perturbateurs et pourrait même être un danger pour elle ou pour autrui.

Notre éducateur, Martin Verreault, a eu l'idée du macaron qui mentionnerait notre nom, titre d'emploi et notre photographie sans masque. Depuis que nous avons reçu le financement de la Fondation, chaque employé du centre d'hébergement porte fièrement son macaron.

**Merci à la Fondation pour son soutien dans la réalisation de nos projets!**



**Mary-Sylvia Gédéon,**  
chef de service par intérim



**Amel Baba-Saci,**  
infirmière auxiliaire



**Johanne Marcil,**  
préposée aux bénéficiaires



**Annette Devilas,**  
préposée aux bénéficiaires

# Réouverture de la boutique cadeau de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé

**Rafaëlle Lacombe**

Chef de coordination des ressources bénévoles par intérim  
Direction des services multidisciplinaires

À compter du 22 février 2021, les usagers pourront se procurer à nouveau articles et cadeaux à la boutique Brin de joie située au bloc C de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé. Il est à noter que la boutique du bloc D demeurera fermée jusqu'à nouvel ordre.

Afin de se conformer aux mesures sanitaires en vigueur, tous les visiteurs devront se laver les mains avant l'entrée en boutique, porter le masque et conserver une distance de deux mètres avec les autres. Afin de favoriser cette distanciation, la boutique limitera sa capacité d'accueil à deux visiteurs à la fois.

De plus, les visiteurs devront éviter de manipuler les produits en vente et plutôt demander au personnel de la boutique de leur présenter les articles qui les intéressent.

Les heures d'ouverture de la boutique seront de 9 h à 11 h 15 et de 12 h 15 à 14 h. Au plaisir de vous y retrouver!



## Les Prix Stars du Réseau de la santé

**Marie-Audrey Bourbonnais**

Présidente du conseil multidisciplinaire

**Hélène Ménard**

Présidente du conseil des infirmières et infirmiers

**D<sup>r</sup> Martin Chénier**

Président du conseil des médecins, dentistes et pharmaciens



Les Prix Stars du Réseau de la santé (SRS) présentés par la Caisse Desjardins du Réseau de la santé sont de retour pour une 3<sup>e</sup> édition. Ces prix **visent à souligner et à reconnaître l'implication des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux dans leur objectif d'offrir de meilleurs soins à la population.**

Les Prix SRS sont l'occasion idéale de découvrir les projets et les initiatives qui ont été mis en place avant ou même pendant la pandémie par les différents acteurs de la santé.

Nous sommes convaincus que nous avons des Stars du réseau au CISSS de Laval qui se sont démarquées dans leur milieu de travail et qui ont su faire une différence. Le CII, le CM et le CMDP encouragent fortement leurs membres à participer.

Soumettez votre candidature avant le 1<sup>er</sup> mars 2021 dans l'une des 4 catégories suivantes :



**Simple**

Permet de simplifier les tâches ou processus et d'améliorer les façons de faire dans votre établissement



**Humain**

Met de l'avant le côté humain des soins de santé



**Moderne**

Génère des avantages pour les patients et leur famille en mettant de l'avant des nouvelles façons de faire



**Performant**

Améliore l'efficacité des tâches ou processus en travaillant en interdisciplinarité

Des bourses d'un montant total de **20 000 \$** sont à gagner! Ce concours est ouvert à toute personne, membre ou non membre de la Caisse, œuvrant au sein d'un établissement de la santé et des services sociaux au Québec.



Tous les détails au [www.journeesante.ca](http://www.journeesante.ca)

# Quelques stratégies pour apaiser l'**anxiété**

## 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.

### **Pour s'apaiser partout et en tout temps**

Assoyez-vous. Inspirez par le nez doucement et profondément pendant 5 secondes en comptant. Expirez par la bouche pendant 7 secondes. Faites-le plusieurs fois avant de revenir à votre respiration normale.

