

L'Hôpital régional de Pembroke ouvre une unité d'enseignement en médecine familiale

Déjà reconnu comme un établissement d'enseignement affilié à la Faculté de médecine de l'Université d'Ottawa, l'Hôpital régional de Pembroke (HRP) a récemment augmenté les possibilités de formation qu'il offre aux médecins en formation grâce à l'ouverture d'une unité d'enseignement en médecine familiale.

Située au deuxième étage de la tour C (aile Lorrain), l'unité d'enseignement en médecine familiale comprend des locaux loués pour les enseignants cliniques de la Faculté et des locaux destinés à l'enseignement et à la formation des résidents en médecine familiale.

Depuis le 1^{er} août 2008, deux médecins diplômés, qui en sont à leur première année du programme de résidence en médecine familiale de l'Université d'Ottawa, sont affectés à l'unité sous la supervision des D^{rs} Judith Plante, Daniel Plante, Sylvie Cantin et Heather Castillo. De concert avec des médecins locaux qui agissent à titre de mentors, notamment les D^{rs} Lori Moeck, Joan Tyler, Michael Gibson, Lomie Coleman, Colin MacPherson, Michael Ferri, K.C. Li, Scott Murray, Nishka Vijay, Scott Graham, Zaihan Rashid, Ben Mgbemena, Rosemary Christinck et Declan Rowan, ils ont été nommés membres cliniques de la Faculté par l'Université d'Ottawa.

Durant les deux années du programme, les résidents vivront et travailleront dans la communauté, tout en effectuant une rotation dans les services cliniques de l'hôpital; ils fourniront ainsi des soins directs aux patients et verront des clients en consultation externe dans l'unité d'enseignement en médecine familiale. En juillet de cette année, puis annuellement par la suite, deux résidents de première année se joindront aux résidents déjà en place, ce qui portera à quatre le nombre de résidents.

Du point de vue des médecins, ce programme est très stimulant, selon la D^{re} Judith Plante. « Nous sommes très heureux de participer à ce partenariat, car il aide à promouvoir l'expérience en milieu rural sur le plan du recrutement. De plus, un programme de ce genre est très stimulant pour les médecins qui en font la supervision, car nous avons des résidents très enthousiastes et avides de savoir qui posent un tas de questions très pertinentes. C'est une expérience enrichissante qui, en fait, aide à revitaliser la pratique », a indiqué la D^{re} Plante.

C'est pour ces raisons que la D^{re} Plante participe personnellement à la formation des résidents depuis plus de 10 ans, bien avant que ne soit conclue l'entente officielle d'affiliation avec l'Université d'Ottawa en 2006.

Auparavant, elle participait à la formation de six ou sept résidents chaque année, qui effectuaient chacun un stage d'un mois en milieu rural. La D^{re} Plante a indiqué que même avec l'ajout de l'unité d'enseignement, ces stages d'un mois au sein de la communauté continueront d'être offerts.

Pierre Noël, président et directeur général de l'HRP, a pour sa part mentionné que les personnes faisant partie de l'unité d'enseignement deviendront d'excellents ambassadeurs, non seulement de l'hôpital et des établissements de santé locaux, mais également du mode de vie que la vallée supérieure de l'Outaouais peut offrir.

Outre la médecine familiale, l'HRP offre aux étudiants en médecine des possibilités de placement dans beaucoup d'autres disciplines, notamment la chirurgie et la psychiatrie. Il est aussi un établissement d'enseignement affilié dans des disciplines qui mènent aux titres d'infirmière autorisée, d'infirmière auxiliaire autorisée, de technologue en radiation médicale, de pharmacien, de physiothérapeute, de technologue médical autorisé et de technicien de dossiers médicaux.

« L'ouverture de l'unité d'enseignement en médecine familiale viendra rehausser notre réputation en tant qu'établissement d'enseignement », a indiqué M. Noël. « De plus, notre organisation dispose, grâce à cette initiative, d'un autre moyen de réaliser son objectif de promouvoir un milieu d'apprentissage et dans ce cas-ci, de formation de praticiens en médecine familiale en grande demande. »

Recrutement réussi d'un troisième obstétricien-gynécologue pour l'hôpital

L'Hôpital régional de Pembroke (HRP) est heureux d'annoncer l'arrivée d'un troisième obstétricien-gynécologue, le D^r Siddhartha Mukherjee, qui est venu s'installer dans la vallée supérieure de l'Outaouais et s'est joint au personnel médical de l'hôpital.

