



Bulletin d'information régional sur les soins à domicile

UN MESSAGE DE NOTRE DIRECTRICE :

AMANDA MONTEFUSCO



Bonjour à tous nos clients des soins à domicile et à leurs familles! J'espère que vous avez eu un bel hiver, et j'espère aussi que nous connaissons des jours plus doux avec l'arrivée du printemps.

Cet hiver, nous nous sommes attelés à remettre programmes de jour pour adultes qui n'avaient pas encore été rétablis. En collaboration avec le program des soins à long terme, nous avons aussi rouvert des lits en soins de répit dans deux communautés : Selkirk et Fisher Branch. Les programmes de jour pour adultes et les soins de répit sont avantageux tant pour nos clients des soins à domicile que pour nos aidants. Si vous êtes intéressé par l'un ou l'autre de ces services, veuillez en parler à votre coordonnateur de cas.

Au cours des prochains mois, nous entendons bien continuer à offrir des services et des programmes qui satisfont aux besoins de nos clients, de nos familles et de nos aidants. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur nos partenariats avec les agences et les centres de services communautaires pour vous fournir les soins les plus complets possible.

Par ailleurs, nous sommes excités d'annoncer une nouvelle initiative en soins à domicile : l'établissement de conseils consultatifs formés de clients et d'aidants. Si vous désirez rejoindre un tel conseil pour prendre part au développement collaboratif de programmes et de services, je vous prie de m'écrire à l'adresse amontefusco@ierha.ca.



Suivez-nous sur
Facebook et Twitter!



[InterlakeEasternRHA](#)



[IERHA_MB](#)

DANS CE NUMERO

Astuces bien-être.....	2
Soin des pieds.....	3
Programmation.....	4
Ressources.....	5
Services aux aînés.....	6
Programme de jour pour adultes.....	7
Annuaire.....	8

Pour obtenir de plus amples informations sur les soins à domicile, veuillez contacter :

**OFFICE RÉGIONAL DE
LA SANTÉ D'ENTRE-
LES-LACS ET DE L'EST**

204-268-6746



Si vous souhaitez être contacté à l'avenir pour contribuer aux initiatives élaborées par les soins à domicile soit comme client ou représentant familial, veuillez faire parvenir vos coordonnées à Rhonda Waito au (204) 268-6746.

Quelques astuces pour se sentir bien au quotidien

Des exercices doux pour améliorer la mobilité, la posture et la flexibilité

Les bienfaits des pauses actives comprennent le développement et le maintien de la flexibilité et de la force, la correction de la posture et une meilleure circulation sanguine. Elles contribuent également à réduire le risque de blessures et à améliorer la qualité de vie.

Il y a plusieurs exercices que vous pouvez faire régulièrement en utilisant une chaise comme aide à la mobilité. Votre chaise doit être stable et reposer sur quatre pattes, plutôt que sur des roues ou des roulettes. Voici 5 exercices qui s'effectuent en position assise.

Remarque : Avant de pratiquer de nouvelles activités physiques, vérifiez auprès de votre médecin qu'elles soient appropriées pour vous. Lorsque vous intégrez un nouvel exercice à votre routine, commencez par un petit nombre de répétitions, puis augmentez peu à peu le nombre de répétitions à mesure que le mouvement devient plus facile.

1. Position assise à debout



Avancez-vous sur votre siège. Penchez-vous vers l'avant, genoux au-dessus des orteils.



Levez-vous

2. Rotation de la colonne



Assoyez-vous bien droit sur une chaise.



Tournez-vous pour regarder derrière vous

3. Extension du genou



Assoyez-vous bien droit sur une chaise.



Dépliez le genou.

4. Étirement latéral



Assoyez-vous sur une chaise robuste et penchez-vous vers le côté. Si vous en êtes capable, étirez le bras au-dessus de la tête.

5. Étirement de l'ischio-jambier



Le regard et la tête vers l'avant, les mains posées sur les cuisses et les orteils qui pointent vers le plafond.



Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches pour sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse.

Images tirées de SimpleSet^{MD}. (s. d.) [Logiciel].
Source : <https://simpleset.app/>

Le soin des pieds



- Saviez-vous que les soins et les examens périodiques des pieds sont importants pour votre bien-être général, lorsque vous êtes diabétique?
- La prévention des ulcères du pied diabétique est primordiale pour la santé des pieds, et elle vous fera gagner temps et argent.
- Les quelques conseils ci-dessous vous aideront à maintenir la santé de vos pieds et votre bien-être général :
 - ✓ Veillez à ce que vos pieds soient propres et secs – changez vos chaussettes si elles sont humides;
 - ✓ Examinez vos pieds chaque jour – demandez à un ami de vous aider, utilisez un miroir ou prenez une photo avec votre téléphone cellulaire; vérifiez s’il y a des rougeurs, des coupures, des callosités, et si vous avez des ongles incarnés ou plus épais;
 - ✓ S’il y a des problèmes que vous avez du mal à résoudre par vous-même, consultez un podiatre;
 - ✓ Régulez votre glycémie.
- Pour plus de renseignements sur les soins des pieds, consultez le site web de Plaies Canada (<https://www.woundscanada.ca/francais>) ou celui de l’Association canadienne du diabète (https://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/fr/Footcare_FR_2014.pdf).

Infirmiers spécialisés en soins des pieds au sein du réseau :

<https://mafcn.ca/find-a-nurse/#interlake>
(en anglais seulement)

Podiatres au sein du réseau :

- D^r Y. Jacob : 204-485-4222 – Lockport
- D^r L. Canvin : 204-482-3158 – Selkirk

Chaussures de spécialité :

- Canadian Footwear : 204-944-7466 – Plusieurs succursales à Winnipeg

Remarque : La liste ci-dessus n’est peut-être pas exhaustive, et les ressources qui y figurent ne bénéficient pas nécessairement de l’appui de l’ORS d’Entre-les-Lacs et de l’Est ou de son programme de soins à domicile.



Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 grosse tomate
- 1 oignon rouge
- 1 poivron (facultatif)
- Vinaigrette italienne
- Fromage feta
- Sel et poivre au goût

Préparation :

- Couper et mélanger les légumes.
- Verser la vinaigrette et touiller.
- Saler et poivre au goût.
- Garnir de fromage feta.

Salade de concombre fraîche

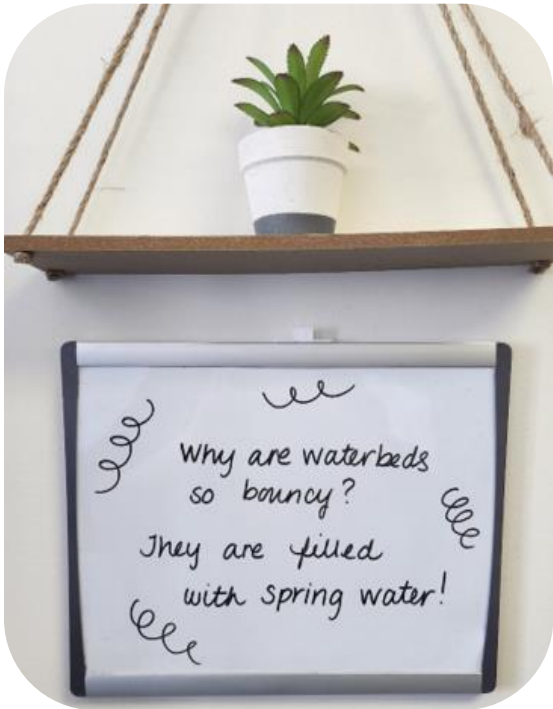


Donnez du croquant à votre printemps avec cette salade!

Saviez-vous que vous n’avez pas besoin de consultation pour voir un diététiste autorisé au Manitoba ? Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone, gratuitement.

