



50 ANS À VOS CÔTÉS!

Vous verrez bientôt apparaître des affiches arborant les couleurs du 50^e anniversaire de la Clinique.

Avez-vous un balcon bien en vue? Aidez-vous à faire rayonner VOTRE Clinique en y apposant une pancarte! 514 937- 9251, poste 7239

Parmi les activités organisées, une grande fête aura lieu le **3 mai 2019**, en soirée. Réservez cette date.
ccpsc.qc.ca/50

La Clinique a 50 ans
Regardez les expositions thématiques!

Vaccination contre la grippe
Gratuit et sans rendez-vous

Légalisation du cannabis
Ce qu'il faut savoir



50 ans de réalisation et de succès

Chers citoyen.ne.s de Pointe-Saint-Charles,

C'est avec enthousiasme que nous vous invitons à prendre connaissance de diverses activités en cours à la Clinique à travers ce bulletin marqué du seau de notre 50^e anniversaire.

D'abord, vous pourrez prendre connaissance de nos horaires pour recevoir le vaccin contre la grippe. Ce service est gratuit pour les personnes ciblées et toutes celles qui en feront la demande.

De plus, comme la loi permettant l'usage du cannabis est entrée en vigueur le 17 octobre dernier, nous avons trouvé important de vous transmettre quelques précautions sur la consommation de ce produit.

Nous vous présentons également le combat que poursuit le Comité de lutte en santé pour l'intégration de tous les frais médicaux (sans exception!) dans notre régime public de santé. Le Comité sollicite donc votre collaboration pour documenter le fait que certains examens médicaux ne sont toujours pas couverts par notre assurance-maladie.

Autant de raisons d'être fiers de notre Clinique!

Bonne lecture et à bientôt,

*Josée Ann Maurais, présidente du conseil d'administration
Luc Leblanc, coordonnateur général*

Assemblée annuelle des usagèr.e.s

Il y a un an, en assemblée, le Comité des usagèr.e.s a été créé, avec le mandat de défendre et promouvoir les droits des personnes ayant recouru aux services de la Clinique. Ce comité organise la prochaine assemblée annuelle des usagèr.e.s pour faire rapport du travail accompli et procéder à des élections.

L'assemblée aura lieu le **29 novembre 2018**, en soirée, au 500, avenue Ash. Elle sera suivie d'une conférence sur *le droit de demander l'aide médicale à mourir*. Un léger goûter sera servi sur place.

L'ordre du jour sera affiché à l'accueil des deux points de service de la Clinique à partir de la mi-novembre.

On vous rappelle qu'il ne s'agit pas de l'assemblée générale de la Clinique, mais bien de l'assemblée des usagèr.e.s. Pour y participer, il suffit d'avoir utilisé un service de la Clinique au cours des cinq dernières années.

Certificat d'agrément : des services de qualité

Comme tous les établissements de santé du Québec, la Clinique doit faire l'objet d'une évaluation de la qualité de ses services tous les quatre ans. L'organisme qui mène présentement cette démarche à la Clinique et qui est accrédité pour le faire est Agrément Canada.

Cet organisme évaluera donc, au cours des prochains mois, plusieurs aspects de l'organisation des services de la Clinique, comme la gestion des médicaments, la prévention et le contrôle des infections, la gestion de l'information et la protection de la confidentialité, la sécurité des usagers, etc. Cette évaluation est

faite à partir de critères et de normes mondialement reconnues.

Cet exercice se terminera en février 2019 par la visite d'une équipe d'évaluation d'Agrément Canada. Si la Clinique se qualifie, on lui accordera alors une certification officielle d'agrément. Généralement cette certification s'accompagne aussi d'une série de recommandations pour permettre à la Clinique de continuer à améliorer ses services au cours des prochaines années. Vous serez tenus au courant des résultats de cette démarche.

