fadoq
Région Outaouais

INFORMATIONS DIVERSES

Infolettre du 26 janvier 2021

Lien au sondage **en français** :
https://fr.surveymonkey.com/r/fadoqregionoutaouais

Lien au sondage **en anglais** :
https://fr.surveymonkey.com/r/fadoqregionoutaouais?lang=en_CA

FADOQ English Speaking Members - If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokes person will answer your questions.

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 811-D, boul. St-René Ouest (Gatineau)r ou téléphoner au 819 777-5774.

fadoq
Région Outaouais

INFORMATIONS DIVERSES

Infolettre du 26 janvier 2021

MISE À JOUR DE LA MINISTRE DES AÎNÉS, DEB SCHULTE

Un nouveau rapport fédéral a révélé que les tests rapides contribueront à protéger les aînés dans les établissements de soins de longue durée. Le Comité consultatif d'experts sur les tests et le dépistage a recommandé que des tests rapides soient utilisés dans ces maisons et dans d'autres lieux à haut risque pour dépister les infections par la COVID-19 et éviter les éclosions.

En renforçant le dépistage dans les établissements de soins de longue durée, les tests rapides peuvent sauver des vies et rassurer les familles en ce qui concerne la sécurité de leurs proches. Le gouvernement du Canada a fourni plus de 14 millions de tests rapides aux provinces et aux territoires, et d'autres suivront.

SLD+

Plus de 350 établissements de soins de longue durée et résidences pour personnes âgées se sont inscrits au programme SLD+, lancé par la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé et l'Institut canadien pour la sécurité des patients afin de contenir et d'atténuer les effets de la COVID-19.

SLD+ apporte un soutien direct aux établissements en faisant connaître les pratiques exemplaires et les leçons apprises, en offrant un encadrement et en apportant un financement de démarrage pour renforcer les plans de lutte contre la pandémie et les mesures de prévention et de contrôle des infections (p. ex. équipement de protection individuelle, matériel et temps supplémentaire du personnel).

Le gouvernement a élargi SDL+ afin que 1 000 établissements de soins de longue durée et résidences pour personne âgées puissent y prendre part. Les équipes qui s'inscriront d'ici le 26 février pourront bénéficier de trois séances d'encadrement spécialisées et d'un montant maximum de 10 000 $ pour les aider à améliorer leur préparation à la pandémie. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site www.fcass-cfhi.ca/LTC.

Attention aux faux vaccins

Certains Canadiens sont la cible d'escrocs qui leur offrent des trousses de vaccination contre la COVID-19 et d'autres produits connexes. Le gouvernement fédéral offre le vaccin **gratuitement** à tous les Canadiens. Nous avons réservé assez de doses pour que tous ceux qui souhaitent être vaccinés puissent l'être d'ici septembre.

Je tiens à vous informer de certaines des escroqueries en lien avec la COVID-19 dont vous devez vous méfier.

Méfiez-vous :

- des appels non sollicités en provenance d'une entreprise privée ou de fournisseurs de soins de santé offrant des trousses de vaccination pour un prix de base;
- des courriels ou des messages texte sur la COVID-19 ou la vaccination qui vous demandent d'ouvrir des pièces jointes ou de cliquer sur des liens vers des sites Web inhabituels et où vous devez révéler des renseignements personnels et financiers;
- des entreprises privées qui vendent des produits frauduleux censés traiter ou prévenir la COVID-19.

Ayez votre mot à dire

Écoutez-vous les stations de radio publicitaires AM et FM? Le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes sollicite votre aide pour mettre à jour sa politique sur l'émission radio publicitaire. Vous pouvez participer en ligne jusqu'au **29 mars 2021**.

Recevez mes sincères salutations.

La ministre Deb Schulte

fadoq

Région Outaouais

INFORMATIONS DIVERSES

Infolettre du 26 janvier 2021

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais Québec

Numéro 12, le 18 janvier 2021

La COVID-19 en bref

Édition organismes communautaires pour aînés

Vous avez des questions non urgentes quant aux mesures à appliquer en ce contexte de deuxième vague?
Posez-les à **l'adresse courriel: 07_psoc_outaouais@ssss.gouv.qc.ca**
Les gens qui développent des symptômes associés à la COVID-19 ou qui ont des questions par rapport aux symptômes sont invités à composer le 1 877 644-4545

Informations générales

Informations au sujet de la vaccination

La vaccination suit son cours dans la région de l'Outaouais. En date du 17 janvier, ce sont 5399 doses qui ont été administrées dans la région. Pour plus d'information à cet effet, consultez : https://bit.ly/3iqVx7j

Nous vous invitons également à consulter la section - vaccination Covid19, disponible sur le site Web du CISSS de l'Outaouais. Vous y trouverez toute l'information pertinente à cet effet et des capsules informatives présentées par Dre Carol McConnery de la Direction de santé publique de l'Outaouais : https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/covid-19/vaccination/

Afin de vous guider, voici quelques questions et réponses. Puisque les informations sont mises à jour sur une base continue, prendre note que les informations ici-bas sont celles diffusées en date d'aujourd'hui et qu'elles pourraient changer au fil du temps.

