



AQDR

Mékinac

AQDR Mékinac
301, St-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle (Qc)
G0X 3G0

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Section Mékinac

VOLUME 30, NUMÉRO 1

PRINTEMPS 2020



Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président
Gabriel Mitchell, vice-président
Huguette Lévesque, secrétaire
Denyse Hudon, trésorière

Administratrices et administrateurs

Marcel Bédard
Gaston Bergeron
Jeanne Périgny
Marie-Claire Fortier
Madeleine Bélanger

Responsables des comités 2017-2018

SANTÉ :

Huguette Lévesque

JOURNAL RAYONNEMENT :

Denyse Hudon

Participation à la correction du journal:
Mmes Paulette Lachance et Michelle Naud
Trépanier

FORMATION :

Denyse Hudon

SOCIAL:

Gaston Bergeron

RÉSEAUX LOCAUX:

Claude Trudel

Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

Impression

Trépanier Communication, une division de
Bad Boy Design à St-Tite.

**Merci à tous nos commanditaires, IRIS, La
Capitale et au SACAIS**



*Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac*

ADMINISTRATION : Bulletin RAYONNEMENT

301, Saint-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle, QC G0X 3G0
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site internet: www.aqdrmekinac.org
Site National: www.aqdr.org

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Canada et
Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1^{er} trimestre 1989

TABLE DES MATIÈRES



- Le Bulletin Rayonnement.....2
- Mot du président.....3
- Comment éviter les blessures avec l'âge?.....4
- Pleins feux...sur le probiotiques.....5
- Super- Aliments.....6-7
- Pourquoi les hommes sont-ils heureux?.....8
- Réalisez-vous que le seul temps où l'on veut vieillir, c'est quand nous sommes enfants?.....9
- Nouvelle vision de la Ministre Marguerite Blais accepté par l'AQDR.....10
- Héberger son proche dans secteur public11-12
- Informations: Coronavirus (COVID-19).....13
- Règles de base pour une communication créative, Condoléances et Commanditaires..14
- Commanditaires.....14-15
- Héberger son proche dans secteur privé.....16
- Tout savoir sur la canne de marche...17-18-19
- Joyeuses Pâques avec un poème et vœux....20

Mot du président

Parce que cet éditorial doit paraître dans la publication du journal le « Rayonnement » en plein milieu de la crise du Coronavirus, je n'ai pas le choix d'en parler un peu. En d'autres temps, j'aurais parlé des joies du printemps et des activités printanières. Mais voilà, la crise oblige. Voici une réflexion de mon cru !

Plus on prend de l'âge, on dirait que tout va plus vite ou c'est peut-être le contraire qui se produit. Nous ralentissons, mais de toute façon tout change, tout évolue très vite et même si on est confiné à domicile, tout nous paraît très long. Certains diront que le printemps sera interminable.

Dès que l'heure de la retraite sonne, il faut planifier autrement. On s'organise une vie qui comporte à tout le moins une période de loisirs mais aussi une part d'activités bénévoles. Évidemment sans ces activités, on risque de trouver le temps bien long. Cependant pour faire exception à la règle, le Coronavirus bouleverse tout. Donc cet événement majeur arrive à l'improvise et change notre routine de retraité.

Certes, avant d'en arriver là, nous avons tous vécu les stress de la vie active: des situations de santé précaire, de l'insécurité par peur de manquer d'argent ou de se retrouver isolé à cause de la maladie.

En fait, ce sont toutes des situations de notre vie active que nous fait vivre le COVID-19. C'est plutôt stressant!

On peut agir sur les situations du vieillissement, contrer la plupart des maladies mais on est capable d'identifier les causes. Il se trouve que là, c'est un cas que personne ou presque n'a vécu, «le Coronavirus ou COVID-19 est une pandémie répandue sur la planète entière». Sans crier garde ce virus a fait son apparition sur tous les continents. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne peut prévoir le moment où cela va se terminer. Donc, maintenant et pour un bon moment encore, nous subirons les impacts que crée ce virus; des impacts sociaux, économiques et psychologiques sans précédent dans la vie de tout le monde.

Certes, des mesures sont mises en place pour tenter de stopper cette pandémie, mais il n'en demeure pas moins que nous sommes tous à risque d'attraper ce virus. Il n'empêche que ce sont nous les aînés qui écopent le plus, car nous sommes plus vulnérables.

Au moment où j'écris cet éditorial, la crise n'est pas terminée. Le virus se propage toujours, mais déjà il faut commencer à s'interroger sur l'après-crise. C'est là le dilemme: comment faire ?

Dans les discours que l'on entend, dans les commentaires recueillis dans les médias, différents scénarios s'affrontent, se déploient déjà pour remettre l'économie en marche. Est-ce qu'on va tirer une leçon de cette crise? Est-ce qu'on va tenir compte des expériences du passé ou bien des statistiques économiques des investisseurs ?

Cependant, il ne faut pas paniquer !!!

Claude Trudel, président



Comment éviter les blessures avec l'âge?

Dans un peu moins de 10 ans, les baby-boomers auront plus de 65 ans et représenteront un quart de la population. Cela signifie plus de têtes grisonnantes, mais aussi une toute nouvelle génération qui avait l'habitude d'être active et qui sera désormais plus sujette à subir des blessures liées au vieillissement.

On semble croire que la santé repose sur quatre facteurs principaux : l'âge, la forme physique, la santé nutritionnelle et la génétique. Nous ne pouvons rien contre l'âge ni la génétique, et nous avons déjà abordé le sujet de la nutrition dans un billet précédent. Penchons-nous donc aujourd'hui sur la façon de rester en forme au fil des ans, sans nous blesser.