Le D^r Mukherjee se joint au D^r Lawrence Onochie et au D^r Ashraf Yacoub et vient compléter l'équipe des obstétriciens-gynécologues.

Le D^r Mukherjee a étudié la médecine à Calcutta, en Inde, où il a obtenu son diplôme de médecine en 1987 et un diplôme d'études supérieures en obstétrique-gynécologie en 1990. Le D^r Mukherjee s'intéresse plus particulièrement aux grossesses à risque élevé et a étudié l'urogynécologie, la chirurgie avec effraction minimale et l'oncogynécologie.

Avant son arrivée au Canada en mars 2004, le D^r Mukherjee a reçu sa formation spécialisée au Royaume-Uni dans le cadre du *All Wales Higher Training Program* où il a participé activement à la formation et à l'enseignement qui ont été offerts aux résidents en tant que chef de service adjoint et consultant local.

Au Canada, il a travaillé quatre ans au *Yarmouth Regional Hospital*, en Nouvelle-Écosse, et environ cinq mois au *Victoria Hospital*, à Prince Albert, Saskatchewan, où il a participé activement à la formation et à l'enseignement qui ont été offerts aux résidents.

Le D^r Mukherjee a dit avoir voulu s'installer dans la vallée supérieure de l'Outaouais en raison de l'accueil chaleureux que lui et sa famille ont reçu

et de la possibilité qui lui était offerte de travailler avec d'excellents collègues. Outre son désir de mettre sur pied un laboratoire d'urodynamique lui permettant d'étudier à l'échelle locale l'incontinence chez les femmes, le D^r Mukherjee a indiqué que beaucoup d'occasions de perfectionnement se présentaient à lui. Enfin, comme il souhaite aussi continuer de participer aux programmes d'enseignement et de formation offerts aux résidents, il s'est dit attiré par le fait que l'HRP est reconnu comme un établissement d'enseignement.

Le D^r Michael Ferri, médecin-chef et vice-président des affaires médicales, a déclaré : « Nous sommes heureux d'accueillir le D^r Mukherjee dans notre communauté de médecins. Chaleureux et amical, le D^r Mukherjee possède une grande expertise qui s'intègre parfaitement à celle de notre équipe d'obstétriciens-gynécologues ».

« Avec les D^{rs} Onochie et Yacoub, nous nous réjouissons de pouvoir former une excellente équipe d'experts en obstétrique qui peuvent appuyer les femmes pendant leur grossesse et les aider à accoucher en toute sécurité », a précisé le D^r Ferri.

Le bureau des conférences de l'Hôpital régional de Pembroke

Aimeriez-vous en savoir plus sur l'hôpital, ses programmes et services ou sur d'autres sujets?

Communiquez avec notre bureau des affaires publiques afin d'en savoir plus sur nos conférences gratuites : 613 732-3675, poste 6165, ou pr@pemreghos.org

Saviez-vous que...

...vous pouvez souligner un anniversaire, une fête ou une occasion spéciale tout en appuyant la Fondation de l'Hôpital régional de Pembroke (FHRP)?

Célébrez les joies et les étapes importantes de la vie en faisant un don au nom d'un être cher ou d'un ami.

Faites votre don par écrit, par téléphone ou en personne. Vous recevrez une carte de reconnaissance personnalisée pour l'occasion.

Quelle belle façon de continuer le cercle du don et d'appuyer notre hôpital local!

Pour faire partie du cercle du patrimoine, envisagez de faire un don testamentaire à la FHRP sous forme de legs, d'annuité, d'assurance-vie ou d'un accord de fiducie (minimum de 1 000 \$).

Pour garantir votre place au tableau d'honneur des membres fondateurs, communiquez avec notre bureau au 613 732-3675, poste 7408.

L'Hôpital régional de Pembroke veut régler le problème de la capacité en lits et réduire les temps d'attentes dans les salles d'urgence

L'Hôpital régional de Pembroke (HRP) espère que le nouveau plan de soins de transition élaboré en collaboration avec certains de ses partenaires locaux du domaine des soins de santé aidera à atténuer les problèmes liés à la capacité en lits que connaît l'hôpital tout en réduisant les temps d'attente pour les patients du service des urgences qui doivent être admis.

« Comme nous l'avons dit publiquement au cours des derniers mois, l'hôpital accueille un nombre très élevé de patients de façon constante. À cela s'ajoute l'incapacité de donner congé à un grand nombre de patients nécessitant d'autres niveaux de soins, lesquels attendent d'obtenir une place dans un établissement de soins de longue durée », a mentionné le président et directeur général de l'HRP, Pierre Noël.

