

Infolettre

Mercredi 12 janvier 2022

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

DERNIÈRES NOUVELLES

ABANDON DU TABAGISME DES RESSOURCES POUR VOUS SOUTENIR

Nouvelle année rime souvent avec bonnes résolutions. Voilà une belle occasion de modifier ses habitudes de consommation de tabac. Le Centre d'abandon du tabagisme (CAT) offre des services gratuits, adaptés aux besoins des personnes qui font usage de produits de tabac ou de vapotage. **Ce programme s'adresse aux usagers ainsi qu'aux membres du personnel et leurs familles.**

Les intervenants accompagnent de manière individuelle ou en groupe les personnes qui désirent :

- Agir sur leur consommation (y réfléchir, la modifier ou la cesser);
- Obtenir du soutien;
- Prévenir une rechute.

À l'hiver 2022, des groupes auront lieu par visioconférence de soir et de jour :

- Les lundis de 17 h à 19 h, du 31 janvier au 28 février;
- Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30, du 2 février au 2 mars.

Pour référer un usager vers ce service, remplissez le [Formulaire d'inscription au Centre d'abandon du tabagisme disponible sur la Zone CIUSSS](#).

Pour plus d'information ou si vous ou un de vos proches souhaitez du soutien, communiquez avec l'équipe par téléphone au 418 663-2928, poste 6165.



Pentathlon des neiges 2022

Période d'inscription
en cours

Le 26 février prochain, vous êtes invités à participer, en équipe, au Défi Santé services sociaux du Pentathlon des neiges.

Nul besoin d'être un athlète pour participer ! Que vous soyez amateur de sport ou adepte de plein air, deux formules sont offertes, soit le **volet initiation** et le **volet régulier**.

Le Pentathlon des neiges est un défi d'équipe en cinq disciplines : le vélo, la course à pied, le ski de fond, le patin à glace et la raquette.

Inscription

Le CIUSSS est soucieux d'encourager son personnel à participer à divers événements liés aux saines habitudes de vie. Ainsi, une **contribution financière équivalente à 50 % du coût total des frais d'inscription d'une équipe de 5 membres du personnel est offerte**.

Faites vite, **vous avez jusqu'au 14 février 2022 pour vous inscrire**. Les places sont limitées !

Pour plus d'information sur l'activité ou pour les modalités d'inscription, [rendez-vous sur la Zone CIUSSS](#).



Programme de relève des cadres intermédiaires : voulez-vous contribuer différemment ?

Le CIUSSS est à la recherche d'employés intéressés à faire carrière en gestion. Le programme de relève des cadres intermédiaires lance un nouvel appel de candidatures, du 12 au 28 janvier 2022.

Pourquoi participer au programme de relève des cadres ?

« **Ce programme de formation est un lieu d'apprentissage formidable**, qui m'a permis de découvrir les meilleures pratiques actuelles de gestion tout en mettant à jour mes connaissances de l'ensemble de notre organisation, au-delà de ma propre direction.

Les formateurs chevronnés connaissent très bien le domaine dans lequel ils travaillent. Grâce à leur approche personnalisée, leurs conseils et leurs outils, **j'ai pu mieux me connaître comme personne et miser sur mes capacités professionnelles de gestionnaire.**

Maintenant responsable de milieu de vie au Centre d'hébergement Christ-Roi, je mets quotidiennement à profit les acquis du programme de relève des cadres. **Je recommande fortement ce programme à toute personne qui souhaite poursuivre sa carrière comme gestionnaire et contribuer autrement aux soins et aux services pour la population de notre région.** »

– **Stéphanie Paquet**,
gestionnaire responsable de milieu de vie (Centre d'hébergement Christ-Roi),
membre de la cohorte de relève des cadres intermédiaires 2017-2018

Consultez la Zone CIUSSS pour plus d'information.

Pour toute question, vous pouvez écrire au sdope.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.

Site Web COVID-19 pour le personnel

Votre source d'information

L'évolution rapide de la gestion de la pandémie de COVID-19 génère souvent des changements de directives et de procédures. Pour vous aider à vous y retrouver, un **site Web sur la COVID-19 conçu pour les membres du personnel** du CIUSSS est mis à jour en continu.

Entre autres, vous y retrouverez :

- Tous les détails au sujet des [modalités d'isolement et de retour au travail](#);
- La [définition des types de contacts](#) et les consignes à respecter en fonction de chacun;
- [L'outil d'enquête en ligne](#) qui permet d'automatiser le processus;
- Les [consignes pour le dépistage des employés](#).

Il est accessible au ciussscn.ca/coronavirus-personnel, au travail comme à la maison. À garder dans vos favoris !

Retenues à la source Année fiscale 2022

Les [taux de prélèvement des retenues à la source de l'année 2022](#) seront appliqués sur la première paie de l'année, déposée le 13 janvier prochain.