Moins de douleur : Lorsque vous étiez plus jeunes et que vous vous sentiez invincible, la douleur faisait partie du jeu. Mais au fil des ans, après 50, 60, 70 ans, la douleur peut être le signal d'alarme que vous ne pouvez ignorer. Au moindre doute, arrêtez toute activité et demandez conseil à un professionnel de la santé.

Restez néanmoins actif : Cela peut sembler contredire le point qui précède. Vous ne devez certes jamais ignorer la douleur, mais elle ne doit pas vous empêcher de rester actif. Sans pour autant exagérer, sortez du lit et décollez du canapé pour marcher, faire du vélo, nager, jouer au golf ou danser... au moins deux heures par semaine.

Restez fort : Avec l'âge, la masse musculaire diminue inévitablement. Cela ne signifie pas que vous devez vous laisser abattre. Développer et renforcer les muscles maigres vous maintiendra en santé, vous serez moins enclin à vous blesser, vous brûlerez des calories et vous renforcerez vos os. Si vous êtes un incondtionnel de la salle de sport, très bien, mais ce n'est plus une obligation : de simples exercices de résistance faits à la maison peuvent aussi bien faire l'affaire. N'oubliez pas de toujours consulter un entraîneur certifié ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un exercice hors de votre zone de confort.

Soyez futé : Quelles que soient vos activités, vous devez toujours porter le bon équipement, porter un casque lorsque cela semble judicieux, vous échauffer avant de vous entraîner, vous détendre et vous étirer en fin d'entraînement et boire beaucoup d'eau!

Source: Le saviez-vous? Prévenir les chutes!



Pleins feux sur ...les probiotiques

Nous nous penchons sur les probiotiques, ce phénomène de l'alimentation saine qui rapporte plus de 370 millions de dollars US par an et qui devrait générer, selon les projections, près de 2,6 milliards de dollars US en 2024.

Les probiotiques sont des bactéries et des levures vivantes qui contribuent à la bonne santé du système intestinal. Après la prise d'antibiotiques pour une grippe ou une infection, ils favorisent le renouvellement des bactéries naturelles présentes dans l'intestin. Pris toute l'année, ils permettent de maintenir le corps au meilleur de sa forme.

Les probiotiques les plus communs sont le lactobacille (que l'on trouve plus communément dans le yogourt et les autres aliments fermentés), le bifidobacterium (que l'on trouve dans les produits laitiers et qui soulagent le syndrome du côlon irritable) et le Saccharomyces boulardii (une levure qui combat la diarrhée et tout autre problème digestif).

Bref, tous ces petits probiotiques stimulent la digestion et le transit intestinal, mais contribuent aussi à une bonne santé urinaire et vaginale, à la santé buccale et à la prévention des allergies, des rhumes et des problèmes cutanés, dont l'eczéma.

Voici quelques faits saillants sur les probiotiques :

- Ils ne sont pas réglementés : Comme les probiotiques sont des suppléments alimentaires et non des médicaments, ils ne sont pas soumis à une réglementation stricte et ne subissent pas les mêmes tests rigoureux que ceux-ci.
- Effets secondaires possibles : Lorsque vous prenez des probiotiques pour la première fois, vous pouvez ressentir des ballonnements pendant quelques jours. Votre corps est en période d'adaptation.
- Aliments probiotiques : Bien que le yogourt et les fromages vieillissent comme le cheddar et le parmesan soient le plus souvent associés aux probiotiques, on en trouve également dans les cornichons, la choucroute, le kimchi, le tempeh et le miso.
- Meilleur avant : Les probiotiques vivent, se décomposent et meurent avec le temps. Afin d'en maximiser les effets, il est préférable de consommer les aliments qui contiennent des probiotiques lorsqu'ils sont relativement frais.
- Quand doit-on les éviter? Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, par exemple les patients atteints d'un cancer, les personnes en attente d'une opération valvulaire ou qui ont subi une greffe d'organe, doivent éviter la prise de probiotiques. Elles sont en effet plus à risque de développer une infection.
- Gammes de prix : À environ 1 \$ la dose, les probiotiques peuvent être coûteux. Mais ne vous méprenez pas : un prix élevé n'est pas gage de qualité.

On pense que les probiotiques sont sécuritaires pour la plupart des gens; néanmoins, il est souhaitable de consulter un médecin ou un diététicien avant d'en prendre.

Le saviez-vous? Le cerveau détrôné.

Le corps humain se compose naturellement d'environ 1,6 kg de bactéries probiotiques : elles sont plus lourdes que votre cerveau! Eh oui! il y a 10 fois plus de probiotiques que de cellules dans votre corps.



Source : La voix de l'acheteur

Super- Aliments

À l'ère des faits alternatifs, voici un fait bien réel : aucune définition scientifique ne permet aujourd'hui de distinguer les super- aliments des autres. Comme les superhéros des bandes dessinées, les super- aliments sont nés d'esprits créatifs; en l'occurrence de l'esprit de ceux qui veulent que vous mangiez mieux ou qui espèrent vous vendre des aliments que vous ne pensiez pas acheter.

Bien que le terme renvoie à une notion floue, une chose reste néanmoins sûre : de nombreux aliments étiquetés « super- aliments » sont riches en éléments nutritifs. En consommer davantage, en plus de faire de l'exercice régulièrement, est une bonne façon de rester en santé.