Actuellement, en moyenne, 25 des 71 lits de soins de courte durée de l'hôpital sont occupés par des patients qui attendent d'obtenir une place dans un établissement de soins de longue durée.

En raison de l'occupation constamment trop élevée des lits de soins, les patients ayant des troubles médicaux occupent des lits appartenant à des programmes de soins de courte durée et d'autres soins, comme ceux de la réadaptation, l'unité chirurgicale, l'aile pédiatrique et les soins de santé mentale. Il est parfois nécessaire d'annuler des chirurgies en raison du grand nombre de patients atteints de troubles médicaux devant être accommodés.

Reconnaissant que les circonstances sont similaires dans la plupart des communautés de la province, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée a fait état d'un problème « systémique » et a offert des fonds par l'entremise de chaque réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) pour que soient présentées des propositions visant le transfert des patients recevant d'autres niveaux de soins, de l'hôpital à un endroit où sont offerts des soins transitoires.

« L'HRP, avec l'appui de ses partenaires régionaux, a présenté au RLISS de Champlain, le 9 janvier dernier, une proposition visant la création de lits de transition dans notre communauté et nous venons tout juste d'apprendre que cette proposition a été favorablement accueillie. On vient de nous demander de présenter une justification plus détaillée », a indiqué M. Noël.

Selon la proposition, une unité de 20 à 30 lits serait créée; elle serait gérée par Marianhill et située dans un endroit réaménagé au centre Marguerite. L'initiative serait financée conjointement par le RLISS et l'HRP.

Au sein de cette unité, des infirmières et des membres dévoués du personnel de soins offriront aux patients des soins de haute qualité dans un environnement dynamique, adapté aux besoins des aînés et axé sur leur réadaptation, leur mobilité et les relations sociales pendant qu'ils attendent

d'obtenir une place permanente dans un établissement de soins de longue durée tout en conservant leur place sur une liste d'attente.

« Nous sommes très contents de pouvoir aller de l'avant avec cette proposition. Elle représente un grand pas vers la normalisation de l'environnement hospitalier et l'amélioration de l'expérience des patients », a indiqué M. Noël.

« Grâce à ce plan, tous les patients qui reçoivent d'autres niveaux de soins seront assurés d'être pris en charge dans un environnement qui met l'accent sur les meilleures pratiques en matière de soins de longue durée et cela modifiera fondamentalement la situation en ce qui a trait à la prestation de soins de courte durée aux membres de la communauté, car les niveaux d'occupation des lits seront plus raisonnables et les admissions à un lit au service des urgences se feront plus rapidement », a ajouté M. Noël.

L'Auxiliaire nommée « organisation communautaire de l'année » lors du gala de la chambre de commerce

L'Auxiliaire de l'Hôpital régional de Pembroke a obtenu le titre de « l'organisation communautaire de l'année ». Cet honneur lui a été décerné à l'occasion du gala 2008 de remise des prix pour la réussite en affaires (*Business Achievement Awards*) de la chambre de commerce de la vallée supérieure de l'Outaouais, qui s'est tenu au *Germania Hall* à Pembroke.

Organisation communautaire active depuis plus de 50 ans, l'Auxiliaire compte plus de 200 bénévoles provenant de tous les horizons qui consacrent plus de 20 000 heures de bénévolat chaque année afin d'améliorer les soins de santé offerts localement.

Le remarquable succès des efforts de collecte de fonds de l'Auxiliaire s'est traduit par des contributions d'un million de dollars pour l'hôpital dans le cadre de la campagne « Building for the Community », de 50 000 \$ pour le financement d'un poste de dialyse et de 75 000 \$ pour une chambre d'accouchement.

Ses efforts ne se limitent pas à l'hôpital; en effet, l'Auxiliaire a récemment versé un don de 25 000 \$ au comité de recrutement des médecins de la vallée supérieure de l'Outaouais. L'Auxiliaire a obtenu cet honneur grâce aux activités discrètes et efficaces de collecte de fonds de ses membres en vue d'améliorer les soins de santé offerts à l'ensemble de la population de notre communauté.

Toutes nos félicitations à l'Auxiliaire et aux membres de sa direction.

Réouverture de la cafétéria rénovée

La cafétéria rénovée, renommée *The Lunch Box* (La boîte à lunch), est maintenant ouverte.

