

Sérénité hivernale

Réouverture

*LM Manitoba rouvrira ses
portes le 3 avril 2023.*

The truth is:
**Not all coatings
are the same.**



All SpeediCath® catheters come with a unique hydrophilic coating, featuring our **Triple Action Coating Technology™**. It consists of three strongly bonded elements, designed to protect the urethra in three ways:



Stays bonded for an even coating without dry spots.



Stays smooth, reducing friction on the urethra.



Stays hydrated so it's instantly ready to use.

Request your free* SpeediCath® catheters with **Triple Action Coating Technology™** today:

 [visit.coloplast.ca/Free-Catheters-SCIMB](https://www.coloplast.ca/Free-Catheters-SCIMB)



Scan QR code to
order free samples*



*Limitations apply

Brittney has received compensation from Coloplast to share her information. Each person's situation is unique so your experience may not be the same. Talk to your healthcare provider about whether this product is right for you.

Prior to use, please refer to product 'Instructions for Use' for intended use and relevant safety information.

Ostomy Care/ Continence Care/ Wound & Skin Care/ Urology Care

Coloplast Canada, A205-2401 Bristol Circle, Oakville, ON www.coloplast.ca

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-02 All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humleboek, Denmark



**ParaTracks est une publication de
Lésions médullaires Manitoba.**

825, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3A 1M5

Tél : 204.786.4753
Fax : 204.786-1140
Sans frais : 800.720.4933
(au Manitoba seulement)
info@scimanitoba.ca
www.scimanitoba.ca
Facebook @scimanitoba

Avec le soutien financier de la
Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît 3 fois par année. On peut
consulter et télécharger les anciens numéros sur le
site Web de LM Manitoba.

Tirage : 1 200 exemplaires
Lectorat approximatif : 2 500

Rédacteur : Dan Joannis
Mise en page : Adrienne Conley et Dan Joannis

Tarifs d'une annonce prête à être reproduite
Pleine page 160 \$
Demi-page 87 \$
Quart de page 55 \$
Taille d'une carte de visite 33 \$

Petites annonces : gratuites pour les membres
de LM Manitoba.

Les lettres au rédacteur, les soumissions,
suggestions et commentaires sont très
appréciés. Veuillez les envoyer par courriel à
info@scimanitoba.ca ou par la poste à l'adresse
indiquée ci-dessus.

Canada Post

**Numéro d'entente avec Postes Canada
40050723**

Conseil d'administration

Corrine Deegan*
Linda Godin-Sorin - vice-président
Lyll Hallick - président
Keith Klaassen*
Ron May
Barbara Rapson
Leonard Steingarten*
Adam Terwin - trésorier
Mark Wherrett*

*personne médullolésée



Spinal Cord Injury Manitoba
Lésions Médullaires Manitoba

Table des matières

1. Message du rédacteur	4
2. Coordonnées du personnel	5
3. Avancer en âge avec une lésion médullaire	7-9
4. Demander à une conseillère ou à un conseiller en réadaptation...11	
5. Prise en charge de votre santé mentale	12-14
6. Programme manitobain de soins à domicile	15
7. Qu'est-ce qu'un cathéter à enduit hydrophile?	16-17
8. Prendre soin de soi	18-21
9. Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation	22

COUVERTURE : Les aurores boréales dans le nord du
Manitoba avec un *inunnguaq* au premier plan. Bien que de
nombreuses personnes désignent ces pierres empilées de
inukshuk (ou *inuksuk*), les Inuit les appellent *inunnguaq*, ce
qui signifie 'imitation d'une personne'.



Merci à la Manitoba
Paraplegia Foundation
du soutien continu
qu'elle accorde à
ParaTracks et aux
Manitobaines et
Manitobains
médullolésés.

Message du rédacteur ...

L'organisme SCI Manitoba est généralement très occupé en début d'année, car nous entamons nos activités de fin d'exercice, réfléchissons aux événements de l'année précédente et fixons les objectifs de l'année qui s'amorce pour nos programmes, tout en continuant d'offrir de l'aide et des services essentiels à nos membres. Cette période de transition d'un exercice à l'autre est malgré tout palpitante et enthousiasmante si l'on songe à l'épanouissement de l'organisme et aux occasions de revoir nos façons de continuer à répondre aux besoins changeants de nos membres.

