

L'avocat au service des aînés

L'accès au dossier médical

L'accès à votre dossier médical est un droit. Tout usager a droit de consulter son dossier médical en tout temps, et ce, simplement en faisant la demande. L'accès à votre dossier médical n'est pas un privilège. Vous n'avez pas de demande compliquée à faire. Vous n'avez pas à vous justifier. Vous n'avez aucune raison d'hésiter à le consulter. Vous pouvez prendre rendez-vous avec l'établissement où votre dossier se trouve et demander de consulter votre dossier sur place. De plus, vous pouvez demander une copie de votre dossier ou de certaines parties de celui-ci. Dans ce cas, vous devez toutefois vous attendre à devoir déboursier les frais raisonnables de photocopies. Seul votre médecin traitant, **pour une raison médicale**, pourrait vous refuser l'accès à votre dossier ou à certaines informations de votre dossier lorsqu'il est d'avis que cela pourrait affecter votre état de santé. Il ne s'agit toutefois que d'un refus temporaire.

Le contenu de votre dossier médical est confidentiel. Outre certaines exceptions, vous seul pouvez autoriser un tiers à avoir accès au contenu de votre dossier. En conséquence, **vos proches**, tels que les membres de votre famille, vos enfants, votre conjoint ou vos amis, n'ont pas accès à votre dossier médical, sauf si vous les autorisez. La curiosité n'est donc pas une raison valable pour quiconque veut consulter votre dossier médical.



**De Chantal
D'Amour
Fortier**
AVOCATS
LAWYERS
SENCRL

Me Martin Brisson, B.A., LL.B.
mbrisson@dcdaf.qc.ca

1730, boul. Marie-Victorin, bureau 101, Longueuil (Québec) J4G 1A5
Téléphone : 450 670-3656 poste 234 - Télécopieur : 450 670-0258
4385, St-Hubert, Montréal (Québec) H2J 2X1
Téléphone : 514 990-5057 poste 234

LISTE DES ACTIVITÉS À VENIR

à la salle communautaire # 3 du Pavillon Richelieu
le 3^e vendredi du mois à 9h30
sauf pour Noël

11 décembre 2009 : **BRUNCH DE NOËL à partir de 11h.**
accompagné de musique d'ambiance.

les billets sont déjà en vente au coût de **15 \$** contactez :
Réjean au 450-581-6744 ou 450-984-7902

Janvier : relâche

19 février 2010 : mesdames Marie-Ève Lord et Marie-Sol Bonin, viendront nous sensibiliser aux innombrables bienfaits de la **chiropratie** sur notre santé en général.

19 mars 2010 : ma carrière en 3D : madame Manon Gilbert, technicienne en aviation, nous parlera des défis qu'elle a dû relever, en tant que femme, au sein des Forces de l'armée canadienne.

16 avril 2010 : le patrimoine avec Me Louise Archambault, notaire

21 mai 2010 : Me Martin Brisson, avocat, nous entretiendra de la confidentialité et de l'accès de notre dossier médical.



Chantal Labelle
audioprothésiste
(450) 657-1000

Clinique médicale L'Assomption
260, rue Dorval
L'Assomption (Québec) J5W 2Z8

496, Notre-Dame
Repentigny (Québec) J6A 2T8
(Près de Brien)

Prothèses auditives numériques




NOËL 2009

Les membres du conseil d'administration :
Claire, Dolorès, Gemma, Germaine, Madeleine, Nicole,
Jean-Jacques et Réjean,

vous souhaitez de passer une très belle
période des fêtes
avec vos parents et amis

et que l'année 2010 vous apporte

JOIE SANTÉ BONHEUR

 Desjardins Caisses populaires Lanaudière Sud Conjuguer avoirs et êtres	Caisse populaire Desjardins de Charlemagne 450 581-4740
	Caisse Desjardins Les Méandres 450 588-6000
	Caisse populaire Desjardins de Repentigny 450 585-5555
	Caisse populaire St-Paul-l'Ermité 450 585-3240



Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées
MRC L'Assomption.

L'ENTRE'AÎNÉS

Nos principales activités,
sous forme de conférences, se tiennent
habituellement le 3^e vendredi de chaque mois
en matinée, de 9h30 à 11h30
(activités à venir : page 7)

au Centre à Nous (Pavillon Richelieu)
50, rue Thouin à Repentigny

IMPORTANT-IMPORTANT

Informez-nous :
lorsque vous changez de coordonnées
adresse, téléphone ou courriel

Si vous désirez devenir membre, contactez-nous au :

AQDR section l'Assomption

50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, bureau 244
Repentigny (QC) J6A 4J4

514-984-7902

aqdrlassomption@hotmail.com

MESSAGE : ne vous présentez pas au bureau 244, car n'ayant pas de personnel à temps plein, il n'est pas nécessairement ouvert en tout temps. Merci de votre compréhension.

LES BIENFAITS DES PROBIOTIQUES
(résumé de la conférence du 16 octobre)
PRODUITS NATURELS BIO-K + CL 1285

Qu'est-ce que ce Bio-K ?

- c'est la formule de probiotiques **L. acidophilus** + **L. casei** unique et exclusive qui renferme des **milliards de bactéries bienfaites** pour maintenir une santé digestive complète et renforcer le système immunitaire de toute votre famille.
- c'est la seule formule brevetée dont les études cliniques ont été réalisées avec le produit fini tel que disponible en magasin.

Pourquoi est-il supérieur ?