Pour la première fois en plus d'un demi-siècle, la cafétéria de l'hôpital, utilisée principalement par les membres du personnel et les visiteurs, a subi des rénovations majeures. Parmi les améliorations, mentionnons un service alimentaire plus efficace, une apparence moderne et plus attrayante, un menu plus varié qui fait la promotion de choix santé et un nouveau nom.

La nouvelle cafétéria offre entre autres diverses stations libre-service, une zone spacieuse de mets à emporter, un comptoir à pizza, un bar à yogourts fouettés, un buffet de salades à deux côtés, un bar à cafés spécialisés et un comptoir-caisse à deux côtés.

Pour les clients, ces modifications signifieront une plus grande efficacité du service et moins de temps d'attente.

The Lunch Box (La boîte à lunch) est ouverte de 7 h à 14 h 30, du lundi au vendredi, et de 9 h à 14 h 30 les fins de semaine.

Des sièges et des machines distributrices sont accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Agrément de trois ans pour l'Hôpital régional de Pembroke

Agrément Canada a remis à l'Hôpital régional de Pembroke (HRP) un certificat d'agrément de trois ans.

Selon le rapport qui accompagnait le certificat et qui avait été rédigé à la suite d'un sondage effectué sur place et d'entrevues menées auprès du personnel, des médecins, des membres de la communauté et des partenaires de soins de santé, des signes manifestes de loyauté du personnel, d'excellence en matière de gouvernance et de solidité de l'organisation sont très présents à tous les niveaux, y compris celui de l'équipe de direction.

D'après Susan Blakeney, directrice de la gestion des risques et de la qualité de l'hôpital, qui a guidé l'hôpital pendant le processus d'agrément, le rapport établit que l'organisation est un fournisseur crédible de services de santé qui tient compte de l'opinion du public dans sa planification de services à la communauté et qui est perçu comme un innovateur et un initiateur.

« Nous sommes très fiers du fait que l'on reconnaisse que nous avons su traduire notre mission, notre vision et nos valeurs dans l'ensemble de nos activités », a indiqué M^{me} Blakeney. Elle a ajouté que l'hôpital avait aussi été félicité pour sa culture de la sécurité dans toutes ses activités et l'excellence de ses communications, tant internes qu'externes.

Agrément Canada a également mentionné que toutes les recommandations faites lors du dernier sondage d'agrément en septembre 2005 avaient été suivies et entièrement mises en œuvre dans les programmes existants et au moyen de nouvelles initiatives entreprises au cours des trois dernières années.

« Tout processus d'amélioration de la qualité suppose un travail continu afin de garantir une prestation de soins adéquate, accessible et efficace. L'identification dans le sondage de secteurs nécessitant des améliorations nous aidera à continuer de rehausser la qualité des services que nous offrons », a indiqué Pierre Noël, président et directeur général de l'HRP.

Tigre Géant et la Fondation du cancer de la région d'Ottawa s'associent pour acheter du matériel de diagnostic pour l'Hôpital régional de Pembroke

Grâce à un don généreux du Giant Tiger Community Cancer Fund (fonds communautaire du Tigre Géant pour le cancer) issu d'un partenariat avec la Fondation du cancer de la région d'Ottawa, l'Hôpital régional de Pembroke (HRP) sera en mesure d'offrir un autre soin de santé dans notre région.

« La Fondation du cancer s'efforce de faire en sorte que les personnes qui luttent contre le cancer dans notre communauté aient le plus de probabilités de survie possible et une qualité de vie optimale », a déclaré Linda Eagen, présidente et directrice régionale de la Fondation du cancer de la région d'Ottawa. « Nous sommes très heureux que les partenariats comme celui entre l'Hôpital régional de Pembroke et Tigre Géant nous permettent de faire en sorte que nos familles, amis et voisins aient accès à des soins de santé liés au cancer de haute qualité et près de leur domicile. »

Le don de 50 000 \$ permettra l'achat d'une aiguille pour la biopsie du ganglion sentinelle et donnera accès à des soins aux personnes atteintes du cancer de la région de Pembroke. Le don fait partie d'un cadeau du Tigre Géant pour les soins communautaires liés au cancer offert par l'entremise d'un fond spécialement désigné de la Fondation du cancer de la région d'Ottawa.

