

LE POLYGRAPHE

LE JOURNAL DES RESSOURCES

ÉDITORIAL

Février 2010

Volume 9
Numéro 2

Bonjour à toutes et à tous.

Pour débiter, je profite de l'occasion pour vous souhaiter une bonne année 2010, Santé, Amour, Plaisirs, à vous et votre famille.

Comme on m'a demandé d'écrire l'éditorial ce mois-ci, j'ai pensé vous partager mes impressions sur les visites de ressources d'hébergement que j'ai effectuées la semaine dernière.

Mme Candem, responsable du comité des usagers était avec moi et nous étions accompagnées de Mme Renée Comtois, intervenante au Service d'hébergement.

Il était important pour moi de rencontrer des personnes, propriétaires de ressources, dans leurs lieux de travail. Je tenais à voir les milieux d'hébergement et m'informer sur le déroulement d'une journée de travail dans les ressources.

Malgré le fait que je désirais visiter les lieux d'hébergement, j'appréhendais un peu ces visites, puisque je n'ai pas beaucoup de contacts avec la clientèle desservie par le CR La Myriade étant donné que mes responsabilités sont davantage de niveau administratif.

Hé bien! Je fus agréablement surprise et mes visites ont été très instructives. J'ai rencontré des gens dévoués, passionnés par leur travail. Des gens qui se soucient du bien-être de notre clientèle. Ils se soucient d'adapter les lieux physiques aux besoins individuels des clients afin de leur offrir une certaine forme de vie qui ressemble le plus possible à ce que nous vivons chez nous, en famille, soit un milieu paisible et agréable.

Suite à la page centrale...

ÉVÈNEMENTS À VENIR



CHRONIQUE NUTRITION

Le cholestérol

Qui ne connaît pas les méfaits du « cholestérol »? Personne ne peut ignorer le lien entre un taux de cholestérol sanguin élevé et le risque de l'apparition d'une maladie cardiovasculaire.

Le terme « cholestérol » s'applique au « cholestérol » qui circule dans le sang, mais aussi au cholestérol présent dans les aliments. Le processus est complexe.

Le cholestérol « endogène » est celui retrouvé à l'intérieur de l'organisme. Il y a le **bon cholestérol** (HDL), un type de transporteur du cholestérol qui favorise l'élimination du cholestérol de l'organisme et le **mauvais cholestérol** (LDL) qui endommage les artères.

Les principaux facteurs responsables d'un taux de cholestérol sanguin anormalement élevé sont :

- alimentation riche, en **gras saturés** et en **gras « trans »**, et en cholestérol,
- excès de poids,
- hérédité,
- manque d'exercices,
- hypertension,
- usage de tabac.

Suite à la page centrale...

ARTICLE DU MOIS



Formation sur les cotations

Pour la 2^e fois, une formation sur l'instrument de détermination de l'intensité des services attendus de la ressource intermédiaire et sur la grille de cotation RTF a été offerte aux RNI à laquelle vous avez tous été invités.

L'année dernière, 47 personnes présentes aux 4 formations proposées et cette année, pour la même formule, 29 personnes ont assisté sur une possibilité de plus de 300 ressources. Puisque nous considérons cette formation importante, nous vous inviterons à nouveau chaque année lors de la présentation pour les nouvelles ressources. Les formatrices sont les personnes avec qui vous faites les cotations de vos clients, donc il n'y a pas d'intermédiaire, ce qui facilite votre compréhension et uniformise les interprétations.

Nous vous informerons des prochaines rencontres lorsque les dates seront déterminées. Espérant vous recevoir en grand nombre.