Citons parmi les avantages associés aux super- aliments :

- **Un meilleur apport nutritif :** Les super- aliments sont habituellement riches en éléments nutritifs et ont une faible teneur en matières grasses saturées et en sucre raffiné.
- **Un système immunitaire renforcé :** Les éléments nutritifs et chimiques des super- aliments semblent maintenir le bon fonctionnement de votre système immunitaire, ce qui aide à combattre les rhumes et les autres maladies.
- **La santé des cellules :** De nombreux super- aliments sont riches en antioxydants, qui permettent de combattre les radicaux libres et certaines maladies, notamment le cancer.
- **La santé cardiaque :** La plupart des bonnes choses que l'on trouve dans les super- aliments peuvent également protéger votre cœur et maintenir une bonne circulation sanguine.
- **Le contrôle du poids :** Les éléments nutritifs de nombreux super- aliments peuvent vous permettre de contrôler votre apport énergétique, voire de brûler des calories.

- **Une peau en santé :** Les antioxydants des super- aliments, ainsi que les éléments nutritifs comme la vitamine C, peuvent contribuer à la santé de votre peau en réduisant les dommages cutanés.

Bien que les super- aliments ne fassent pas l'unanimité, la plupart des diététiciens et des experts en nutrition reconnaissent que consommer ces aliments représente un excellent point de départ.

Les petits fruits : Alors que les bleuets s'attirent toute la gloire, les autres petits fruits, notamment les fraises et les canneberges, sont également riches en vitamines, en fibres et en phytochimiques comme les flavonoïdes.



Suite page 7

Les grains entiers : Contrairement aux grains raffinés, les grains entiers ont une plus grande concentration d'éléments nutritifs naturels, notamment les fibres, qui réduisent le taux de cholestérol et favorisent une régularité intestinale. Les haricots et le quinoa sont également de bonnes options.

Le chou kale, ou chou frisé : Comme les bleuets, le chou kale attire toute l'attention. À vrai dire, de nombreux légumes à feuilles foncées, comme les épinards, le chou, la betterave et le brocoli, ont une teneur riche en vitamines, en fibres et en calcium. Bien qu'elles ne soient ni vertes ni feuillues, les patates douces et la courge peuvent elles aussi se vanter d'offrir les mêmes bienfaits.

Le poisson : On associe généralement les super- aliments aux plantes et aux légumes, mais les poissons gras, comme le saumon, les sardines et le maquereau, sont également des super- aliments grâce à leur teneur élevée en acides gras oméga-3.

Les fruits de saison : Chaque semaine paraît un reportage télévisé sur un nouveau fruit de la catégorie des super- aliments, comme la baie d'açaï, le fruit du dragon et la grenade. Ils sont certes excellents pour la santé, et bien meilleurs qu'un sac de croustilles, mais des fruits moins exotiques et moins chers, comme les framboises, contiennent les mêmes éléments nutritifs.

Et n'oubliez pas, bien que ces super- aliments contribuent à une meilleure santé lorsqu'ils sont consommés avec modération, vous devez savoir sous quelle forme les manger. De nombreux jus de fruits, par exemple, ont une forte teneur en sucre ajouté, ce qui remet en question leurs réels bienfaits.

Quels sont vos super- aliments préférés? Selon vous, quels sont les aliments qui sont simplement super? Dites-nous ce que vous en pensez sur le forum du blogue Mieux-vivre.

Le saviez-vous... un monde de vitamine C

Le chou-fleur. Il s'avère que, alors que nous associons orange et vitamine C, une portion équivalente de chou-fleur contient autant d'éléments nutritifs. Mais nous sommes d'accord : du jus de chou-fleur n'est pas aussi appétissant...



Source: La voix de l'acheteur



Pourquoi les hommes sont-ils heureux?

Leur nom de famille ne change pas.
Ils ne peuvent jamais être enceints.
Les mécaniciens leur disent la vérité.
Ils n'ont jamais à conduire jusqu'à une autre station essence pour faire pipi parce que les toilettes de la précédente étaient trop dégueulasses
Ils ne sont pas obligés de réfléchir au sens dans lequel un écrou doit tourner.
Même travail et ils sont plus payés.
Les rides leur donnent de la personnalité.
Robe de mariée \$2,000, location de smoking \$50.00.
Les gens ne fixent pas leur poitrine quand ils leur parlent.
Les chaussures neuves ne leur donnent pas d'ampoules
Une seule humeur et c'est la même tout le temps !
Les conversations téléphoniques sont finies en 30 secondes.
Ils n'ont besoin que d'une valise pour des vacances de cinq jours.
Ils peuvent ouvrir eux-mêmes leur pot de confiture.
Le moindre geste agréable de leur part leur vaut de la reconnaissance.
Si quelqu'un a oublié de les inviter, cette personne peut quand même rester leur ami(e).
Leurs sous-vêtements coûtent au plus \$15.00 pour un paquet de 3.
Deux paires de chaussures sont plus que suffisantes.
Ils n'ont presque jamais de problèmes de bretelles en public.
Ils sont incapables de voir si leurs vêtements sont froissés ou tachés.
Les frites, le chocolat, les viandes en sauce, le pain avec la pizza ne leur posent aucun problème.
La même coupe de cheveux dure des années, peut-être même des décennies.
Les cheveux gris les rendent plus séduisants
Ils n'ont que leur visage à raser, et c'est optionnel...
Un seul sac ou portefeuille est suffisant peu importe la couleur.
Une seule couleur pour toutes les saisons.
Ils peuvent se promener en short, quel que soit l'état de leurs jambes.
Ils peuvent s'arranger les ongles avec un canif de poche.
Ils ont le libre choix concernant le port d'une moustache.
Ils peuvent faire les courses de Noël pour 25 personnes en 25 minutes le 24 décembre.
Et on continue de se demander pourquoi les hommes sont heureux.



Réalisez-vous que le seul temps où l'on veut vieillir,.....