« Tigre Géant est fier de pouvoir faire une contribution à la communauté qui touchera directement le bien-être de ses clients et voisins », a indiqué Lou Hammill, propriétaire de la franchise du Tigre Géant à Pembroke. « Que nous soyons personnellement atteints de cette maladie ou que nous soyons touchés parce qu'une autre personne en est atteinte, le cancer nous touche tous. Tigre Géant a compris l'importance de cette maladie et a saisi l'occasion de faire une différence dans la vie des patients atteints du cancer à Pembroke. »

Une biopsie du ganglion sentinelle, qui se fait à l'aide d'une aiguille, est une technique qui permet de déterminer si le cancer s'est propagé dans les canaux ou les ganglions lymphatiques sous le bras sans avoir à faire la traditionnelle dissection du ganglion lymphatique à cet endroit.

« Il s'agit d'une intervention à peine effractive qui était offerte aux femmes atteintes du cancer du sein dans d'autres communautés et que nous pouvons maintenant offrir à notre tour aux patientes de la vallée supérieure de l'Outaouais », a déclaré Janet Boudens, directrice du programme de chirurgie de l'hôpital. « Grâce à cette intervention, nous pouvons réduire le nombre de dissections axillaires ainsi que le risque d'effets secondaires tels que l'engourdissement et l'enflure tout en permettant aux patientes de reprendre leurs activités plus rapidement », a dit M^{me} Boudens.

Pierre Noël, président et directeur général de l'HRP, a pour sa part déclaré que les patientes auront moins besoin de se déplacer à Ottawa puisque l'hôpital dispose maintenant du matériel nécessaire pour la procédure.

« Grâce à ce don, nous pouvons honorer l'engagement que nous avons pris de donner à nos patientes l'accès à ce type de services plus près de leur domicile », a-t-il précisé.

En tant qu'unique organisation dédiée au soutien de la gamme complète des soins liés au cancer dans notre communauté, la Fondation du cancer veut augmenter les taux de survie des patients atteints de cancer dans l'Est de l'Ontario en travaillant avec des experts sur le terrain afin d'établir les lacunes quant à la prestation des soins liés au cancer et de les combler. La Fondation fournit des fonds aux programmes régionaux de soins liés au cancer afin qu'ils améliorent l'accès à des soins de haute qualité, à des traitements innovateurs et à des programmes de qualité de vie.

Des séances d'éducation qui mettent l'accent sur les signes et symptômes du cancer de l'ovaire

Connu comme le « tueur silencieux » et la « maladie sournoise », le cancer de l'ovaire est le cancer gynécologique le plus meurtrier; chaque année, 1 700 femmes en meurent au Canada seulement.

Lorsqu'il est détecté et traité tôt, le taux de survie de cinq ans pour le cancer ovarien peut atteindre 90 %. Toutefois, comme il n'y a pas d'examen fiable et que les symptômes de la maladie sont vagues et subtils, et s'apparentent aux symptômes d'autres troubles, la maladie est souvent détectée à un stade avancé, où le taux de survie de cinq ans est plus près de 20 %.

Carolyn Levesque en sait quelque chose.

Récemment, M^{me} Levesque, coordonnatrice des affaires publiques et des communications de l'hôpital, a raconté son histoire à 115 femmes en tant que présentatrice du programme intitulé « Listen to the Whisper » préparé par Cancer de l'ovaire Canada dans le cadre des séries d'éducation du public de l'hôpital.

« J'ai choisi d'introduire le programme à Pembroke parce que je sais très bien à quel point cette maladie peut être dévastatrice pour une famille », a indiqué M^{me} Levesque après la vidéo qui présentait les signes et les

symptômes, de même que les raisons pour lesquelles la maladie est souvent non détectée.

Alors que M^{me} Levesque était âgée de 20 ans, sa mère, Elizabeth Foster, est morte du cancer de l'ovaire, juste avant son 50^e anniversaire.

« Quand j'y repense, les symptômes étaient là... elle avait beaucoup de ballonnements et d'inconfort au niveau de l'estomac. On a d'abord cru qu'il s'agissait de symptômes liés à l'indigestion et on lui a recommandé de prendre du Metamucil (un supplément de fibres) », a raconté M^{me} Levesque.

« Quand elle a reçu son diagnostic à 48 ans, elle en était au stade IV, ce qui signifie que la maladie s'était propagée au-delà des ovaires et avait atteint ses principaux organes. Je suis ici ce soir pour vous parler des signes et des symptômes afin que d'autres femmes aient la possibilité de faire détecter la maladie tôt et évitent de subir la même chose que ma famille », a-t-elle ajouté.

