

LA CHRONIQUE DE NATHALIE BOURQUE PORTE-PAROLE ET RELATIONNISTE (13)



Les grandes lignes....

Congrès de formation 2016 à Gatineau

L'humour en santé

Ce fut un plaisir, encore une fois, d'être parmi vous chers collègues de la province. Pour un autre congrès annuel de formation et pour une deuxième année, j'ai eu l'honneur d'animer votre séjour parmi nous.

Comme l'un de mes souhaits serait que tous aient la chance d'y prendre part, je prends donc un espace du journal afin de partager les bons moments de celui-ci.

D'abord, j'étais assez enthousiaste de rencontrer des auxiliaires de plusieurs régions du Québec telles que Val d'or en Abitibi, Québec, Trois-Rivières, Saint Georges de Beauce, Lanaudière, Laurentides, Huntington, Charlevoix, La Tuque, Montérégie, Montréal et j'en passe.

J'ai tenu plus spécialement à souligner des fidèles, qui année après année, viennent au congrès. Ils proviennent de trois réserves autochtones;

Wemotaci en Mauricie où 1300 membres de la communauté habitent au cœur de la forêt boréale Québécoise, sur les bords de la rivière St-Maurice. Puis, une petite réserve de près de 550 personnes, situé à plus de 200 km de Sept-Îles au confluent de la rivière Mingan et du fleuve St-Laurent et finalement, des fidèles de Manawan, une réserve de près de 2000 habitants dans Lanaudière.

Ce fût un réel plaisir et je dis "à l'année prochaine" aux sœurs Napish, et à mesdames Cocoo et leur famille.

Nous avons également eu le plaisir d'entendre une allocution fort intéressante d'une dame qui déborde de sympathie et d'humour et qui avait une grande reconnaissance pour notre travail, Mme Mireille Apollo, conseillère du maire, l'honorable Maxime Pedneault-Jobin, de Gatineau.

M. Jean Hébert, qui œuvre dans le domaine depuis une trentaine d'années, Directeur Général du CISSSO de Gatineau, s'est déplacé, le temps de quelques mots, à notre congrès, pour venir souligner notre travail et notre apport dans le réseau de la santé, plus particulièrement, les services d'aide à domicile, notre spécialité.

Mme Sophie Bonin et Mme Hélène Désormeaux, chefs de service au soutien à domicile de Gatineau qui ont, elles aussi, accepté avec plaisir de venir nous rencontrer. Elles ont souligné l'importance de nos actions au quotidien et de notre présence au sein de l'équipe.

Suite à l'A.G.A, dont vous trouverez un résumé plus loin dans le journal, nous avons eu nos ateliers de formation.

Ateliers

Outils...

Diplômée d'études supérieures en ergonomie et en science infirmière, elle a contribué à développer le PDSB pour les soins à domicile. Elle a écrit un cahier ainsi que plusieurs brochures et est conseillère à l'association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS) depuis 1989. Rose-Ange Proteau, nous a montré différentes techniques, nous a présenté des équipements et surtout des cahiers et brochures dont une, qui a particulièrement fait mon bonheur, « Relâcher les rétractions » qui démontre des méthodes douces pour le client et facilitantes pour le soignant pour éviter de forcer sur des membres rétractés, une situation à risque. Ce fascicule explique bien les mouvements naturels des membres, les méthodes pour favoriser le relâchement des rétractions. Qui n'a pas déjà forcé avec peine pour écarter des jambes, lever un bras, ouvrir une main ?? À vos claviers !! En vous rendant sur le site internet de l'ASSTSAS, vous pouvez consulter gratuitement les fascicules, brochures, cahiers et plusieurs peuvent vous être envoyés par la poste gratuitement ou à peu de frais. Vous pouvez aussi vous abonner gratuitement pour les journaux périodiques. Dans le cahier "soins à domicile" numéro 1, vous trouverez aux pages 10 et 11, un exemple de formulaire avec des critères pour lesquels il serait plus sécuritaire de travailler en équipe chez un client. Intéressant !!! Comme nous sommes notre principal outil de travail, prenons le temps de nous informer et de nous outiller. Nous pouvons aussi inviter nos employeurs à nous fournir une petite bibliothèque, des publications de l'ASSTSAS pour consultation, dans nos locaux. Ce serait bénéfique aussi pour eux.

Postures...