### **Pour revenir au moment présent**

La méthode 5-4-3-2-1 permet de vous centrer progressivement sur les 5 sens dans le moment présent. Possibilité de le faire aussi souvent que nécessaire.

- Prendre quelques respirations abdominales.
- Identifier 5 choses que vous pouvez voir.
- Identifier 4 sons que vous entendez.
- Identifier 3 choses que vous pouvez sentir dans votre corps.
- Identifier 2 odeurs.
- Identifier 1 goût.

### **Pour ceux qui aiment l'écriture**

Écrivez au sujet de votre inconfort. Permettez-vous d'exprimer ce qui vous préoccupe et ce que vous avez fait pour vous aider et aider les autres, face à la situation.



À visionner : [Quand le hamster surchauffe](#)  
(« La série qui fait du bien »)



### **Pour ceux qui veulent expérimenter une relaxation guidée**

#### **La cohérence cardiaque**

Le stress et les émotions difficiles augmentent la fréquence cardiaque moyenne et rendent aussi sa variation chaotique. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

- Inspirer pendant 5 secondes et expirer pendant 5 secondes. Cela pendant 5 minutes 2 à 3 fois par jour.

#### **La respiration diaphragmatique**

- Inspirer lentement et profondément de façon à gonfler l'abdomen (le ventre) et expirer. Répéter de 3 à 6 fois.
- Revenir à votre respiration régulière.
- Recommencer au besoin. Peut être utile en situation de stress et se pratiquer, peu importe la posture.

Où les trouver? *YouTube* en cherchant cohérence cardiaque • Téléphone Android dans le *Play Store* (ma cohérence cardiaque) • iPhone dans l'*App Store* (Respirelax, Headspace, PetitBambou.)



[Consultez la fiche complète en ligne](#)

Références : Craip (2019). Formation provinciale sur l'intervention psychosociale en contexte de sécurité civile. - Brisson et Dupuis (2020). COVID-19 et anxiété support aux usagers et <https://approvoisersonstress.ca/>

**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**



**BIENVENUE SUR LE PORTAIL DE PRÊTS NUMÉRIQUES  
DU RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DU CISSS DE LAVAL**

Des livres en santé et en services sociaux pour les professionnels et les usagers!

## À découvrir : **Nouveau** portail de prêts numériques

**Caroline Dubreuil**

Bibliothécaire

Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche

Le Réseau des bibliothèques du CISSS de Laval a implanté un tout nouveau portail de prêts numériques, sur lequel se trouve une belle variété de livres numériques et audio. Pour consulter les titres disponibles, rendez-vous au <http://bibliotheques.ciSSLaval.ca>, section *Livres numériques*. Toutes les informations relatives à cette plateforme ainsi que le formulaire d'abonnement y sont présentés.

Le prêt numérique est accessible à tous les usagers du Réseau des bibliothèques : le personnel et les médecins du CISSS de Laval ainsi que ses usagers. Les livres couvrent de nombreux domaines de la santé et des services sociaux, comme la médecine familiale et spécialisée, la psychologie, les soins palliatifs, la pandémie de la COVID-19, etc. Certains titres sont des ouvrages scientifiques pour les professionnels et d'autres sont vulgarisés afin de s'adresser aux patients et à leurs proches. Des nouveautés seront ajoutées régulièrement et les usagers peuvent proposer des suggestions de livres.

Chaque usager de la plateforme peut emprunter jusqu'à cinq livres simultanément et peut effectuer jusqu'à cinq réservations. Un prêt numérique est d'une durée de trois semaines et se retourne automatiquement sans qu'aucune action ne soit requise. La lecture des livres numériques peut se faire sur un ordinateur, une tablette, un cellulaire ou une liseuse électronique. L'écoute des livres audio est possible sur tous ces appareils, à l'exception des liseuses. La liste des appareils et applications compatibles est disponible dans la section *Aide* du portail.