<https://www.ierha.ca/programs-services/primary-health-care/dietetistes/>

Faites connaissance avec vos planificateurs



Le printemps est arrivé et la programmation des soins à domicile bat son plein !

Saviez-vous qu'il existe une équipe chargée de la planification des soins à domicile qui s'active en dehors des heures normales de travail? Au cœur de nos bureaux de Selkirk, cette équipe de huit personnes travaille de 6 h à 22 h, sept jours par semaine. Vous avez sans doute échangé avec nous par téléphone et vous êtes peut-être demandé qui nous étions.

Nous nous engageons à fournir un excellent service et à collaborer avec respect, gentillesse et intégrité pour y parvenir.

Nous croyons aussi qu'il est bon de rire aux dépens de notre tableau blanc qui, chaque semaine, affiche une nouvelle « Dad-Joke » (blague de papa). Notre farceuse en résidence, Melissa, a créé celle-ci exprès pour la présenter dans ce bulletin.

Notre légèreté et notre joie proviennent du partage de petites choses, comme une blague. Nous espérons qu'il y aura toujours dans votre vie de l'espace pour un fou rire. Au nom de toute notre équipe, nous vous souhaitons un printemps joyeux, sûr et agréable!

(702)

Trouver un médecin

Le lien avec mes soins de santé primaires

Pour trouver un médecin de famille dans votre secteur :

Téléphone : 204 786-7111
Sans frais : 1 866 690-8260

Inscription en ligne :
www.manitoba.ca/trouverunmedecin

Manitoba 



Programme de cartes et de counseling pour l'abandon du tabagisme

- 300 \$ en timbres à la nicotine et produits d'aide à l'abandon du tabac
- Séances de counseling professionnel

Informez-vous pour savoir si vous pouvez participer au Programme!



Nous embauchons!

Connaissez-vous
quelqu'un qui serait un
excellent atout au sein de
l'équipe des soins à
domicile?

Nous embauchons !

Visitez
www.ierha.ca/careers
pour voir les postes
affichés et postuler dès
aujourd'hui!

**Vous recherchez des occasions d'étude
postsecondaire près de chez vous?**

Envisagez une carrière en soins de santé.



Visitez le site

www.ierha.ca/careers/education
pour obtenir de
l'information sur les



Office régional de la santé
d'Entre-les-Lacs et de l'Est

Ressources disponibles

Les services de santé mentale de l'OFFICE RÉGIONAL DE LA SANTÉ D'ENTRE-LES-LACS ET DE L'EST fournissent des évaluations et des recommandations thérapeutiques pour les aînés. Ci-dessous se trouvent les numéros à composer si vous avez des inquiétudes quant à la santé mentale ou si vous éprouvez des difficultés cognitives :

Sans frais: 1 866 757-6205

Selkirk et environs: (204) 785-7752

Le programme de suppléments nutritionnels travaille de concert avec les professionnels de la santé dans la communauté pour procurer des suppléments à toutes les personnes en ayant besoin. Poudres protéinées, poudre épaississante, boissons Ensure ou Boost et d'autres ressources sont disponibles pour achat. L'échéance de commande est le 15 du mois à 16 h.

Pour en savoir plus, envoyez un courriel à wellness@ierha.ca ou appelez le

1 877 979-9355

En santé ensemble est un atelier offert en ligne et conçu pour aider les personnes aux prises avec des maladies chroniques. Certains des sujets abordés : alimentation saine, activité physique, communication et gestion de la douleur.



Pour en savoir plus, envoyez un courriel à
wellness@ierha.ca ou appelez le 1 877 979-9355

Services aux aînés

Que sont les services aux aînés?