Avec une dizaine d'années d'expériences comme auxiliaire dont six au CISSS de ST-Jérôme, pleine d'entrain et avec le souci de **LA** bonne technique mais aussi en s'adaptant dans **LES** différents milieux, Caroline Vallée, aussi formatrice PDSB, est venue nous faire des démonstrations et nous faire travailler de différentes façons, avec des aides techniques et des postures de travail en lien avec plusieurs problèmes ou difficultés que l'on rencontre souvent à domicile.

Ses trois plus précieux conseils :

- Faites des petits exercices comme des rotations des épaules devant et derrière, quelques fois et aussi, de la tête et du cou avant chaque début de journée et chaque début d'après-midi et même, entre vos clients si vous ressentez une fatigue musculaire.
- N'oubliez jamais que vos pieds doivent toujours être dans la même direction que vos rotations dorsales, vos mouvements et où vous allez avec vos mains.
- Pour finir, toujours utiliser une surface sous vos genoux d'au moins un pouce ou vous asseoir sur un petit banc. Nos genoux, ils sont des premiers à souffrir de notre métier. Caroline a fait un petit document de sa formation qui sera disponible sur le site de l'association.

Bas de compression...

Dans le domaine de la compression médicale et de l'appareillage depuis 12 ans, formatrice pour la compression médicale au cegep Montmorency de Laval et aux nouvelles infirmières ressources dans le cadre de référence en soins de plaies à l'Université de Sherbrooke, Julie Arseneault, gestionnaire des produits Bauerfeind, est venue nous présenter toute une collection de bas de compression assez impressionnante et surtout, des bas ravissants et confortables. Elle nous a bien expliqué les raisons du port des bas de compression ainsi que les différents types pour différentes causes. Préventifs, curatifs, la différence entre les prescrits spécialisés et ceux en vente en pharmacie, les zones de compression, l'entretien, la bonne technique de pose et, surtout, l'importance de les laver chaque jour et faire sécher à plat et non suspendus, pour qu'ils reprennent leur forme et leur tension initiale et de ne jamais pincer ou tirer lors ce qu'on les enfle. Veuillez prendre note qu'un document est disponible sur le site de l'association.

Abus et fraude...

Fort de ses 475 000 membres, de ses 800 clubs et de ses 16 regroupements régionaux, le réseau FADOQ est un organisme qui s'avère très sensible au bien-être de ses membres. Dès qu'un problème social se profile à l'horizon, les personnes de 50 ans et plus peuvent compter sur la collaboration du réseau FADOQ afin de maintenir ou d'améliorer leur qualité de vie. Outre privilèges, rabais, loisirs et activités pour socialiser, la FADOQ est une mine d'informations sur plusieurs sujets tels que la résiliation de bail pour problème de santé, régime des rentes du Québec, supplément de revenu garanti, information sur des résidences pour aînés, défense des droits. Une multitude de services sont offerts mais aussi, ils s'impliquent activement pour informer et faire de la prévention en lien avec les abus et la fraude envers les personnes âgées.

Mme Gisèle Tassé, présidente et M. Richard Bisson, Directeur général de la FADOQ-région Outaouais, sont venus nous présenter des courts métrages réalisés pour sensibiliser et informer non seulement les personnes âgées mais aussi celles qui, dans des moments de vulnérabilité ou simplement en confiance, pourraient se faire prendre via différents subterfuges, dans des arnaques de tous genres. Plus les gens sont aux faits, plus nous pourrons dénoncer, intervenir ou réagir rapidement. Gardez l'œil ouvert, on ne sait jamais. Vous pouvez aller visiter leur site internet pour une multitude d'information.

La bonne approche...

Ergothérapeute depuis 20 ans, l'évaluation des situations difficiles avec une clientèle souffrant de démence de type Alzheimer est son principal champ d'expertise. Nathalie Dufour nous parle de démence mais surtout, de pistes de solutions pour la plupart des situations que nous vivons bien souvent à domicile. Elle définit clairement quelques particularités comme le cerveau versus la mémoire, le comportement qui est géré par deux systèmes soit l'intellectuel et l'émotionnel, l'anxiété, l'angoisse, la difficulté à communiquer, la capacité d'attention et les comportements agressifs perturbateurs.

L'objectif de sa présentation est d'abord, de nous amener à comprendre ce que l'on ressent lorsqu'on travaille avec une personne atteinte de démence qui, en plus, présente parfois des comportements perturbateurs et, d'en parler. Comme nous sommes humains et que nous sommes notre principal outil de travail, il est primordial de bien se connaître, d'être en harmonie avec soi-même et d'avoir une bonne estime de soi pour ne pas se laisser atteindre par les comportements dérangeants. Il faut aussi bien comprendre la démence et ses particularités citées plus haut, puis, de disposer des outils pratiques, de démarches et d'approches qui permettent un bon contact et de faire les soins avec une personne qui se sent bien et apaisée.