CHRONIQUE DE LA PHARMACIE

Le vieillissement... de la peau

Qu'on le veuille ou non, l'apparence de la peau change avec l'âge. Des taches, points et rides apparaissent dans le miroir. Personne n'est à l'abri de ce phénomène, mais il peut être minimisé avec suffisamment de soins. Avec l'âge, la peau perd peu à peu ses muscles et tissus gras, la rendant parfois d'allure flasque ou affaissée. De plus, des éléments de structures de la peau, le collagène et l'élastine se dégradent, causant ainsi une perte de fermeté de la peau. La production de sébum et de sueur diminue, ce qui amoindrit la capacité de la peau à conserver son humidité et amène l'apparition de rides. Malheureusement, le processus de vieillissement de la peau ne peut être stoppé, mais il peut être ralenti. Il existe en effet une foule de trucs et de traitements pouvant être utiles; votre professionnel de la santé vous aidera à vous y retrouver.



Richard Munger

450 759-6674

175, Visitation, #100, Complexe professionnel « La Cité »

St-Charles-Borromée (Québec) J6E 4N4

CHRONIQUE PARTENAIRES



CHRONIQUE OFFRE DE SERVICE

RÉPIT-GARDIENNAGE

Madame Johanne Gauthier
450 982-1485

— Disponibilités : jour — soir — nuit

— Territoire : tout Lanaudière, selon le nombre d'heures offertes pour valoir le déplacement.

Clientèle : Madame est à l'aise à donner des soins physiques puis à composer avec les troubles de comportement si un plan d'intervention y est rattaché, et cela, auprès des personnes avec déficience intellectuelle, trouble envahissant du développement, déficience physique.

Mme Gauthier a de l'expérience dans l'intervention auprès de ces clientèles.

Ces annonces vous sont faites à titre gracieux et n'engagent rien la responsabilité du CR La Myriade.

CHRONIQUES DIVERSES

Chroniques diverses

Nous remercions les ressources qui ont offert leur disponibilité pour les urgences sociales pendant la période des Fêtes, ce fût grandement apprécié. Merci!

RAPPEL

Prenez note que le numéro du cadre en disponibilité a été modifié depuis un certain temps. S'il y avait urgence en dehors des heures ouvrables de bureau ou pendant la fin de semaine, vous devez composer le **450 753-1936**. Merci à toutes et à tous.



... *Éditorial suite*

Évidemment, pour les responsables de ressources, il s'agit aussi d'un travail, mais pas un travail de 9 h à 5 h, comme pour la majorité des gens, mais bien un travail 24 h sur 24 h, c'est beaucoup plus un mode de vie. Ce travail exige des interventions d'adaptation et de réadaptation auprès des clients, un travail d'observation des comportements. Ces fonctions exigent aux responsables un bon sens d'organisation afin de compiler les informations pour chaque client, comme demandé par l'établissement. Il y a les médicaments à distribuer, les repas à préparer, le ménage, pour certaines RI des employés à gérer et à recruter et beaucoup d'autres choses c'est beaucoup de travail.

Malgré tout, vous êtes des personnes dynamiques et vous vous efforcez de faire passer de bons moments à tous les clients. Je vous dis « Chapeau » pour le travail que vous accomplissez, ne lâchez surtout pas, on a besoin de gens comme vous dans notre communauté.

Merci aux ressources visitées, le vendredi 15 janvier, pour l'accueil chaleureux que vous nous avez fait, et pour les autres, qui sait, je passerai peut-être chez vous bientôt!

Au plaisir

Susie Payette, directrice des services administratifs

... *Le cholestérol suite*

Les gras saturés se retrouvent dans les aliments de source animale, les huiles de coco et de palme.

Les gras « trashes » se retrouvent dans les aliments préparés (huile hydrogénée, ou huile partiellement hydrogénée ou shortening comme ingrédients).

Quant au cholestérol, on le retrouve dans les aliments de source animale.

Que penser des aliments annoncés « sans cholestérol »? Même sans cholestérol, ils contiennent parfois une quantité élevée de gras; consulter l'étiquette des produits pour connaître la quantité totale de lipides ou de gras dans la portion, telle qu'établie par le fabricant.

Sophie Venne, Diététiste

À partir du texte original de Lise Gagnon Dt.P. groupe Harmonie Santé. groupe Harmonie Santé