Dans le présent numéro, nous avons mis l'accent sur l'attention à porter à notre **santé mentale** (pages 12 à 14) et sur des conseils visant à optimiser la **prise en charge de notre propre santé** (pages 18 à 21), deux facteurs incontournables qui contribuent énormément à notre état de santé général. Nous renseignons également notre lectorat sur les résultats d'un domaine de recherche émergent qui révèlent une augmentation de l'espérance de vie moyenne des personnes atteintes d'une lésion médullaire dans **Avancer en âge avec une lésion médullaire** (pages 7 à 9).

Le **Programme provincial de soins à domicile** est une ressource essentielle pour de nombreux membres. Ce programme pourrait s'avérer une solution dans le cas de personnes qui, en prenant de l'âge, recherchent des mesures de soutien pour des activités qu'ils pouvaient accomplir sans aide auparavant. C'est pourquoi nous traitons en détail de l'admissibilité aux soins à domicile, en mentionnant au passage quelques autres ressources (page 15). Pour terminer, nous lançons une nouvelle rubrique interactive intitulée **Posez vos questions à une conseillère ou à un conseiller en réadaptation**. Chaque numéro comprendra désormais une section réservée aux réponses à vos questions sur n'importe quel sujet lié aux lésions médullaires (LM). Dans la rubrique du présent numéro, vous trouverez des suggestions sur votre préparation aux rendez-vous médicaux, et sur la façon de profiter au mieux de ces conversations avec votre médecin (page 11).

En octobre 2022 paraissait un rapport très attendu intitulé **Identifying Jurisdictional Gaps in Providing Essential Attendant Services, Medical Supplies, and Assistive Devices Needed by Canadians Living with Spinal Cord Injury**.

Ce rapport est le fruit d'un projet de recherche conjoint de l'Université du Manitoba et de SCI Ontario. Il constitue un aperçu extrêmement détaillé de la façon dont chaque province met ces solutions essentielles relatives à des besoins incontournables à la disposition des personnes atteintes d'une LM. Pour la première fois, il est possible de voir et de comparer facilement dans quelle mesure et de quelle façon ces solutions essentielles sont couvertes dans chaque province. Vous pouvez télécharger une version complète de ce rapport à partir de notre site Web : www.scimanitoba.ca.

Si vous vous demandez quand SCI Manitoba rouvrira son bureau et recommencera à offrir des services en personne, voici la réponse. À compter du **lundi 3 avril 2023**, le bureau de SCI Manitoba rouvrira ses portes après une interruption de trois années, nécessité par la pandémie de COVID-19, alors que tout le personnel travaillait à domicile à temps plein. Même après la réouverture du bureau, nous allons adopter un modèle de travail hybride qui permettra au personnel de travailler parfois à domicile et parfois au bureau, selon un horaire structuré, mais flexible.

Parmi les changements importants à noter pour les membres dans le cadre de ce modèle hybride, mentionnons que les membres devront prévoir à l'avance leurs rendez-vous au bureau et présenter une preuve de vaccination. Dans les cas où un membre ne sera pas en mesure de présenter une preuve de vaccination, il ou elle continuera de recevoir les services à distance jusqu'à nouvel ordre. Les masques seront facultatifs et nous en aurons quelques-uns à la disposition des personnes qui se présenteront au bureau, ainsi que des gants et du désinfectant pour les mains. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre conseillère ou conseiller ou avec le bureau de SCI Manitoba.

Sur ce, nous avons déjà hâte à notre prochain rendez-vous mensuel !

Dan Joannis
directeur général intérimaire





Solution pour la soumission de données des fournisseurs de services



Le gouvernement du Manitoba, principal partenaire financier de LM Manitoba, a créé une nouvelle base de données pour assurer le suivi des services fournis par tous les organismes qu'il finance, y compris le nôtre. Nos deux conseillers en services de réorientation professionnelle et deux conseillères en services de transition sont désormais tenus de saisir leurs activités de service dans la base dénommée *Solution pour la soumission de données des fournisseurs de services*. Toutefois, il faut d'abord que les renseignements du dossier de chaque membre faisant partie de leur charge de travail respective soient importés dans cette nouvelle base de données.