*R*éalisez-vous que le seul temps où l'on veut vieillir, c'est quand nous sommes enfants ?

Si vous avez moins de 10 ans, vous êtes tellement excité à l'idée de vieillir que vous comptez en fractions.

Quel âge as-tu ?” - “J'ai 4 ans et demi !”

Tu as 4 ans et demi tu vas avoir 5 ans bientôt !

Quand tu deviens ado, tu ne te retiens plus.

Tu te vieillis d'un an ou plus.

“Quel âge as-tu ?”

“Je vais avoir 16 ans !”

Tu n'en as que 13.

Bien voyons... ”Je vais avoir 16 ans !”

Et la première chose que tu sais, tu en as 18.

Tu as maintenant 18 ans... YESSSS !!!

Et un peu plus tard 30 ans. Oooohh,

Mais qu'est-il arrivé ?

Il me semble que le temps a passé vite !

Les plaisirs ne sont plus les mêmes.

Qu'est-ce qui t'arrive ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Tu as 18 ans, tu as 30 ans, et la quarantaine suit...

Whouah !

Il faut mettre les freins, avant ça montait, mais là, ça glisse trop vite,

Avant que tu t'en aperçoives, tu as atteint la cinquantaine et tes beaux rêves disparaissent.

Attends, là !!!

Tu as maintenant 60 ans.

Tu ne pensais jamais les atteindre !

Alors tu as eu 18 ans,

Atteint 30, poussé à 40, glissé à 50,

Et maintenant 60 !

Les années ont passé si vite, que tu as maintenant 70 ans !

Bah ! Après tout, ce n'est qu'un jour à la fois.

Et là tu en as 80, maintenant chaque minute compte, 7h00 petit déjeuner, 12h00 déjeuné, 17h00 dîné, 21h00 dodo.

Et ce n'est pas fini, tu atteins 90 ans...

Quand je pense qu'il n'y a pas si longtemps, on était en

Et le plus étrange arrive,

Si tu atteins les 100 ans, tu redeviens enfant.

“J'ai 100 ans et demi”

Puissiez-vous tous atteindre les 100 ans et demi !

Oubliez les chiffres non-essentiels, incluant l'âge, le poids, la taille. Laissez les médecins s'en occuper, c'est la raison pour laquelle ils sont payés.

Ne gardez que les bons amis, ceux qui sont présents, positifs, gais et vous font rire.

Continuez d'apprendre :

L'informatique, la couture, le jardinage, etc...

Ne laissez pas votre cerveau au repos

Un cerveau au repos attire le diable Alzheimer

Profitez de toutes les choses simples

Riez souvent et fort à en perdre le souffle

Même si vous pleurez, regardez devant.

La seule personne qui vous aide, c'est vous et cela, pour toute la vie.

Vivez pendant que vous êtes vivant.

Entourez-vous de tous ceux que vous aimez.

La famille, les animaux, la musique, les plantes, les loisirs, etc...

Votre maison est votre château.

Prenez soin de votre santé.

Vous êtes en bonne santé, protégez-là.

Si elle est instable, soignez-vous.

Faites des voyages.

Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Allez à la campagne ou à l'étranger.

Dites à tous que vous les aimez chaque fois que vous le pouvez.

Et souvenez-vous :

La vie ne se mesure pas au nombre de nos respirations, mais plutôt à la minute où l'on ne respire plus !!!



La nouvelle vision de la Ministre Mme Marguerite Blais accepté par L'AQDR

L'AQDR a accueilli favorablement les transformations majeures annoncées, (Transformation des CHSLD) vers la fin de l'année 2019, par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Madame Marguerite Blais. Pour la présidente nationale de l'organisme, Madame Judith Gagnon, ce grand projet nécessite également un véritable changement de culture de la société québécoise.

Pour Madame Gagnon, le grand projet de transformation sociale de la ministre Blais vient combler le manque criant d'espaces vivants adaptés pour nos aînés (es) et répond aux personnes les plus vulnérables de notre société. « La dignité et le respect de la personne demeure au cœur de nos priorités. Ce projet, nous l'espérons, permettra d'offrir à nos aînés (es) et au personnel des établissements des environnements plus attractifs, stimulants favorisant une meilleure rétention » souligne la présidente nationale.

Changement de culture

Pour la présidente de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), cette annonce implique un changement profond de culture sociale au Québec. « Nous nous devons d'axer davantage notre approche envers les aînés (es) vers des soins encore mieux adaptés à la personne et surtout développer une véritable culture d'accompagnement de l'humain à toutes les étapes de sa vie. N'oublions jamais que la fin de vie est tout aussi importante que son commencement. L'être humain aura toujours besoin d'être aimé, apprécié, entouré et bien traité, et ce peu importe son âge » de conclure madame Gagnon. La présidente de L'AQDR conclut que la qualité de vie des aînés (es) en hébergement incluant leur environnement, les soins apportés et l'accompagnement de ceux-ci, sont au cœur de ses préoccupations tout comme celle de défendre les droits de tous les aînés du Québec.

À propos de l'AQDR nationale

L'Association québécoise de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) nationale a pour mission principale la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. L'organisme regroupe plus de 25 000 retraités et préretraités regroupés dans 42 sections de partout au Québec. Depuis plus de 40 ans, l'AQDR est présente dans la société québécoise.

Source : 9 janvier 2020 dans AQDR dans les médias, Madame Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Nationale



Héberger son proche dans le secteur public

Types d'hébergement public

La **Ressource de type familial (RTF)** est administrée par une personne qui accueille à son domicile principal jusqu'à neuf adultes en perte d'autonomie. Ces personnes lui sont référées par un établissement du réseau de la santé et des services sociaux, afin de leur offrir un milieu de vie familial. On y offre des services d'hébergement gîte, de repas, de soutien et d'assistance.