Il s'agit d'un ensemble de programmes et de services d'assistance offerts aux adultes aînés pour les aider à continuer à vivre de manière autonome dans leur maison et leur communauté aussi longtemps que possible. Certains de ces services sont gratuits, tandis que d'autres sont rémunérés à l'acte. Les services aux aînés sont divisés en cinq catégories de programmes : les coordonnateurs de ressources communautaires, le soutien aux aînés dans un milieu de vie en groupe, les repas collectifs, les centres pour aînés et les programmes de jour pour adultes. Veuillez consulter votre fournisseur local de services aux aînés pour connaître les ressources disponibles dans votre région (voir la liste à la page 7).

Comment les coordonnateurs de ressources communautaires peuvent-ils m'aider?

- **Renseignements et redirection** – accès à d'autres services de santé ou services communautaires; demande d'une trousse de renseignements pour les interventions d'urgence.
- **Assistance quotidienne** – épicerie et livraison, formulaires à remplir, appels téléphoniques, prise de rendez-vous, renouvellement et livraison d'ordonnances, lecture et écriture.
- **Entretien ménager et extérieur** – entretien de la cour, déneigement, petits et gros travaux d'entretien ménager, lessive et réparations.
- **Bonne compagnie** – appels réguliers et visites individuelles.
- **Transport et mobilité** – chauffeurs et accompagnateurs bénévoles, transport, location d'aides à la mobilité.
- **Surveillance électronique**, par exemple, les systèmes de Victoria ou de Phillips Lifeline.
- **Programmes et activités de groupe** – promotion de la santé, salons et foires, groupes de soutien, cours de mise en forme, cours de formation, conférences, ateliers, programmes sociaux et récréatifs.
- **Cliniques et services de groupe offerts par des professionnels indépendants** – soin des pieds, soin des cheveux, aides et équipements de mobilité, clinique de soin auditif, cliniques d'hypertension et plus encore.

Comment les repas collectifs peuvent-ils m'aider?

Au dîner ou au souper, les repas collectifs offrent un apport nutritionnel bien équilibré à un prix abordable. Ils permettent aux aînés de socialiser en partageant un bon repas.

- Des repas bien équilibrés. Notez qu'il est possible d'acheter des repas pour emporter ou pour manger plus tard.
- Une alimentation saine.
- Une occasion de passer du temps avec de vieux et de nouveaux amis.

Comment le soutien aux aînés dans un milieu de vie en groupe peut-il m'aider?

Ce service est offert aux personnes admissibles qui habitent dans une résidence pour personnes âgées dotée d'un tel programme de soutien; ce service n'est pas offert dans toutes les résidences.

Le soutien aux aînés dans un milieu de vie en groupe peut vous assister dans la réalisation de tâches quotidiennes comme :

- faire la lessive, changer la literie, faire des appels, planifier les repas, ouvrir des pots, des bouteilles, etc., faire l'épicerie, remplir des formulaires, prendre des rendez-vous, faire le ménage, vous rendre à la salle à dîner, accéder à d'autres services, lire et écrire, et recevoir des visites.

Il peut aussi vous donner accès à certaines activités de groupe comme des cours de mise en forme, des groupes de discussion, des programmes intergénérationnels, etc.

Comment les centres pour aînés peuvent-ils m'aider?

Les centres pour aînés contribuent à la promotion d'un mode de vie sain et offre aux personnes âgées un environnement sécuritaire où :

- faire de l'activité physique, participer à des activités sociales et acquérir de nouvelles connaissances;
- prendre part à des groupes de soutien pour l'Alzheimer, le deuil, le Parkinson, etc.;
- socialiser avec de vieux et de nouveaux amis;
- participer à des sorties et des loisirs.