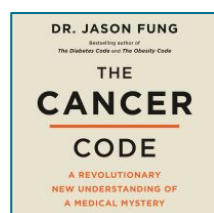
Voici quelques suggestions de livres numériques et audio :



*LE MYSTÈRE ALZHEIMER : L'ACCOMPAGNEMENT, UNE VOIE DE TENDRESSE ET DE COMPASSION*

Par Marie Gendron, infirmière clinicienne avec doctorat en gérontologie

Livre numérique



*THE CANCER CODE: A REVOLUTIONARY NEW UNDERSTANDING OF A MEDICAL MYSTERY*

Par le Dr Jason Fung

Livre audio



*ÊTRE AUTISTE ET ADO : STRATÉGIES POUR MIEUX COMPOSER AVEC LES DÉFIS ET LES RÉALITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE*

Par Josiane Caron Santha, ergothérapeute

Livre numérique

Si vous avez besoin d'aide pour l'emprunt d'un document numérique ou si vous voulez nous suggérer un livre numérique ou audio, contactez-nous par courriel à [biblio.ciSSLav@ssss.gouv.qc.ca](mailto:biblio.ciSSLav@ssss.gouv.qc.ca). Le personnel du Réseau des bibliothèques du CISSS de Laval se fera un plaisir de répondre à vos questions et demandes.



FONDATION  
CITÉ DE LA SANTÉ

## Ensemble, on va plus loin

### Christine Girard

Directrice des communications  
Fondation Cité de la Santé

La Fondation Cité de la Santé est heureuse d'avoir contribué à deux initiatives collaboratives l'automne dernier. Dans le contexte de la pandémie, les efforts de collecte de fonds sont plus difficiles et s'allier est plus que jamais une nécessité.

### Le Grand marché de Noël

Réunissant la **Fondation du Centre jeunesse de Laval** et l'**Association des bénévoles de la Cité de la Santé**, le Grand marché de Noël a généré des revenus de plus de **13 700 \$** pour les deux organismes. La Fondation Cité de la Santé les a appuyés en fournissant la plateforme virtuelle pour la vente des articles. Un beau succès pour cette toute première édition « virtuelle »!



### Les prochains numéros du bulletin **Le Lien**

- Parution 5 mars 2021 (date de tombée 22 février 2021)
- Parution du 19 mars 2021 (date de tombée 9 mars 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.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:communications.ciSSLaval@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](http://www.lavalensante.com)

et archivée à [Bibliothèque et Archives nationales du Québec](#).

ISSN 2369-5315 (En ligne)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec



FONDATION  
du Centre jeunesse de Laval



FONDATION  
CITÉ DE LA SANTÉ



Association des bénévoles  
de la Cité de la Santé

### Les Paniers de Noël

Comme le veut la tradition, le conseil des médecins, dentistes et pharmaciens (CMDP) et le CISSS de Laval se sont mobilisés pour la campagne des Paniers de Noël 2020, dont les bénéfices ont été répartis entre trois organismes phares œuvrant auprès des populations vulnérables de Laval. La somme de **44 659 \$** a ainsi été recueillie :

- **Centre de bénévolat et moisson Laval : 22 329 \$** seront utilisés pour continuer d'offrir de l'aide alimentaire d'urgence aux familles à faibles revenus, dont le nombre a considérablement augmenté depuis le début de la pandémie (le Centre dessert 500 familles de plus);
- **Fondation Cité de la Santé : 17 863 \$** affectés à divers projets de réadaptation pour la clientèle hébergée en CHSLD et un projet de zoothérapie à l'étude pour l'unité de courte durée gériatrique (UCDG) de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé;
- **Association des bénévoles de la Cité de la Santé : 4 466 \$** pour soutenir les usagers en situation de précarité économique, en fournissant, par exemple, des coupons repas, billets de stationnement ou vêtements.

Merci à tous les donateurs pour votre générosité!