La **Ressource intermédiaire (RI)**, administrée par une personne ou une entité, offre un milieu de vie naturel comprenant des services de soutien et d'assistance pour les personnes en perte d'autonomie légère à modérée. Il existe quatre types de ressources intermédiaires : appartement supervisé, maison de chambres, maison d'accueil et résidence de groupe.

Le **Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) public** accueille les personnes en perte d'autonomie sévère dont le maintien à domicile est devenu impossible et non sécuritaire. On trouve dans ces établissements financés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) les services suivants : suivis médicaux, gestion de médicaments, soins d'hygiène, soins spécialisés et activités de loisirs.

Contrairement aux CHSLD publics, les **CHSLD privés conventionnés** sont administrés par un particulier propriétaire, détenteur d'un permis accordé par le MSSS lui permettant de gérer un nombre de places préétabli.

La contribution financière demandée est calculée par le Service de la contribution et de l'aide financière de la Régie de l'assurance maladie du Québec. Plusieurs facteurs sont pris en considération pour ce calcul, tels que le type de chambre ainsi que la capacité financière de la personne qui en fait la demande.

Demande d'admission

La demande d'hébergement doit être faite auprès du service de Soutien à domicile (SAD) ou du programme *Perte d'autonomie liée au vieillissement* (PALV) du CLSC. Un travailleur social ou une travailleuse sociale évaluera les besoins et le niveau d'autonomie de l'aîné, afin de choisir le milieu d'hébergement le plus approprié. Normalement, le processus d'hébergement public est entamé depuis le domicile ou la résidence privée de la personne âgée. Cependant, dans les cas où le retour à la maison n'est pas possible en raison d'une hospitalisation, la demande d'hébergement peut se faire à partir de l'hôpital.



Suite

En présence de crise médicale ou sociale (comme dans les cas d'épuisement, de conflit ou d'abus), il est possible de faire une demande d'hébergement d'urgence. Si la personne n'est pas déjà en attente d'un hébergement public, un transit sera fort probablement accordé par le Mécanisme d'accès à l'hébergement (MAH). Si la personne aidée habite loin de ses proches aidants, la personne et sa famille peuvent décider d'entamer une demande d'hébergement hors région. Dans ce cas, le Mécanisme d'accès à l'hébergement (MAH) de la région de la personne âgée transmet la demande au MAH de la région désirée. Habituellement, les résidents de la région des MAH sont priorisés pour les hébergements publics. Donc, les demandes provenant de l'extérieur de la région prennent souvent plus de temps.

La travailleuse sociale du CLSC peut fournir des renseignements concernant les listes d'attente et la priorisation de la personne. Cependant, elle ne sera pas en mesure de vous indiquer le temps d'attente avec précision, car les listes bougent constamment. Elle vous avisera lorsqu'une place se libérera. Selon les politiques du MAH de la région, il est possible que la personne n'ait pas le droit de refuser son hébergement sans que sa demande soit annulée.

En cas d'insatisfaction

Vous pouvez d'abord communiquer avec le comité des résidents du milieu d'hébergement, qui a pour mandat d'assurer le respect des droits des résidents ainsi que la qualité des services. Pour porter plainte ou pour signaler une situation préoccupante, vous pouvez vous adresser au commissaire aux plaintes et à la qualité des services de votre région. Les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes sont également là pour vous soutenir dans vos démarches, au besoin. Si vous êtes insatisfait de la réponse reçue par le commissaire, vous pouvez soumettre votre plainte au protecteur du citoyen.

Sources : CIUSSS de la Capitale-Nationale. *Centres d'hébergement et CHSLD*. 2019.
Index Santé. *Les CHSLD publics, privés conventionnés et privés*. 2019.
RAMQ. *Hébergement par une ressource intermédiaire*. 2019.



Information générale : Coronavirus (COVID-19)

Les personnes désirant obtenir de l'information sur la situation du COVID-19 au Québec sont invitées à visiter le site Web [Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus), et sur notre site AQDR Mékinac: aqdrmekinac.org

Toute personne qui pense être atteinte du COVID-19 ou qui souhaite obtenir des renseignements à ce sujet est invitée à composer, à compter le 1 877 644-4545. Dans l'intervalle, la population peut, en tout temps, joindre Info-Santé 811.

Mesures de prévention générale

Les mesures d'hygiène reconnues sont recommandées pour tous :

- Se laver les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utiliser un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observer les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez et se couvrir la bouche et le nez avec son bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, le jeter dès que possible et se laver les mains par la suite.

Informations pour les personnes de retour de l'étranger

Le niveau de risque pour les Canadiens qui voyagent à l'étranger varie en fonction de la destination. Il est recommandé de consulter le site Web [Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus) afin de connaître les recommandations pour chaque pays.

Mesures aux frontières

Dans les aéroports canadiens

- Tous les passagers en provenance des pays affectés par le COVID-19 reçoivent un feuillet détaillant les recommandations à suivre.
- Les passagers qui se rendent aux bornes automatiques doivent également répondre à des questions spécifiques sur leur état de santé et leur histoire de voyage.

Personnes éprouvant des symptômes

- Les personnes qui indiquent éprouver des symptômes à l'aéroport sont évaluées par un agent de la quarantaine.
- La Loi sur la mise en quarantaine permet à cet agent de prendre des mesures appropriées en présence d'un risque potentiel pour la santé publique, comme ordonner que le voyageur soit transporté à l'hôpital pour y subir un examen médical.