Offrant son expertise en répondant à des questions, le D^r Lawrence Onochie, médecin-chef de l'obstétrique et de la gynécologie, était présent mercredi pour parler de plusieurs sujets, dont des façons de réduire les risques d'avoir le cancer de l'ovaire, la méthode de diagnostic du cancer et les différents stades de diagnostic.

La D^{re} Heather Castillo, médecin de famille, était aussi présente, de même que la chef d'unité Kathy Kennedy de la Société canadienne du cancer, bureau du comté de Renfrew, et Joanne Peplinskie, une survivante du cancer de l'ovaire qui offre du soutien aux pairs.

« Listen to the Whispers » est un programme d'éducation sur le cancer de l'ovaire.

Le but de la présentation est :

- de sensibiliser le public au cancer de l'ovaire;**
- d'informer les femmes au sujet des signes et des symptômes de la maladie;**
- d'encourager les femmes à jouer un rôle actif dans leur santé et leurs soins de santé.**

Ce programme sera dorénavant offert au bureau chargé des conférences qui offre une variété de présentations sur des sujets liés à la santé. Toute personne souhaitant qu'un conférencier fasse une présentation sur ce sujet ou un autre est invitée à communiquer avec M^{me} Levesque, à l'adresse carolyn.levesque@pemreghos.org ou au numéro 613 732-3675, poste 6165.

Soyez prudents quand vous pelletez

Après avoir vu un certain nombre de patients arriver en ambulance en se plaignant de douleurs à la poitrine directement associées au pelletage de la neige, l'Hôpital régional de Pembroke exhorte les résidents à faire preuve de prudence lorsqu'ils pelletent et à tenir compte de leurs propres limites.

« Ce que les gens ignorent c'est que pelleter représente beaucoup plus qu'une corvée hivernale. C'est une activité physique qui exerce un grand stress sur le corps en une courte période », expliquait le D^r Tom Hurley, chef de la médecine d'urgence.

Le D^r Hurley a indiqué que les personnes les plus à risque sont celles qui ont ou ont eu une affection cardiaque ou des antécédents de douleur thoracique.

Les personnes qui font de l'hypertension artérielle, qui ont un taux de cholestérol élevé, qui fument ou qui font rarement de l'activité physique sont également à risque; elles peuvent ressentir une légère douleur, s'étirer des muscles ou subir un arrêt cardiaque mortel.

« Bien que nous soyons conscients que pelleter constitue une nécessité durant cette période de l'année et que tout le monde n'a pas un ami ou un voisin qui peut l'aider, ou les moyens de payer quelqu'un pour pelleter à sa place, nous croyons que pour certaines personnes, le risque est tout simplement trop grand. Si vous devez absolument pelleter, allez-y prudemment afin d'éviter un incident grave », a précisé le D^r Hurley.

CONSEILS DE SÉCURITÉ :

- Si vous êtes inactif et avez eu des troubles cardiaques, parlez à votre médecin avant de pelleter.
- Évitez la caféine et la nicotine avant de pelleter. Ces stimulants peuvent accélérer votre rythme cardiaque et causer une constriction des vaisseaux sanguins, ce qui exerce un stress additionnel sur le cœur.
- Buvez beaucoup d'eau afin d'éviter la déshydratation.
- Portez plusieurs couches de vêtements.
- Réchauffez vos muscles avant de commencer à pelleter.
- Soulevez la neige avec vos jambes et non pas avec votre dos.
- Tenez les mains à une certaine distance afin d'avoir une meilleure marge de manœuvre.
- Soulevez des petites quantités de neige. Si possible, poussez la neige au lieu de la soulever.
- Écoutez votre corps. Arrêtez-vous si vous ressentez de la douleur ou un signe avant-coureur de crise cardiaque. Ceux-ci comprennent une douleur thoracique, à l'épaule, dans le cou ou dans le bras, des étourdissements, l'évanouissement, la transpiration, la nausée ou le souffle court. Si vous croyez que vous êtes en train de faire une crise cardiaque, obtenez immédiatement l'aide d'un médecin.

Une toute petite piqûre

Le personnel et les médecins de l'Hôpital régional de Pembroke ont profité des services mobiles de vaccination contre la grippe offerts à l'hôpital vers la fin de l'automne pour atteindre un taux d'immunisation de 47,1 %, une nette amélioration par rapport aux années antérieures.