À l'automne, une lettre a été envoyée à tous les membres de LM Manitoba dont les dossiers relèvent de ces professionnels, accompagnée d'un avis de confidentialité et de consentement et d'une enveloppe de retour prépayée. Les personnes ayant reçu ce formulaire sont priées de le lire, le signer et le retourner à LM Manitoba dès que possible, et de fournir leur numéro d'assurance sociale à leur conseillère ou conseiller en réadaptation. Ce formulaire de confidentialité et de consentement signé et le NAS sont nécessaires : (1) pour importer vos renseignements dans la nouvelle base de données et (2) pour que vous puissiez continuer à recevoir des services professionnels et de transition de LM Manitoba, lesquels sont offerts dans le cadre de notre entente de financement avec le gouvernement provincial, dont les coûts sont partagés par les gouvernements provincial et fédéral.

Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec votre conseillère ou conseiller en réadaptation.

ADRESSES COURRIEL ET NUMÉROS DE POSTE DU PERSONNEL

204.786.4753 ou sans frais au Manitoba 800.720.4933

Gail Burnside Services aux médullolésés hospitalisés et directrice adjointe des Services de réadaptation	gburnside@scimanitoba.ca	229
Maria Cabas Services aux Autochtones	mcabas@scimanitoba.ca	228
Adrienne Conley Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Darlene Cooper Directrice des Services de réadaptation et directrice administrative adjointe	djcooper@scimanitoba.ca	225
Artem Dolia CAT, Aînés et Services communautaires	adolia@scimanitoba.ca	230
Laurence Haien Conseiller principal en réorientation	lhaien@scimanitoba.ca	234
Darell Hominuk Services de réorientation professionnelle	dhominuk@scimanitoba.ca	226
Dan Joannis Directeur général par intérim	djoannis@scimanitoba.ca	224
LéAmber Kensley Services de promotion de la santé	lkensley@scimanitoba.ca	231
Neil Okumura Comptable	nokumura@scimanitoba.ca	221
Annika Onosson Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
Natasha Schreyer Services de transition	nschreyer@scimanitoba.ca	227
Mark Stouffer Services de transition	mstouffer@scimanitoba.ca	235

Safety.

Quality.

Professionalism.



SHIFT
ACCESSIBILITY CONTRACTORS

Inclusive Accessibility Renovations & Home Modifications

We want to help you live in your home and lead a comfortable and independent lifestyle.



get in touch



204-816-8699



info@shiftaccessibility.com



accessiblerenovation.ca

Avancer en âge avec une lésion médullaire



Le vieillissement se définit généralement comme une dégénérescence fonctionnelle qui se produit chez la plupart des organismes vivants au fil du temps, et qui se caractérise par une perte progressive de l'intégrité physiologique. Personne n'y échappe, cela fait tout simplement partie de la vie. Toutefois, une lésion médullaire peut accélérer le vieillissement et s'accompagner d'autres problèmes qui deviennent plus courants avec l'âge.

Une lésion médullaire se traduit habituellement par une multitude de déficiences permanentes qui, en interaction avec le milieu environnant, peuvent réduire les activités de la personne, sa vivacité et sa qualité de vie. En outre, ces altérations aux systèmes et fonctions de l'organisme compliquent de plus en plus le maintien de l'homéostasie (soit la capacité du corps à rester dans un état stable) tout au long de la vie. Les progrès technologiques qui ont permis d'améliorer les soins médicaux et de réadaptation ont considérablement prolongé la durée de vie des personnes médullolésées. Puisqu'elles vivent maintenant plus longtemps, ces personnes et leur équipe de soins ont tout intérêt à connaître les changements qui peuvent accompagner le vieillissement.

En vieillissant, des problèmes de santé que vous n'aviez jamais eus auparavant pourraient commencer à se manifester. Les problèmes chroniques sont ceux qui durent au moins six mois et nécessitent des soins médicaux constants. Tout comme l'arthrite qui touche de nombreux adultes d'âge moyen et avancé, ces affections sont parfois le résultat de problèmes courants liés à l'âge et ont le potentiel de limiter vos activités de la vie quotidienne. Lorsque les problèmes de santé chroniques surviennent en lien avec une lésion médullaire, on parle d'affections secondaires. Ces nouveaux problèmes de santé peuvent...