Retour au pays des personnes n'éprouvant pas de symptômes

- Il est important que les personnes surveillent leur état de santé à leur retour au pays. Il se peut qu'elles aient été en contact avec le nouveau coronavirus pendant leur séjour à l'étranger.
- Pour une période de 14 jours à partir de la date de votre retour au Canada, l'Agence de santé publique du Canada demande de surveiller l'apparition de fièvre, de toux et de difficultés à respirer.
- Si une personne présente ces symptômes, elle doit s'isoler à la maison le plus rapidement possible et appeler immédiatement les autorités de santé publique compétentes.

Recommandations particulières

Toute personne ayant voyagé dans les régions du monde à risque de contagion au cours des derniers mois doit :

- Limiter ses contacts avec d'autres personnes durant les 14 jours à compter du jour où elle a commencé son voyage vers le Canada. Cela signifie l'auto-isolement et de rester à la maison.
- Communiquer avec l'autorité locale de santé publique dans les 24 heures suivant son arrivée au Canada.

Source : Gouvernement du Québec



Règles de base pour une communication créative

Je renonce au **tu** (d'injonction) qui maltraite ou qui **tue** parfois la relation.

Je renonce à l'usage du **on** (qui la dépersonnalise)

Je fais la différence entre les **faits**, les **idées**, les **ressentis** et les **retentissements**, et j'apprends à m'exprimer sur quatre plans.

Je ne confonds pas les 3 niveaux de la relation : hiérarchique, fonctionnelle, personnelle. Je me positionne chaque fois que c'est nécessaire au niveau concerné afin de ne pas induire des comportements erronés chez l'autre.

Je tente de respecter l'autre pour ce qu'il est, pour ce qu'il vit et ressent (et je pratique la confirmation), et non pas pour ce que je voudrais qu'il soit, ou qu'il pense.

Je suis le seul responsable de ma vie, et je ne fais pas porter à personne la responsabilité de mes actes et des événements que je vis.

Je me positionne chaque fois que cela est possible comme coauteur des relations qui ne relient à mes collègues.

Par mes actes et mon comportement, j'agis en responsable à mon extrémité de la relation et en conséquence, je favorise le développement de la responsabilité de l'autre à son extrémité.

Quelques repères peuvent devenir un support ou un bon outil pour la recherche d'un consensus relationnel, y compris par tous les échanges critiques ou dubitatifs qu'ils vont déclencher. La démarche est particulièrement formatrice puisque chacun est invité à adapter les propositions et les outils à sa propre situation avant dès les intégrer dans un ensemble professionnel ou social.

Condoléances

Une pensée spéciale pour le décès de M. Jacques Trudel de St-Séverin et pour le décès de M. Jean-Claude Lefebvre de Sainte-Thècle. Nous offrons nos sincères condoléances à toute la famille et ami(e)s.



Commanditaires

FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social

400, rue Notre-Dame

Saint-Tite, Qc. G0X 3H0

418-365-7591/1-866-365-7591

www.desjardins.com/

caissedemekinac-deschenaux



Desjardins

Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Commanditaires



Les **Aides Familiales**
de *Mékinac*

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télécopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org



Line Charette et Myriam Trudel
Pharmaciennes

Line Charette et Myriam Trudel,
pharmaciennes inc.

260, rue du Moulin
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

Téléphone : 418 365-7543
Télécopieur : 418 365-6505

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 16 h

Dimanche
10 h à 12 h 30

Livraison gratuite

Membre affilié à



www.groupeproxim.ca

Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée

Chantal St-Amand
Julie St-Amand

281, rue Dupont
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0

stamandetfils@globetrotter.net
Téléphone : 418 289-2411
Télécopieur : 418 289-3963

Saint-Tite
Shawinigan
meublesjacob.com




familiprix
Au service de votre santé



Sylvain Francoeur
Marie-Eve Larivée
PHARMACIENS

Téléphone 418 365-5148
Télécopieur 418 365-5149

491, rue Notre-Dame St-Tite (Qc) G0X 3H0



MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

- détente
- sportif
- aux pierres chaudes
- aux coquillages polynésiens
- aux bambous
- de tête
- hawaïen
- femmes enceintes
- réflexologie
- pour enfants

SOINS DU VISAGE
TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIFS (T.N.P.)

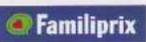
Thérapeute autorisée d'AMIS-N inc.
Reçu d'assurance disponible

Pour prendre rendez-vous 418 289-3320 | Suivez-moi 



Christine Béland
pharmacienne

AFFILIÉE À



131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632

christine.beland@familiprix.com



Lacoursière & Fils inc.

Chantal St-Amand
Julie St-Amand

341, rue du Moulin, Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
Tél. : 418 365-6322
salonlac@cgocable.ca

Héberger son proche dans le secteur privé

Encadré par le Règlement sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité et les normes d'exploitation d'une résidence privée pour aînés en vertu de la Loi sur les services de santé et services sociaux, le réseau privé compte plus de 2000 résidences qui donnent droit aux crédits d'impôt pour le maintien à domicile des aînés. Elles sont également soumises à la Loi de la Régie du logement. Si vous souhaitez considérer cette option pour déterminer ce qui sera le mieux pour votre proche, voici plusieurs facteurs à examiner : la catégorie de la résidence, son emplacement, vos besoins, votre budget et vos attentes.

Catégories de résidences privées

Les résidences pour personnes autonomes doivent offrir au moins deux des services suivants : repas, aide domestique, sécurité et loisirs. Si votre proche a besoin de services de soins infirmiers ou d'assistance personnelle, il peut vivre dans une résidence pour personnes autonomes, à condition que ses besoins soient pris en charge par un tiers (p. ex. : CLSC, organismes communautaires, entreprises privées).