Le vaccin antigrippal continue d'être la meilleure façon de protéger le personnel, les médecins, les patients, les collègues de travail et les membres de la famille contre la grippe.

Postes Canada appuie les personnes atteintes d'une maladie mentale

Les services communautaires de santé mentale du comté de Renfrew, offerts par l'Hôpital régional de Pembroke, applaudissent la nouvelle initiative de Postes Canada qui vient appuyer un Canadien sur cinq (près de six millions) aux prises avec une maladie mentale.

En octobre dernier, un timbre PERMANENT^{MC} a été émis à l'appui de cette cause; pour chaque livret de timbres vendu, un dollar était versé à la Fondation de Postes Canada pour la santé mentale afin de l'aider à atteindre son objectif de collecte de fonds d'un million de dollars. En 2007, Postes Canada est devenue la première grande entreprise du Canada à adopter la maladie mentale comme cause. À compter de cette année, la Fondation de Postes Canada pour la santé mentale appuiera les organisations de première ligne qui offrent des services aux patients, aux consommateurs et aux aidants, contribuant ainsi à éliminer le rejet dont sont victimes les personnes ayant une maladie mentale.

« À elles seules, les statistiques témoignent des très lourdes répercussions de la maladie mentale, mais elles ne disent rien sur la dévastation causée par le rejet que subissent les personnes ayant une maladie mentale », a indiqué Bernadette Wren, directrice des services communautaires de santé mentale.

« Le rejet social est une attitude fondée sur des mythes, des peurs, des attitudes sociales et la désinformation. Le rejet se traduit par des préjugés et de la discrimination envers les personnes ayant une maladie mentale. La nouvelle initiative de Postes Canada vise à lutter contre le rejet en sensibilisant la population », a mentionné M^{me} Wren.

Les services communautaires de santé mentale du comté de Renfrew ont des établissements à Arnprior, Renfrew, Pembroke et Barry's Bay et desservent l'ensemble de la population du comté. Composez le 1 800 991-7711 pour avoir accès aux services ou pour obtenir de l'information.

Les personnes, les familles ou les amis touchés par la maladie mentale peuvent se mettre en contact avec la Ligne de crise en santé mentale qui offre un service gratuit bilingue, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, au 1 866 996-0991.

Quelques chiffres sur la santé mentale au Canada :

- Environ 4 000 Canadiens se suicident chaque année; le suicide est la principale cause de décès chez les personnes âgées de 15 à 24 ans. La maladie mentale est un facteur dans la plupart des suicides.
- Sur les dix principales causes d'invalidité dans le monde, cinq ont trait à des maladies mentales : dépression majeure, schizophrénie, trouble bipolaire, toxicomanie et trouble obsessionnel compulsif.
- Un rapport publié par Santé Canada estimait le coût économique de la santé mentale en 1998 à 14,4 milliards de dollars.

Meilleurs souhaits à l'heureux couple

M. Kevin Kruger, patient en réadaptation, au centre, a récemment épousé Ginny Robinson à la chapelle située au troisième étage de l'hôpital lors d'une cérémonie intime présidée par le révérend David Metzger et à laquelle ont assisté quelques autres patients.

Les membres du personnel et les patients ont souligné l'heureux événement avec le couple lors d'une réception qui a eu lieu sur place après la cérémonie.

Courtiers locaux offrant une couverture

Afin d'aider à promouvoir les « *Province Awareness Days* » (jours de sensibilisation de la province), des membres locaux de la *Renfrew County Brokers Association*, en collaboration avec l'*Insurance Brokers Association of Ontario (IBAO)*, ont récemment donné 100 molletons pourpres portant le logo de l'IBAO à cinq hôpitaux de la vallée supérieure de l'Outaouais.

Dans le cadre de cette promotion, 20 couvertures qui seront offertes à certains des patients de l'hôpital et un don de 125 \$ ont été présentés à l'Hôpital régional de Pembroke, représenté par Elaine Elliott, 2^e chef clinicienne des soins médicaux et ambulatoires, deuxième à droite.

Un programme communautaire qui apporte un réconfort aux jeunes patients

Un nouveau programme « compagnons de lit » de l'Hôpital régional de Pembroke offre la compagnie d'un ourson amical aux enfants qui se retrouvent dans une situation stressante. Fondé par Gloria Deane-Freeman, résidente de Petawawa, après qu'elle eut séjourné au service des urgences de l'hôpital et remarqué un jeune enfant nerveux et craintif qui subissait des examens, le programme a été lancé grâce à l'appui de donateurs communautaires et de l'église anglicane *All Saints* de Petawawa.