Qui sera vacciné et dans quel ordre de priorisation?

Les vaccins seront disponibles graduellement. Les personnes aînées et celles ayant certaines maladies chroniques et qui ont un risque plus élevé de développer des complications et de décéder à cause de la COVID-19 seront priorisées.

1. Les personnes vulnérables et celles en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
4. Les communautés isolées et éloignées.
5. Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
6. Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
7. Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
8. Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
9. Les adultes de moins de 60 ans sans maladies chroniques ou problèmes de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
10. Le reste de la population adulte.

À quoi s'attendre comme réactions?

Il n'est pas rare d'observer des réactions indésirables après la vaccination. Ces réactions sont généralement légères ou modérées, et peuvent durer quelques jours. Des symptômes comme de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons sont possibles. À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN.

Après combien de temps le vaccin est-il actif (après avoir été administré)?

Source image:Freepik.com

Le vaccin contre la COVID-19 sert à prévenir la maladie par le déclenchement d'une réponse immunitaire. Cela permet à notre corps de produire des anticorps afin de nous aider à combattre l'infection. Ce processus prend environ 14 jours pour atteindre un niveau d'efficacité d'au moins 90 % pour les vaccins de Moderna et Pfizer.

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus responsable de la maladie, soit le SRAS-CoV-2. Cependant, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination pourrait développer la COVID-19.

Dois-je continuer le port du masque? La distanciation?

Oui, absolument. Les consignes sanitaires doivent être respectées au moment de la vaccination et après la vaccination contre la COVID-19, puisque le virus circule toujours et que la vaccination ne peut pas être offerte à toute la population au même moment en raison des quantités limitées de doses disponibles. Ces mesures pourront cesser seulement lorsque le gouvernement émettra de nouvelles recommandations à ce sujet.

Si j'ai eu la Covid-19? Dois-je être vacciné?

OUI. La durée de protection du vaccin n'est pas connue, mais la vaccination assure une protection à plus long terme.Il est recommandé d'attendre après la fin de l'épisode aigu de l'infection à la COVID-19 et de la période de contagiosité d'une personne avant de la vacciner. Actuellement, la stratégie de vaccination contre la Covid-19 est d'offrir une 1re dose de vaccin au plus grand nombre de personnes appartenant aux six premiers groupes prioritaires afin de protéger rapidement le plus de personnes possible. Il est présentement prévu d'administrer la 2e dose dans les 42 à 90 jours suivants la 1re dose. L'efficacité de la première dose, 14 jours après son administration, est de plus de 90% pour les deux vaccins (Pfizer BioNTech et Moderna).

Quels vaccins se sont démontrés efficaces contre le variant?

Les 2 vaccins disponibles actuellement (Pfizer et Moderna) ont démontré leur efficacité.

Bonne nouvelle! La vaccination du 3e groupe a pu être accélérée puisque les doses de Pfizer peuvent maintenant être déplacées dans les secteurs urbains.

Les organismes communautaires qui ont des questions au sujet de la vaccination sont invités à les formuler à l'adresse courriel : 07_PSOC_Outaouais@ssss.gouv.qc.ca

Tous les citoyens peuvent recourir à la ligne téléphonique COVID –19 et composer le 1-877-644-4545

Nous invitons la population à faire preuve de patience. Toutes les informations concernant la vaccination seront communiquées graduellement en fonction de l'arrivée des doses de vaccin et des groupes qui seront ciblés (lieux, prise de rendez-vous, personnes ciblées, etc.).

Faire de l'exercice physique en contexte de confinement

L'activité physique a toujours été d'une grande importance, notamment pour les personnes de 65 ans et plus. Avec le confinement vécu dans les derniers mois, il est de plus en plus ardu de trouver des activités motivantes qui respectent les mesures de prévention et contrôle des infections, pour faire bouger nos aînés.

Pourtant, il est d'autant plus important de faire de l'exercice afin de:

- Prévenir le déconditionnement physique (perte de force et de masse musculaire, de flexibilité, lié à l'immobilité)

- Diminuer le risque de chute (perte d'équilibre et de mobilité)

- Diminuer l'ennui et améliorer la santé mentale (stress occasionné par le confinement et augmenté pour les personnes âgées)

- Augmenter le niveau d'énergie et améliorer le quotidien.