Les résidences pour personnes semi-autonomes doivent non seulement offrir au moins deux des services nommés précédemment, mais également au moins un service d'assistance personnelle et/ou de soins infirmiers.

Les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) privés non conventionnés sont adaptés pour recevoir des aînés en perte d'autonomie sévère. Autonomes et indépendants, ils offrent les services suivants : suivis médicaux, gestion de médicaments, soins d'hygiène, soins spécialisés et activités de loisirs. Comparativement aux CHSLD publics et privés conventionnés, les CHSLD privés non conventionnés ne reçoivent aucune subvention de l'État. Pour y entrer, il n'est donc pas nécessaire d'avoir une référence d'un CLSC. Cependant, ces établissements doivent détenir un permis du ministère de la Santé et des Services sociaux, et ce, même s'ils ont leurs propres conditions d'admission, tarifs et mode de fonctionnement.

Les résidences évolutives peuvent accueillir des personnes autonomes, semi-autonomes et non autonomes, pourvu que chacune des sections de la résidence se conforme aux critères et aux normes définis par la Loi nommée précédemment. Des services adaptés aux besoins de la personne sont proposés, selon l'évolution de sa condition, afin d'assurer une transition, en douceur et dans le respect de votre proche, entre le domicile et l'hébergement.

Les conseillers en résidences pour aînés

Aussi nommés conseillers en hébergement, leur mandat consiste à fournir un service d'accompagnement, gratuit et sans engagement, de recherche de résidences privées pour aînés. De nombreuses entreprises spécialisées possèdent ce service d'accompagnement. Vous pouvez donc prendre le temps de bien choisir votre conseiller. Si vous désirez effectuer ces recherches vous-même, vous trouverez des répertoires gratuits de résidences pour aînés sur internet.

En cas d'insatisfaction

Vous pouvez d'abord communiquer avec le comité des résidents, qui a pour mandat d'assurer le respect des droits des résidents ainsi que la qualité des services. Pour porter plainte ou pour signaler une situation préoccupante, vous pouvez vous adresser au Commissaire aux plaintes et à la qualité des services de votre région. Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes sont également là pour vous soutenir dans vos démarches, au besoin. Si vous êtes insatisfait de la réponse reçue par le Commissaire, vous pouvez soumettre votre plainte au Protecteur du citoyen. En ce qui concerne les baux, vous devez vous adresser à la Régie du logement.

Sources : Santé et Services sociaux Québec. *Résidences privées pour aînés*. 2019.

Index Santé. *Les CHSLD publics, privés conventionnés et privés*. 2019. Visavie.

La différence entre les résidences publiques et privées. 2019.



La canne est un outil d'aide à la marche utile, qui rassure en limitant le risque de chute, en assurant un équilibre et en apportant un soutien supplémentaire. En bref, elle est comme une troisième jambe, il faut donc bien la choisir et bien s'en servir.

Il existe deux grandes catégories de cannes : les cannes simples et les cannes anglaises, plus communément appelées "béquilles". Elles ne s'utilisent donc pas de la même façon.

Explications.

Les cannes simples

Les cannes simples sont faites de différents matériaux et hormis l'éternelle et ancestrale canne en bois, elles sont toutes réglables en hauteur. 3 parties bien distinctes forment la canne de marche simple : la poignée, le fût et l'embout.

La poignée : On retrouve trois formes classiques de poignées : en T, en équerre ou en arc de cercle. Préférez une poignée en T anatomique car celle-ci épouse mieux la forme de la paume et des doigts. Quel que soit sa forme, la poignée doit arriver à hauteur du col du fémur pour plus de confort et de stabilité, mais il faut également tenir compte de la longueur du bras. En effet, la poignée de la canne doit arriver à la hauteur de votre poignet lorsque vous vous tenez debout en laissant reposer vos bras de chaque côté de votre corps. Aidez-vous de votre montre-bracelet pour repère.

Attention : Il existe des modèles de cannes adaptées à la main droite et d'autre à la main gauche

Le fût d'une canne doit être léger mais capable de résister à 100 kg de pression. Bannissez donc toute canne de marche trop lourde, cela pourrait entraîner des douleurs musculaires et rendre votre marche plus fastidieuse.

L'embout : Enfin, l'embout de la canne simple est interchangeable. Équipez-vous d'embouts antidérapants pour plus de sécurité et changez-les régulièrement car ils s'usent rapidement.

Comment se servir d'une canne simple ? Lorsque vous marchez, tenez toujours la canne du côté où vous avez le plus de force. Si vous souffrez d'une jambe ou d'une hanche, vous devrez tenir la canne du côté sain pour diminuer la pression la jambe qui vous fait souffrir. Avancez toujours la canne et la jambe opposée (la jambe malade ou faible) en même temps.

Et dans l'escalier ?

- Si vous montez : montez la jambe saine/forte sur la première marche puis avancez la canne et la jambe opposée (plus faible) sur la même marche.
- Si vous descendez : descendez la canne et la jambe faible en premier sur la première marche, puis avancez votre jambe forte sur cette même marche.

Suite page 18



Suite

Les cannes anglaises ou “béquilles”

Bien plus stables que les cannes simples, elles offrent un double appui, pour la main et l'avant-bras.

La poignée : La poignée des béquilles est prolongée par un contre-appui au dos de l'avant-bras qui permet de s'appuyer beaucoup plus que sur une canne de marche simple. Préférez une poignée ergonomique striée et une canne avec double réglage : entre la poignée et le sol et entre la poignée et le coude.

L'embout : C'est un sabot en caoutchouc, comme pour les cannes simples, veillez à le changer fréquemment pour plus de sécurité et de confort.