Dans le cadre du programme des « compagnons de lit », des animaux en peluche sont offerts aux enfants désemparés à l'Hôpital régional de

Pembroke, au *Life Labs* de Pembroke et au *Petawawa Centennial Health Centre*.

Si vous ou votre organisation souhaitez faire une contribution au programme des compagnons de lit, veuillez la faire parvenir à : All Saints' Church, 1179, rue Victoria, Petawawa, (Ontario) K8H 2E6. Veuillez inscrire « The Bed Buddies Program » sur votre chèque. Un reçu sera envoyé pour chaque contribution.

Récemment, un chargement de compagnons de lits a été livré à l'hôpital par Gloria Deane-Freeman, à gauche, et Louise Doran, à droite. Recevant les compagnons en peluche, on voit Eleanor Wright, directrice des services d'urgence et des soins intensifs, Leslie Heggart, infirmière-ressource en soins cliniques, infirmière autorisée, et Michelle Godsell, directrice clinique des services d'urgence et des soins intensifs.

Thé d'automne de l'Auxiliaire de l'Hôpital régional de Pembroke

Ci-dessous, Pierre Noël, président et directeur général de l'HRP, accepte un chèque de 50 000 \$ de sœur St. Mark de l'Auxiliaire de l'hôpital à l'occasion du thé d'automne 2008 qui a permis d'amasser 1 643 \$. Grâce à cette activité, il ne reste à l'Auxiliaire que 83 000 \$ à amasser pour atteindre son objectif d'un million de dollars pour le réaménagement de l'hôpital.

Toujours du côté de l'Auxiliaire, nous félicitons Sheila Schultz et Kathleen Roach, membres de l'Auxiliaire, qui ont récemment été nommées membres provinciaux à vie de l'Auxiliaire des hôpitaux de l'Ontario à Toronto pour leur dévouement au bénévolat.

Un cadeau chaleureux pour les nouveaux nés

Ci-dessus, des représentantes de *Our Lady of Sorrows CWL* à Petawawa ont récemment donné 14 trousse de soins pour nouvelles mamans dans le besoin. Les trousse comprennent des pyjamas, des couches, des couvertures et d'autres articles pour nouveaux nés.

Ci-dessous, Carole Mask, une résidente de Pembroke, remet sa contribution annuelle de couvertures couleur pastel faites à la main pour les bébés nés durant la saison des fêtes.

Participation à la parade de Noël

Un grand merci à toutes les personnes qui ont donné de leur temps et mis à contribution leur enthousiasme et leur créativité sous la direction de Anna Mary Grattan afin de créer un char allégorique pour l'Hôpital régional de Pembroke pour la parade de Noël 2008 de Pembroke. La maison en pain d'épice constituait une belle représentation de Noël et même si elle n'a obtenu aucun prix, nous avons reçu un grand nombre de commentaires positifs.

L'hôpital fournit une formation pratique

Des élèves du *Fellowes High School Vocational Class* ont récemment visité l'hôpital afin de s'informer sur le rôle du ludothérapeute, sur l'importance d'une technique adéquate de lavage des mains et sur le quotidien d'un ambulancier paramédical.

Dans la photo du haut, Susan Gagnon-Michaud, ludothérapeute travaille avec des élèves sur des exercices de perlage au cours desquels les élèves font leur propre bracelet qu'ils gardent ensuite.

Dans la photo du bas, Kerry Papineau, chef de district des services paramédicaux du comté de Renfrew parle aux élèves du matériel que l'on trouve dans une ambulance et de la formation nécessaire à la pratique de ce métier.

Partenariat de longue date souligné

L'automne dernier, des représentants des services de santé des Forces canadiennes ont souligné les liens de longue date entre l'Hôpital régional de Pembroke (HRP) et la base des Forces canadiennes de Petawawa. Les représentants étaient présents pour dire merci non seulement pour la compassion et les soins offerts aux rapatriés, mais aussi pour les occasions uniques de formation offertes par l'hôpital au personnel de la base afin de les aider à maintenir leurs compétences. Ils ont remis deux plaques à Barb Schoof, présidente du conseil et à Pierre Noël, président et directeur général de l'HRP. M^{me} Schoof a remercié encore une fois les militaires d'avoir parrainé l'une des chambres de naissance de l'hôpital dans l'aile rénovée des soins d'obstétrique.