Certains prélèvements ont pu être interrompus si vous aviez atteint les maximums cotisables en 2021 pour :

- Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP);
- L'assurance-emploi (AE);
- Le Régime des rentes du Québec (RRQ).

Avec la nouvelle année, les retenues recommenceront. Par conséquent, vous constaterez une diminution de votre salaire net, si c'est votre cas.

[Pour plus d'information, consultez l'aide-mémoire disponible sur la Zone CIUSSS.](#)



Une campagne pour de meilleures habitudes Une offre de votre plateforme numérique LifeSpeak

Dans le cadre de la campagne *Adoptez de meilleures habitudes* du 3 au 28 janvier 2022, les experts de l'équipe LifeSpeak vous enseignent des **stratégies pratiques pour éliminer les mauvaises habitudes et en développer de meilleures**. Ils vous aident également à **faire preuve de résilience pour conserver votre détermination en période de turbulence**. Après tout, les bonnes habitudes sont le fondement d'un état d'esprit heureux et d'un mode de vie sain.

Pendant le mois de janvier, cette campagne vous offre de survoler les thèmes suivants :

- **Renoncer aux habitudes non désirées;**
- **Prendre soin de vous;**
- **Adopter de nouvelles habitudes;**
- **Maximiser la résilience.**

Participez à la prochaine séance de clavardage : 20 janvier, 12 h

N'hésitez pas à participer à la prochaine séance de clavardage avec l'experte Julie Marchand, coach de mise en forme, coach de vie certifiée et entraîneuse.

LifeSpeak est votre nouvelle plateforme pour prendre soin de vous, de vos collègues et de vos proches. Découvrez cette mine d'information, de vidéos et de conseils d'experts en vous rendant au ciussscn.lifespeak.com et en utilisant l'**identifiant d'accès ciussscn**.

L'excellence en oncogériatrie reconnue

Dre Sarah Potvin-Tremblay, résidente en gériatrie, et Dre Christine Dionne, gériatre, ont été honorées dans le cadre du Programme québécois de cancérologie. Celles-ci ont obtenu un **prix dans la catégorie « évolution de la pratique »** lors du congrès virtuel 2021 qui s'est déroulé les 18 et 25 novembre derniers.

Cette distinction leur a été remise pour leur projet intitulé : « L'impact de l'évaluation gériatrique sur le plan thérapeutique en oncologie ». La catégorie regroupait des projets visant **l'amélioration de la qualité de la pratique, des services et des soins.**

Cette étude rétrospective a été réalisée à la clinique d'oncogériatrie de l'Hôpital du Saint-Sacrement. Elle a permis de démontrer la pertinence de l'évaluation oncogériatrique en amont d'un traitement oncologique, afin **d'offrir le plan de soins le mieux adapté à la condition de la personne âgée atteinte d'un cancer.**

L'équipe tient à remercier pour leur précieuse contribution au projet : Dre Manon Chevalier, gériatre, Edeltraut Kröger, BPharm, PhD, chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), Pierre-Hugues Carmichael, statisticien au CEVQ, ainsi que la direction du programme de cancérologie du CHU de Québec.

DANS LES MÉDIAS

Lutter contre la surmédication dans les CHSLD Un modèle du CIUSSS de la Capitale-Nationale bientôt partout au Québec

Le projet PEPS, coordonné par Rachel Rouleau, cheffe adjointe du département de pharmacie du CIUSSS et récipiendaire de nombreuses distinctions, sera prochainement déployé dans l'ensemble des CHSLD de la province ! L'objectif : réduire la surutilisation de médicaments en centre d'hébergement. Déjà, le projet génère d'excellents résultats.

Pour lire toute la nouvelle, [rendez-vous sur le site Web du Journal de Québec](#) ou de [TVA Nouvelles](#).

ZONE CIUSSS EN BREF

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

- [Froid extrême - recommandations de la Direction de santé publique](#)
- [Infolettre DSISP du 11 janvier 2022](#)
- [Fiche synthèse - Médicaments de niveau d'alerte élevé](#)
- [Conférence virtuelle - La santé des enfants abusés sexuellement en comparaison à la population générale](#)
- [Isolement, enquêtes et dépistage des employés : nouvelles modalités](#)
- [Avis de diffusion d'un formulaire clinique](#)
- [Premier bébé de l'année à l'Hôpital de La Malbaie](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Beaucoup de mythes et fausses informations circulent actuellement au sujet de la pandémie de la COVID-19. Il est important de bien connaître les faits et de consulter une source d'information fiable.

- Le site Web destiné au personnel du CIUSSS www.ciusssca.ca/coronavirus-personnel est accessible de partout (travail, maison, cellulaire, etc.);
- Le ciusssca.ca/coronavirus;
- Le quebec.ca/coronavirus;
- La page [Coronavirus \(COVID-19\)](#) du site Web du MSSS;
- www.facebook.com/CIUSSSCN.