Comment régler une canne anglaise ? Le coude doit être fléchi à 30 degrés. La poignée tenue par la main doit être à peu près au niveau de l'entre-cuisse (niveau du trochanter, relief osseux palpable sur le côté de la cuisse).

Comment l'utiliser ?

- Si vous utilisez une seule béquille, suivez le même principe que pour les cannes simples : placez-la du côté sain et faites-la avancer avec la jambe malade.

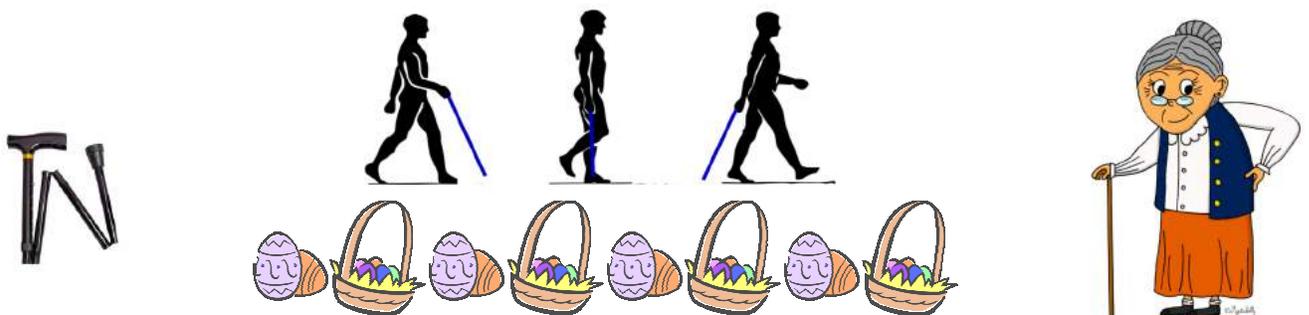
Si vous avez besoin de deux cannes, il faut marcher et non pas sauter à cloche-pied contrairement à ce que l'on pourrait penser. Ainsi, il faut faire des pas normaux mais sans appuyer sur la jambe malade : c'est la **technique du “pas simulé”**. Pour cela, il faut avancer les deux cannes anglaises en même temps que la jambe malade. Quand le pied plus faible ou malade se pose par terre, le poids sera porté par les cannes. Les muscles conservent ainsi une activité harmonieuse et l'effort est bien moins pénible qu'en gardant la jambe en l'air.

Attention : Marcher avec une ou deux béquilles nécessite un apprentissage avec un kinésithérapeute

Petites astuces

- Il existe un objet très pratique appelé **accroche-canne** ou porte canne qui se place sur la canne et permet de la bloquer sur le rebord d'une table. La canne reste ainsi en position verticale.
- Si vous n'utilisez pas souvent votre canne, préférez une **canne pliante**.
- Pour éviter de rester debout trop longtemps dans un lieu où l'on ne peut s'asseoir, optez pour une **canne munie d'un siège pliant ou rabattable**. Vous pourrez ainsi vous asseoir quand vous voulez où vous voulez.
- Enfin, si vous refusez psychologiquement la canne, munissez-vous d'un **long parapluie** avec à sa pointe un embout de canne simple.

Suite page 19



3 étapes pour bien ajuster votre canne

Si vous avez un problème d'équilibre mineur, une canne peut certainement vous être utile! En facilitant et en sécurisant vos déplacements, celle-ci réduit les risques de chute. Afin de profiter de ses bienfaits, assurez-vous de l'ajuster convenablement en suivant les trois étapes suivantes :

1. ADOPTEZ UNE POSTURE ADÉQUATE

Tenez-vous debout, le dos droit, et écartez légèrement les pieds.
Puis, relâchez vos bras de chaque côté de votre corps.

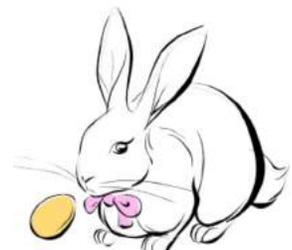
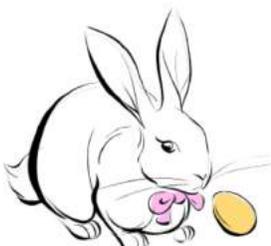
2. POSITIONNEZ BIEN LA CANNE

La canne doit être portée du côté opposé à la jambe affectée.
Par exemple, si votre genou gauche est à l'origine de votre perte de mobilité, placez votre canne à droite. Celle-ci doit être à environ 15 cm de votre pied.

3. RÉGLEZ LA HAUTEUR DE LA CANNE

La poignée de votre canne doit être à la même hauteur que votre poignet. Vous devrez vérifier l'ajustement lorsque vous changerez de chaussures.
Pour obtenir plus d'information sur l'utilisation d'équipement orthopédique, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Source: Courrier de Portneuf, novembre 2019





AQDR Mékinac: Conseil d'administration et secrétaire administrative



De gauche à droite: M. Gabriel Mitchell: vice-président, M. Claude Trudel: président, Mme Huguette Lévesque: secrétaire, Mme Hélène Moreau C.: administratrice, M. Gaston Bergeron: administrateur, M. Marcel Bédard: administrateur, Mme Denise Naud Gravel: secrétaire administrative, Mme Denyse Hudon: trésorière, Mme Marie-Claire Fortier: administratrice, Mme Madeleine Bélanger: administratrice.



Joyeuses Pâques



Meilleurs vœux à l'occasion de Pâques

Les membres du conseil d'administration et
la secrétaire de l'AQDR Mékinac vous souhaitent

Joyeuses Pâques!