Il serait trop long ici d'élaborer sur la démarche globale suggérée quant à l'organisation, l'aidant, la tâche, le temps, la durée, l'environnement, les équipements et aides techniques, la personne et sa famille. C'est pourquoi un document avec les grandes lignes de chacun de ces sujets sera disponible sur notre site internet. D'ici à votre lecture, lors de vos visites à domicile, gardez en tête ces mots : être bien dans sa peau, confiance, regard, parole, observer, écouter, toucher, rire, sourire et humour.

*Veuillez prendre note qu'une attestation de formation est remise aux participants pour les ateliers de formation.

Confort et beauté...

Perruquière passionnée depuis 20 ans, elle aime contribuer à ce que les gens se sentent bien dans leur peau. Puis un jour, elle côtoie la sclérose en plaque de près. Elle voit sa maman perdre son autonomie et devient aidante. Elle expérimente une difficulté que nous vivons souvent, l'aide à l'habillage au quotidien. C'est à ce moment que les vêtements adaptés deviennent sa deuxième passion. Nancy Matte nous présente une collection confortable, adorable et à bons prix.



Rire...

Pendant quelques-uns de nos ateliers, nous avons eu la visite de Georges et Georgette. Anciens auxiliaires à la retraite qui prennent maintenant soin l'un de l'autre, ils voulaient voir où en étaient rendus le métier, les auxiliaires et l'association en 2016. Nous avons été témoins de petits moments et d'interventions forts amusants, en particulier en atelier de PDSB. C'est là qu'on s'aperçoit de l'évolution de notre métier, de nos moyens et de nos techniques. Merci Georges et Georgette pour votre visite! (Script et personnages par Marie-Josée Brière et Gilles Mathurin).



Rire, rythme, digestion et relâchement des tensions...

Comme nous sommes importants, un petit 20 minutes de zumba sur un rythme endiablé. Ce fût apprécié et je crois que ça tombait bien puisque seulement 7 personnes sont restées assises. Un grand merci à Cindy Puddicombe et ses accompagnatrices.

Signature d'or...

Il y a eu aussi ce bon moment : d'honorer quelques-uns de nos collègues qui se sont démarqués dans l'année. Un article plus détaillé se retrouve dans le journal.

Personnalité publique...

Elle était parmi nous au congrès annuel de 2015.

Pharmacienne de formation, professeure à la faculté de pharmacie à l'université de Montréal, membre de pharmaciens sans frontière, elle a participé à de nombreuses missions humanitaires notamment au Kosovo, en Bosnie, en Afrique et à Haïti. Chroniqueuse entre autres à RDI puis en 2014, femme politique, elle est élue

pour le parti Québécois et gagne la circonscription de Taillon en Montérégie. Elle milite et défend très bien, à l'assemblée nationale, comme porte-parole officielle en matière de santé et d'accessibilité aux soins, tous les sujets qui concernent le réseau de la santé, les employés dévoués et les bénéficiaires des services de santé, Mme Diane Lamarre. Elle nous a fait l'honneur d'une allocution via « Skype » malgré le fait qu'elle était retenue pour un autre événement. Merci Madame Lamarre pour votre support constant, merci d'être la voix de vos concitoyens et concitoyennes!



Femme, maman et ASSS...

Dans la vie de tous les jours, dans mes conversations, mes articles, je parle souvent de bien-être personnel et je parle souvent avec ardeur et conviction de nos victoires des dernières décennies, qu'il ne faut jamais prendre pour acquis, en rapport avec la condition féminine et la conciliation travail famille. Nous avons eu un parfait exemple de l'importance d'une bonne santé mentale, de détermination, de support, d'entraide, d'empathie, d'unité et pas seulement dans sa vie personnelle mais aussi dans l'établissement où elle travaille comme auxiliaire. C'est très important puisque nous y passons les trois quarts de notre temps et sommes au service de notre prochain donc il est primordial que nos employeurs favorisent et encouragent la compréhension, le support et la souplesse pour faciliter la conciliation travail, vie personnelle et familiale.

Fanny Cyr, auteure du texte « LES ASSS DE COEUR » qui a été partagé des milliers de fois sur Facebook, nous a raconté son histoire, nous a parlé de son fils, son diagnostic, ses tentatives de suicide, de la lourdeur du système, de sa famille, ce qui l'a conduite à une dépression et, de son amour pour son travail. Elle a écrit de nombreux articles, dont à planète F magazine, qu'elle nous recommande comme bon site internet de lecture. Elle a rencontré Denis Levesque, discuté avec Paul Arcand et j'en passe. Vous pouvez aller consulter son profil Facebook pour en savoir plus.