Le « Go pour bouger »: activités physiques pour les aînés

Faire de l'exercice tout en respectant les mesures de prévention et contrôle des infections (PCI), c'est possible!

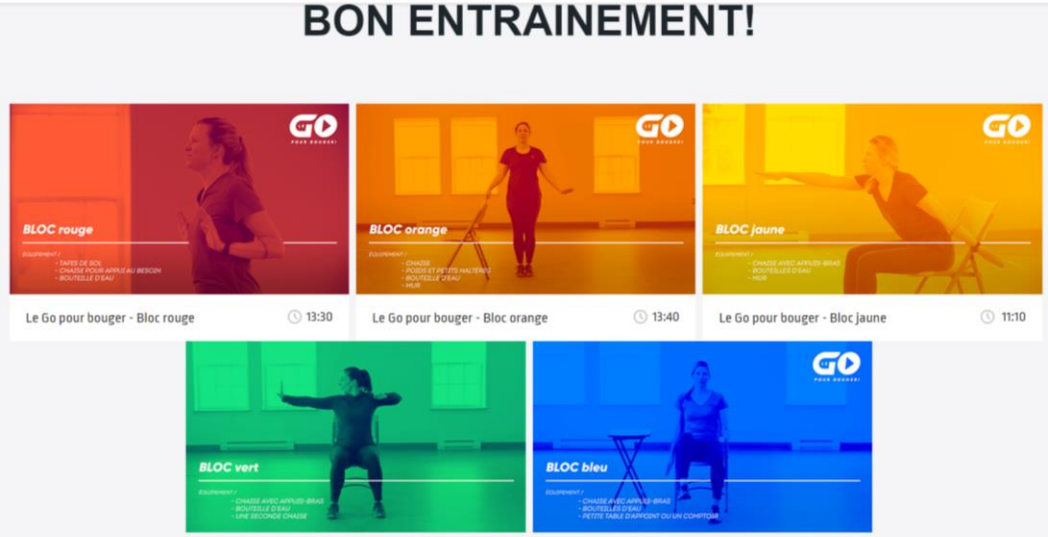
Le Programme « Le GO pour bouger » propose 5 BLOCS de couleurs différentes pour 5 programmes d'exercices adaptés en fonction de la forme physique de la personne.

Ces exercices peuvent être faits dans le contrôle des mesures PCI soit:

- Seul (dans son unité locative)
- Avec son proche aidant (dans le respect de la distanciation de 2 mètres et le port du masque)
- De façon virtuelle: pourquoi ne pas appeler un proche, un ami, nos petits-enfants sur « facetime » et faire le programme ensemble?

Source image:Freepik.com

Lien pour le programme Le Go pour bouger : http://move50plus.ca/le-go-pour-bouger/



ATELIERS, COURS, FORMATIONS

Infolettre du 26 janvier 2021

FONDATION ÉMERGENCE – Atelier par vidéoconférence – mercredi 27 janvier

Heure et lieu : mercredi 27 janvier à 15 h - 17 h

Atelier par vidéoconférence : https://www.fondationemergence.org/event-details/formation-conference-pour-que-vieillir-soit-gai-outaouais

À propos de l'événement

Cette formation-conférence s'inscrit dans les tournées régionales que propose la Fondation Émergence à travers tout le Québec. Cette tournée est rendue possible grâce au soutien financier du ministère de Santé et des Services sociaux du Québec ainsi que de celui de la Banque TD.

Après l'Abitibi Témiscamingue, c'est au tour de l'Outaouais de recevoir notre formation-conférence virtuelle. Pour la réalisation de celle-ci, nous nous allions à nos partenaires LGBTQ+ locaux :

- Le BRAS outaouais et son programme Vieillir gaiement en Outaouais
- Trans Outaouais

Et nos partenaires de diffusion :

- La Table des aînés de Gatineau
- La Table de concertation des ainés et retraités de l'Outaouais - TCARO

On estime communément la population lesbienne, gaie, bisexuelle et trans (LGBT) à environ 10 % de la population totale. Or, chez les aîné.e.s, ces personnes demeurent invisibles, principalement par crainte de divulguer leur différence. Ce phénomène a des répercussions importantes sur leur bien-être et leur santé, et de nombreuses études mettent en évidence le fait que les personnes aînées LGBT constituent une population particulièrement vulnérable.

Cette formation abordera :

- Une introduction aux composantes de la diversité sexuelle et de genre
- Une présentation des enjeux et des réalités vécues par les aînés, selon les générations
- Un survol des enjeux des proches aidants LGBT
- Les bonnes pratiques à adopter pour mieux répondre aux besoins des personnes aînées LGBT
- Le témoignage d'une personne aînée LGBT
- Une période de questions-réponses.