Expositions : Ensemble depuis 50 ans



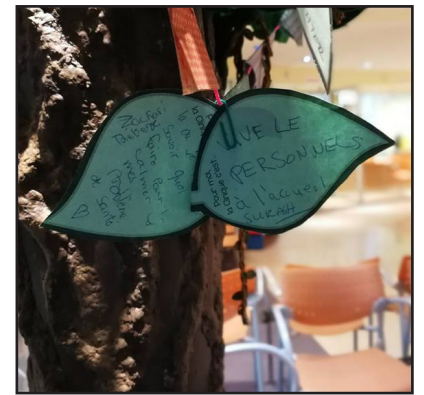
Lors d'une assemblée de consultation avec les membres de la Clinique, l'idée fut amenée de décorer les salles d'attente des deux points de services pour célébrer ses 50 ans de succès. Ainsi, au cours des prochains mois, nous vous invitons à redécouvrir votre clinique et ce qui la distingue des autres établissements de santé. Deux expositions sont présentement en cours, et deux autres suivront au courant des prochains mois.

Expo photo

Une série de 14 affiches présentent autant de services à la Clinique : les soins médicaux, les soins à domicile, les services en santé mentale et en jeunesse-famille, le développement communautaire, le transport, le secrétariat, les archives, la coordination... Découvrez-les!

Arbre de vœux

Que représente la Clinique pour vous? Que lui souhaitez-vous? En quoi est-elle unique? Qu'est-ce que vous y aimez? Écrivez-le sur une feuille, puis accrochez-la dans l'arbre!



Pour des examens médicaux accessibles

Le Comité de lutte en santé de la Clinique revendique un système de santé public, universel et accessible à toutes et à tous.

Fort de sa victoire en 2017, qui a conduit à l'élimination des frais accessoires, le Comité se mobilise maintenant pour que tous les examens soient couverts par la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ). Plus spécifiquement, il cible les *scans* (tomodensitométrie), les imageries à résonance magnétique (IRM) et les échographies faites par tout autre médecin que les radiologistes.

Ces examens sont pourtant assurés par le régime public lorsqu'ils sont réalisés en milieu hospitalier, mais ils ne le sont toujours pas en clinique médicale. Or, l'ex-ministre de la Santé et des Services sociaux, Gaétan Barrette, s'était pourtant engagé à les inclure parmi les services publics... Promesse non tenue.

Le Comité de lutte en santé entend dénoncer la situation.

Avez-vous déjà déboursé pour des scans, des IRM et des échographies lors d'une visite médicale?



Aidez-nous à documenter ces situations en partageant vos expériences. Communiquez avec Stéphane Defoy : 514 937-9251, poste 7279 ou stephane.defoy.pschss.gouv.qc.ca.

→ ccpsc.qc.ca/comiteluttesante

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière (influenza) s'amorcera à compter du **vendredi 9 novembre 2018 à la Clinique (500, avenue Ash)**. Le vaccin contre le pneumocoque pour les 65 ans et plus et les personnes souffrant de maladies chroniques sera aussi offert lors de ces séances. C'est gratuit et sans- rendez-vous!



La vaccination contre la grippe est particulièrement recommandée pour :



- les personnes de tout âge souffrant de maladies chroniques;
- les personnes âgées de 75 ans et plus;
- les individus en contact avec des personnes vulnérables;
- les femmes enceintes (2^e-3^e trimestre);
- les travailleurs et travailleuses de la santé.

La composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les souches de virus les susceptibles de circuler pendant l'automne et l'hiver. Le vaccin nécessite généralement deux semaines pour être efficace et protège durant environ six mois. Il est sécuritaire et ne peut transmettre la grippe ni aucune autre maladie.

HORAIRE

OÙ : à la Clinique au **500, avenue Ash** (sous-sol)

**GRATUIT &
SANS RENDEZ-VOUS**

AUTOMNE 2018

<i>Date</i>	<i>Heure</i>
Vendredi 9 novembre	12h30 à 19h30
Jeudi 15 novembre	12h30 à 19h30
Vendredi 16 novembre	12h30 à 19h30
Lundi 19 novembre	12h30 à 19h30
Vendredi 23 novembre	16h30 à 19h30
Lundi 26 novembre	16h30 à 19h30
Lundi 3 décembre	16h30 à 19h30
Jeudi 13 décembre	16h30 à 19h30



HIVER 2019

<i>Date</i>	<i>Heure</i>
Jeudi 10 janvier	16h30 à 19h30
Jeudi 24 janvier	16h30 à 19h30



Pour en savoir plus :

→ ccpsc.qc.ca/vaccination

→ quebec.ca/sante/problemes-de-sante/grippe-rhume-et-gastro/grippe-influenza

LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

Les symptômes de la grippe apparaissent soudainement et varient en fonction de l'âge et de l'état de santé de la personne. Les principaux sont une fièvre soudaine, entre 39 °C et 40 °C (102 °F et 104 °F), une toux soudaine, un mal de gorge, une douleur musculaire ou articulaire; une fatigue extrême et des maux de tête.