Merci infiniment Fanny de t'être livrée ainsi à nous mais, surtout, de nous avoir rappelé ce qu'est la détermination, l'amour des autres, de ses enfants mais aussi de soi.



Petite visite à Radio-Canada...

Nous avons été invités sur les plateaux radio et télé de Radio-Canada Ottawa/Gatineau. Plus de détails dans ma chronique comme porte-parole.



Souper causeries...

L'occasion d'échanger entre nous lors d'un souper puis d'être très heureux de gagner des prix de présence et de finir la soirée à prendre des photos cocasses avec costumes et chapeaux dans notre photo Booth, danser avec nos maîtres de cérémonie, Gilles Mathurin, aidé de son fils Vincent. Le souper s'est terminé par un peu d'humour avec Alexandre Paradis et ses complices, Jeff Allain et Alexandre Gosselin, aspirants de la relève comme humoristes.

Conférence de clôture, l'estime de soi...

Tourments, consommation, passer des années à avoir envie de tuer les assassins de son père battu à mort pour 55 dollars, Robert Savoie effectue un virage de 360 degrés dans son être et dans sa vie.

Homme de cœur, authentique, drôle, il a à son actif plus de 3000 conférences à travers lesquelles il accompagne l'être humain sur le chemin le plus difficile à prendre, celui de la tête, du cœur et du fond de soi. En 2010, il a fondé le Centre du Mieux-Être Robert Savoie. Il y est conférencier et animateur mais se rend aussi dans les écoles, les centres de détention et dans différents organismes et entreprises. Il est l'auteur de quatre livres dont trois "best-sellers"; SE CHOISIR, AGIS, FAIS CE QUE TU DIS et LAISSE-MOI T'AIMER, publiés par performance édition. On peut se les procurer en allant sur le site www.centredumieuxetrerobertsavoie.com

Quelques-unes de ses conférences y sont aussi en vente sur DVD.

Généreux, il a fait près de 8 tirages pour gagner un livre ainsi que des certificats cadeau d'une valeur de 270\$ chacun, pour un forfait conférences.

Encore plus généreux, il a non seulement réveillé des émotions mais aussi suscité l'envie de s'éveiller, de créer sa vie, de se connaître, de faire la paix, d'avancer, d'exister mais surtout, de s'aimer. Merci Robert!



J'en suis donc rendue à mettre fin ici à mes grandes lignes mais je ne peux le faire sans féliciter et remercier haut et fort le travail d'organisation **exceptionnel**, pour une première fois en plus, du comité congrès composé de **Gilles Mathurin**, de Gatineau, ASSS et représentant de l'association pour l'Outaouais et **Marie-Josée Brière**, de St-Jérôme, ASSS et représentante de l'association pour les Laurentides.

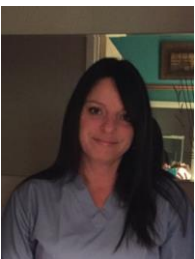
Je remercie et félicite le comité pour la Signature d'Or, composé de Marie-Josée Brière, et Marie-Josée Santerre de Saint-Georges de Beauce, ASSS et représentante de l'association pour la Beauce.

Je tiens également à remercier et surtout à souligner le travail exceptionnel de chacun des membres de notre conseil d'administration, composé des représentants (es) élus (es) de vos régions et de chacun des membres élus au sein de votre comité exécutif.

J'ai ressenti une belle synergie dans l'équipe, de l'unité, une fraternité qui rend nos activités, nos rencontres, nos échanges tellement agréables, motivants et surtout fructueux. J'aurais aimé tous vous citer personnellement avec vos grandes qualités mais le journal risque de nous coûter trop cher s'il a trop de pages.

Je remercie aussi Odile Cloutier, notre agente administrative, une perle pour notre organisation. Du sourire dans la voix, sympathique, efficace, professionnelle, une vraie pieuvre dans un bureau. Malgré un mauvais moment récemment vécu à côtoyer maladie, douleur, peur, anxiété, elle avait hâte de revenir au bureau. Merci Odile! Mais sache que tu devras toujours demeurer la plus importante, aussi merveilleuse que tu sois. Je suis choyée de travailler avec cette belle équipe mais surtout, honorée de travailler chaque jour pour vous membres, non membres, collègues auxiliaires du Québec.

À bientôt!



Nathalie Bourque
Votre Porte-parole et relationniste