Événement gratuit et ouvert à tous, inscription obligatoire. Voir le lien au début du courriel pour vous inscrire.

La Fondation Émergence offre également cette formation sur demande aux groupes de 10 personnes ou plus, pour plus d'informations nous contacter : nina.hallal@fondationemergence.org - (438) 384-1058.

fadoq
Région Outaouais

ATELIERS, COURS, FORMATIONS

Infolettre du 26 janvier 2021

ACTIVITÉ VEDETTE - INITIATION À LA PEINTURE

Offert à un prix plus bas que bas, profitez de l'approche conviviale de monsieur Denis Levesque, équipé de caméras multi-angles. C'est comme si vous y étiez !

Dans ce cours, vous apprendrez l'harmonie des couleurs et la composition d'un tableau. Vous étudierez la ligne et la perspective, le ton, l'ombre et la lumière, la couleur et la texture. Comprendre la différence entre couleurs primaires, secondaires et complémentaires, les relations entre les couleurs et leurs effets, le langage des couleurs, les émotions, les couleurs chaudes, les couleurs froides et les émotions, les ambiances. Découvrir votre style, moderne, paysagiste, figuratif, nature morte, contemporain, etc.

Vous verrez les différents types de pinceaux et leurs utilités, l'inspiration, la critique, libérer sa créativité, innover, oser, auto-analyse de son travail, la qualité, l'originalité, découvrir votre talent.

Valide pour 10 cours

Quand : Chaque mardi, débutant le 2 février
Durée : 1 heure – 10 h à 11 h
Coût : 35 $
Formateur : Denis Levesque

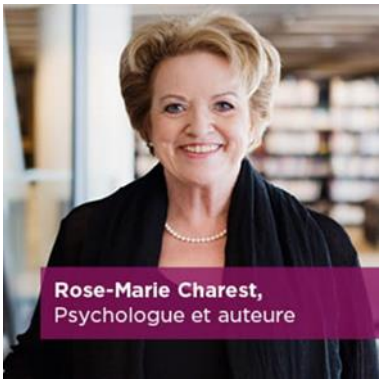
Photo prise par C. Legault sur la piste cyclable longeant la rivière des Outatouais à Val-Tétreau

fadoq
Région Outaouais

CONFÉRENCES ET ENTREVUES

Infolettre du 26 janvier 2021

CONFÉRENCE VIRTUELLE CHARTWELL – jeudi 4 février



Explorez notre série de webinaires gratuits mettant en vedette des conférenciers bien informés qui discutent de divers sujets intéressants pour les aînés et leurs familles dans le climat d'incertitude actuel.

L'impact de la COVID-19 sur les proches aidants

Conférencière invitée : Rose-Marie Charest, psychologue et auteure

La pandémie a entraîné des défis uniques pour plusieurs personnes qui s'occupent d'un parent ou d'un conjoint aîné. Pour ceux qui envisagent la vie en résidence comme solution, le risque perçu de vivre collectivement peut avoir retardé une décision en raison de sentiments de peur, de culpabilité et d'incertitude.

Rose-Marie Charest nous parle des aspects psychologiques liés aux émotions que vivent actuellement de nombreux proches aidants et l'importance de prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres.

Inscrivez-vous pour cet événement virtuel qui aura lieu le **jeudi 4 février de 11 h à midi** (HNE).

Chartwell conférences virtuelles

AVENUES.CA ET RÉSEAU FADOQ

Serge Bouchard, un sage qui en a long à dire !

Sur Avenues.ca, l'anthropologue, conférencier, auteur et animateur Serge Bouchard se confie à Claudia Larochelle sur sa vie, son œuvre et l'importance de la transmission. Une primeur Web pour le Réseau FADOQ ! https://avenues.ca/sergebouchard/.

fadoq
Région Outaouais

Infolettre du 26 janvier 2021

PARTENAIRES

Coopérative funéraire de l'Outaouais

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

greiche & scaff
professionnels de la vue

Québec

CHARTWELL MD
résidences pour retraités

Merci à nos Grands Partenaires

intact ASSURANCE

Auto • Habitation

ssq assurance

Vie • Santé • Investissement

AVEC LIBRESPACE MD FADOQ
Obtenez des rabais et de précieux avantages pour vos assurances auto et habitation
intact ASSURANCE

ssq assurance
Protégez vos proches... de loin
Assurance vie
sans examen médical
trouvez un conseiller

FADOQ English Speaking Members - If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokes person will answer your questions.

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 811-D, boul. St-René Ouest (Gatineau)r ou téléphoner au 819 777-5774.