Les personnes âgées peuvent se sentir faibles et être parfois confuses sans présenter d'autres symptômes. La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

QUAND CONSULTER

Généralement, la grippe se soigne à la maison. Dans certaines situations cependant, mieux vaut consulter un médecin



Consultez un médecin **le jour même** si les symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas, ou s'il y a présence de :

- douleur qui augmente ou persiste lors de la respiration;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours.

Rendez-vous **immédiatement** à l'urgence s'il y a présence d'un des symptômes suivants :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la poitrine;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;
- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense.

Si un bébé de moins de trois mois a de la fièvre, amenez-le à l'urgence rapidement.

Si un enfant a de la fièvre, semble très malade, manque d'énergie et refuse de jouer, consultez un médecin rapidement ou appelez Info-Santé (811).

Pour en savoir plus ou pour trouver une ressource, consultez le site du ministère de la Santé :

→ sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources

INFO cannabis

Le 17 octobre 2018, la Loi sur le cannabis est entrée en vigueur. Elle met en place un nouveau cadre strict pour contrôler la production, la distribution, la vente et la possession de cannabis au Canada. Elle a pour objectif de protéger la santé et la sécurité publique par l'établissement de règles permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis de qualité contrôlée et par la création d'une nouvelle chaîne d'approvisionnement étroitement réglementée. La Loi vise aussi à empêcher les jeunes d'avoir accès au cannabis et supplanter le marché illégal du cannabis.

AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES, SI VOUS ÊTES UN CONSOMMATEUR DE CANNABIS

Les effets du cannabis peuvent durer en moyenne jusqu'à 6 heures s'il est fumé et 12 heures s'il est ingéré.

- Si vous consommez pour la première fois, commencez par une petite quantité et allez-y lentement;
- Choisissez des produits à faible teneur en THC et dont la teneur en CBD est égale ou supérieure à celle en THC;
- Évitez de consommer fréquemment;
- Évitez de consommer du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances;
- Consommez dans un environnement sûr et familier et avec des personnes en qui vous avez confiance;
- Entreposez le cannabis dans un lieu sûr et hors de la portée des enfants et des jeunes.

EFFETS POSSIBLES

- Une réduction de la capacité de se souvenir, de se concentrer ou de réagir rapidement;
- De la somnolence;
- Des nausées ou des vomissements;
- De l'anxiété, de la peur ou de la panique.

LA CONSOMMATION FRÉQUENTE ET PROLONGÉE PEUT :

- Endommager les poumons et rendre la respiration difficile (si vous le fumez);
- Affecter la santé mentale;
- Causer de la dépendance.

CONNAISSEZ LES RÈGLES ET SOYEZ PRUDENT

- Ne conduisez pas sous l'effet du cannabis;
- N'allez pas travailler avec les facultés affaiblies;
- Achetez le cannabis d'une source légale;
- Ne transportez pas plus de 30 g en public.

Chaque province ou territoire a ses propres règles relatives à la consommation du cannabis, notamment en ce qui concerne l'âge minimum légal, les lieux où il est possible d'en acheter et d'en consommer et la quantité de cannabis qu'il est permis de posséder. Les municipalités peuvent également adopter des règlements pour contrôler la consommation du cannabis à l'échelle locale.

Apporter du cannabis ou tout autre produit en contenant, au Canada ou à l'étranger, est illégal, et peut entraîner de graves sanctions pénales au Canada et à l'étranger.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez besoin d'aide en raison de problèmes liés à la consommation de cannabis, communiquez avec votre praticien de la santé ou votre centre local de traitement de la toxicomanie.

La Clinique : 514 937-9251 | Info-Santé : 811