Bureaux	Ressources communautaires	Soutien aux aînés dans un milieu de vie en groupe	Programme de repas collectifs	Centres pour aînés
ARBORG	(204) 376-3494	(204) 376-3494	(204) 376-5014	
ASHERN	(204) 768-2187	(204) 768-2187	(204) 768-2187	
BEAUSEJOUR	(204) 268-2334	(204) 268-8355	MOW (204) 268-2334	
BIFROST/RIVERTON	(204) 378-3103	(204) 378-3103	(204) 378-2087	
ERIKSDALE	(204) 739-2697	(204) 739-2697	(204)739-5552	
FISHER BRANCH	(204) 372-6861		(204) 372-6861	
GIMLI	(204) 642-7297	(204) 642-7297	(204) 642-7297	(204) 642-7909
INWOOD		(204)-278-3534	(204)-278-3534	
LAC DU BONNET	(204) 345-1227		(204) 345-1227	
LUNDAR	(204) 762-5378	(204) 762-5378	(204) 762-5378	
OAKBANK	(204) 444-3139		(204) 444-3132 poste 3	
PINE FALLS	(204) 367-9128		(204) 367-4620	
PINAWA	(204) 753-2962		(204) 753-2962	
SELKIRK	(204) 785-2737	(204) 785-2737	Knights (204) 785-2092 Lions (204) 482-3949	(204) 785-2092
ST-LAURENT	(204) 646-2504 poste 4			
STONEWALL	(204) 467-2719	(204) 467-2719	Lions (204-467-8531 poste 2	(204) 467-2582
STONY MOUNTAIN			(204) 470-1776	
TEULON	(204) 886-2570	(204) 886-2570	(204) 886-3053	
VICTORIA BEACH	(204) 756-6471			(204) 756-6468
WHITEMOUTH	(204) 348-4610			
WOODLANDS			(204) 383-5903	

Programme de jour pour adultes

Le programme de jour pour adultes promeut le vieillissement sain et offre une grande variété de loisirs thérapeutiques pour les personnes âgées. Pour y accéder, vous devez passer par le programme de soins à domicile, bien que vous n'ayez pas à recevoir des soins à domicile pour en profiter. Pour en savoir plus sur les activités offertes dans votre région, communiquez avec un coordonnateur de cas de votre fournisseur local de soins à domicile. Les participants au programme de jour pour adultes peuvent profiter d'un déjeuner nutritif et de collations saines tout en socialisant avec leurs pairs. Le tarif journalier couvre les frais pour toutes les activités, le repas et le transport. Des frais supplémentaires peuvent être exigés pour certaines activités.

Le programme de jour pour adultes offre :

- des loisirs thérapeutiques qui répondent aux besoins sociaux, physiques, émotionnels, cognitifs et spirituels;
- du soutien par les pairs;
- des occasions d'apprentissage et d'adaptation pour favoriser l'autonomie;
- des activités qui contribuent au vieillissement sain en affûtant l'esprit et en renforçant le corps;
- des sorties et des loisirs;
- des services de répit pour les aidants.



Liste des bureaux de soins à domicile

LIEU	N. DE TÉL. À COMPOSER SI VOUS AVEZ DES PRÉOCCUPATIONS CONCERNANT VOS SOINS	N. DE TÉL. À COMPOSER POUR ANNULER OU REPORTER DES SERVICES
ARBORG/RIVERTON	204-376-5559 poste 1 ou 7	204-376-5559 poste 8
ASHERN	204-768-5225	204-768-5228
BEAUSÉJOUR	204-268-6747 204-268-6721 204-268-6720	204-268-6731
FISHER BRANCH	204-372-7306	204-372-7302
GIMLI	204-642-4596 204-642-1607	204-642-4580
LAC DU BONNET	204-345-1235 204-345-1217	204-345-1209
LUNDAR/ERIKSDALE	204-762-6504	204-762-6503
OAKBANK	204-444-6139 204-444-6119	204-444-6136
PINEFALLS	204-367-5403	204-367-5404
ST. LAURENT	204-762-6504	204-646-2504 poste 1
SELKIRK	HC ADMIN - 204-268-4876	204-785-7721
STONEWALL	204-467-4413 204-467-4414 204-467-4769	204-467-4785
TEULON	204-467-4769 204-886-4066	204-886-4070
WHITEMOUTH	204-348-4609	204-268-6731

Remarque : Tous les renseignements qui figurent dans le présent bulletin sont fournis à titre indicatif seulement. Ils ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.