- s'avérer plus fréquents chez les personnes qui vieillissent avec des handicaps physiques;
- résulter de complications de la lésion médullaire ou de ses traitements;
- provenir d'une sur-utilisation, d'une sous-utilisation ou d'une mauvaise utilisation d'un système du corps humain, comme la douleur à l'épaule et au poignet consécutive à la propulsion d'un fauteuil roulant;
- découler de comportements liés au mode de vie et à divers facteurs du milieu de vie, comme le manque d'options de transport ou de possibilités de saines activités récréatives.

Changements provoqués par le vieillissement du corps humain

- le niveau et la gravité de sa lésion;
- son âge au moment où le traumatisme est survenu;
- ses antécédents familiaux en matière de santé;
- ses comportements liés au mode de vie (par exemple, son degré d'activité, sa consommation de tabac ou d'alcool et son régime alimentaire);
- son accès aux services communautaires et à des soutiens sociaux.

Un symptôme ou un changement dans l'état de santé peut faire partie d'un vieillissement « normal » ou être le signe d'un problème de santé. Discutez de ces changements avec votre médecin, qui pourra vous aider à discerner ce qui se passe au juste.

Appareil cutané

Les plaies de pression ou les ulcères de pression sont des complications secondaires courantes d'une lésion médullaire. Les personnes médullolésées risquent donc de souffrir de lésions cutanées en raison de facteurs comme l'immobilité, l'altération de la sensibilité et les longues périodes passées en position assise. Des repositionnements



fréquents ou l'application périodique de manœuvres de soulagement de la pression (se pencher en avant ou sur le côté dans le fauteuil roulant pendant deux minutes) peuvent diminuer la pression exercée sur la peau et doivent faire partie du mode de vie quotidien de la personne. Des coussins adaptés au fauteuil roulant et un matelas de lit spécial peuvent s'avérer très utiles (2, 3), compte tenu des résultats d'évaluation par cartographie des pressions exercées sur la peau.

En outre, comme le collagène cutané se dégrade avec le temps, la peau s'amincit et perd de son élasticité, ce qui la rend encore plus susceptible aux ulcères de pression, aux cloques et à d'autres lésions cutanées. Il faut également surveiller constamment l'état de la peau et bien renseigner la personne au sujet de ces risques.



En vue de conserver une peau aussi saine que possible, on recommande l'abandon du tabac, ce qui favorise une meilleure irrigation sanguine de la peau, le maintien d'une peau propre et sèche, une alimentation adéquate pour l'intégrité de la peau, un soulagement fréquent de la pression et un examen périodique de l'appareillage et des techniques de transfert.

Enjeux relatifs aux sentiments, aux émotions, à la famille et aux personnes soignées

La plupart des personnes âgées, atteintes ou non d'une lésion médullaire, sont résilientes et s'adaptent bien aux changements relatifs à leurs capacités physiques. Elles constatent également une amélioration de leurs relations avec leurs proches, une meilleure appréciation de la vie et des changements de priorités. Toutefois, une personne atténuée les répercussions des changements corporels liés à l'âge en s'y adaptant et en maintenant ses capacités fonctionnelles.

L'un des enjeux les plus importants pour la santé psychosociale est le maintien de son autonomie, mais cela peut devenir de plus en plus difficile pour une personne vieillissante atteinte d'une LM, puisque dans cette population, le vieillissement laisse entrevoir un affaiblissement fonctionnel et l'augmentation de la dépendance physique (4). Cela survient également à un âge comparativement plus jeune chez les personnes médullolésées que dans la population générale.

Les lésions médullaires peuvent aussi avoir une incidence sur toute la famille et les amis proches, tant sur le plan physique qu'affectif. Nous savons bien que les personnes médullolésées auront davantage besoin d'aide en vieillissant, mais c'est également le cas de leurs pourvoyeurs de soins et des membres de leur famille qui pourraient devoir affronter leurs propres problèmes de santé. Pour bien prendre en charge les complications possibles du vieillissement en matière de santé, il faut parfois modifier ses activités.

Il se peut qu'un appareillage adapté ou certaines technologies permettent plus d'autonomie le plus longtemps possible. Lorsque qu'une aide physique devient nécessaire, il est essentiel de prendre des décisions et d'orienter les soins de façon à préserver l'autonomie. Il est également très important d'évaluer périodiquement la santé mentale et physique des proches et des pourvoyeurs de soins. Les soins de relève peuvent venir au secours de tous les membres du réseau de soutien social. Dans la mesure du possible, on recommande que les soins ne soient pas seulement prodigués par le conjoint, un membre de la famille ou un parent. En particulier, si c'est le conjoint qui prodigue les soins, cela peut être perçu négativement avec l'âge (4). Par conséquent, la collaboration est importante entre la personne, les membres de sa famille et ses pourvoyeurs de soins pour bien avancer en âge avec une lésion médullaire.