- 50 milliards de bactéries vivantes et actives par pot;
- **ses** souches exclusives agissent en synergie dans l'intestin, favorisant ainsi une plus grande protection;
- **ses** bactéries survivent à l'acidité de l'estomac et aux sels biliaires et par conséquent arrivent **intactes** dans l'intestin;
- **ses** capsules ont un enrobage protecteur (entérosoluble) qui permet aux bactéries de se rendre intactes jusqu'à l'intestin;
- c'est le seul **probiotique** offert à base de lait ou de soya fermenté et en capsules.

Pourquoi prendre du Bio-K+CL1285 ?

- Il favorise une flore intestinale optimale;
- il aide à régulariser toutes les fonctions intestinales;
- il contribue à **renforcer les défenses immunitaires**.

Renseignements : 1-800-593-2465 ou www.biokplus.com



« Quand l'appétit va, tout va! »

Apétiva
Plats gourmands

450 657-3636
Fax.: 450 657-9047 info@apetiva.com
810, rue Notre-Dame, Repentianv OC J5Y 1B6

Au volant de ma santé !
AÎNÉS, changez vos habitudes de CONDUITE.
Il en va de votre sécurité et de celle des autres.

Si votre santé se détériore, il peut être possible, selon la nature du **problème**, de continuer à conduire de façon sécuritaire. Vous devez cependant penser à **changer** vos habitudes de conduite.


À cet effet, vous pouvez :

- circuler en dehors des heures de pointe;
- planifier les longs trajets et prévoir des périodes de repos;
- conduire dans des endroits qui vous sont familiers;
- éviter de conduire la nuit et par mauvais temps;
- éviter de conduire lorsque vous ne vous sentez pas bien ou que vous prenez des médicaments qui peuvent diminuer votre concentration ou occasionner de la somnolence;
- choisir une voiture qui peut vous faciliter la tâche (transmission automatique, équipement électrique etc.)

Posez-vous la question suivante ?

Suis-je encore un conducteur qui peut prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant **me** blesser ou blesser les **autres** personnes que je croise sur ma route ?

Source : Société de l'assurance automobile du Québec.



**FINANCIÈRE
BANQUE
NATIONALE**

Pierre Riopel
Conseiller en placement

6476, rue Jean-Talon Est
Montréal (Québec) H1S 1M8
Téléphone : 514 256-7767
Cellulaire : 514 928-5708
Sans frais : 1 888 460-7337
Télécopieur : 514 252-1976
Courriel : pierre.riopel@fbn.ca

Une meilleure alimentation peut retarder certains changements physiques associés au vieillissement. Elle aide aussi à réduire les risques de maladies chroniques telles que les problèmes cardiaques, le diabète et l'hypertension. La quantité **d'éléments nutritifs** dont notre organisme a besoin n'est pas nécessairement la même à 30 ans qu'à 50 ou 70 ans. En effet l'organisme subit avec l'âge des modifications qui influencent les besoins nutritionnels. Voici quelques exemples auxquels vous devriez porter une attention particulière.

Le calcium : pour conserver une bonne ossature. Il est fondamental de consommer au moins 3 à 4 portions de produits laitiers par jour.


Les fibres : pour éviter le désagréable problème de la constipation.

Les protéines : se retrouvent partout dans notre corps; elles aident à avoir plus de résistance aux infections et à conserver nos muscles en santé. Il est essentiel d'en consommer à chaque repas.

La vitamine B₁₂ : pour vous protéger de la fatigue et de certains troubles du système nerveux.

La vitamine E : l'un des principaux antioxydants pour protéger les membranes des cellules contre les radicaux libres (substance responsable du vieillissement des cellules).

Source : guide « trucs et astuces pour les aînés » de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.



**Centre
Chiropratique
Carignan**

Dr. Denis A. Carignan
Chiropraticien

45, boul. Industriel, suite 212
Repentigny, Qué. J6A 5R5
(450) 585-1121
(450) 585-0352

Votre mémoire vous joue des tours et commence à vous inquiéter ? Pas de panique ! Il s'agit sans doute des effets de l'âge. Tout comme votre corps, notre mémoire se **modifie** avec les années. Le vieillissement normal n'entraîne pas une baisse de mémoire.


Ne pas faire l'autruche. Accepter que votre mémoire ne soit pas infallible est un bon début. Mieux encore, avoir une idée assez juste de ce que vous avez tendance à oublier devrait vous inciter à utiliser un moyen efficace pour y remédier.

Porter attention. Quand on vieillit, on est plus facilement distrait. Par conséquent, pour bien enregistrer une information, il devient nécessaire de faire un effort et de se dire consciemment « de porter attention ».

Prendre le temps. Lorsque vous laissez votre auto dans le stationnement d'un centre commercial, prenez le temps de trouver un point de repère qui vous servira de guide. Avec la rangée, le chiffre ou la lettre, faites une association qui vous est familière.

Tester sa mémoire. Pour retenir une nouvelle information, un **truc** simple consiste à se la rappeler à plusieurs reprises. Pour apprendre un numéro de téléphone, notez-le, puis tentez de le recomposer immédiatement dans votre mémoire et vérifiez votre réponse. Refaites cet exercice à quelques reprises et il y a de fortes chances que vous vous rappeliez ce numéro quand vous appellerez cette personne.

Source : guide « améliorez votre mémoire » de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.



Me Louise Archambault
Notaire et conseiller juridique ■

295 Notre-Dame
bureau 101
Repentigny, QC
J6A 2R9
Téléphone: (450) 581-5595
Télécopieur: (450) 654-0509 ■