Il vaut mieux déceler les problèmes potentiels dès leur apparition, afin de s'en occuper avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur. Votre médecin jouera un rôle important lorsque vous avancerez en âge avec une lésion médullaire. Allez le voir périodiquement pour un examen physique complet. Parlez-lui de ce que vous ressentez et de votre autonomie physique. L'anxiété, la dépression et le stress ne font pas partie de la définition du vieillissement. Si vous avez souvent tendance à vous inquiéter, à vous désintéresser de ce qui vous amusait auparavant et ne vous procure plus aucun plaisir, ou si vous avez « les bleus » presque toute la journée, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller ou une conseillère.

Pour vieillir en beauté

Vous avancez en âge avec votre lésion médullaire et vos choix sont tout aussi importants que ce que vous avez vécu auparavant, tels que vos premières activités de réadaptation, votre retour au travail, l'établissement de relations humaines et votre participation aux activités de la vie. Votre vieillissement graduel apportera également des changements graduels face auxquels une attitude positive et des rendez-vous périodiques avec votre médecin pourraient s'avérer profitables.

Un vieillissement en beauté avec une lésion médullaire suppose, dans la mesure du possible, de maintenir une bonne santé physique et votre autonomie. Cela suppose également de vous adapter à de nouvelles limites, préserver votre santé psychologique et participer à des activités qui sont importantes et significatives pour vous.

Les secrets d'un vieillissement sain avec une lésion médullaire :

- Ne craignez pas de changer votre façon de faire certaines activités, par exemple en essayant un nouveau régime alimentaire.
- Utilisez un appareillage adapté pour faciliter vos tâches quotidiennes.
- Demandez de l'aide au besoin, mais préservez un certain degré constant d'autonomie. Vous pouvez continuer de prendre des décisions et de vous occuper de ce qui se rapporte à votre santé et à vos soins, comme l'embauche et la formation de pourvoyeurs de soins.
- Si possible, trouvez-vous un logement plus accessible.
- Participez à des activités sociales que vous appréciez.



Les secrets d'une activité positive :

- Entrez en relation avec d'autres.
- Ajoutez une activité physique à votre routine.
- Participez à des activités agréables.
- Apprenez quelque chose de nouveau.
- Faites du bénévolat ou recherchez des services et du soutien offerts par des organismes communautaires, tels que les centres de vie autonome, les centres de ressources sur le vieillissement et le handicap et les organismes confessionnels.

Le maintien d'une bonne santé physique est une autre façon de vieillir en beauté. Alors, assurez-vous de vous faire examiner périodiquement par votre médecin. Travaillez avec votre conseiller de LM Manitoba pour trouver de l'information et des réponses à vos questions sur les problèmes médicaux auxquels le vieillissement avec une lésion médullaire pourrait vous exposer. Continuez de vous tenir au courant de la recherche scientifique. Parlez-en avec des pairs. Suivez un plan de santé et discutez avec votre médecin des particularités du vieillissement chez les personnes médullolésées.

Artem Dolia, conseiller en réadaptation, CAT, Aînés et services communautaires

Références

1. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) (<https://msktc.org/sci>)
2. Stinson M, Schofield R, Gillan C, Morton J, Gardner E, Sprigle S, et al. Spinal cord injury and pressure ulcer prevention: using functional activity in pressure relief. Nurs Res Pract. 2013;2013:860396. Epub 2013/05/22.
3. Regan MA, Teasell RW, Wolfe DL, Keast D, Mortenson WB, Aubut JAL. A systematic review of therapeutic interventions for pressure ulcers after spinal cord injury. Arch Phys Med Rehabil. 2009;90(2):213-31.

l'information et des réponses à vos questions sur les problèmes médicaux auxquels le vieillissement avec une lésion médullaire pourrait vous exposer.

Rifton Per Walker/Gait Trainers for Sale

- Both in like new condition
- Each comes with accessories (arm, chest and thigh prompts, hip positioner)
-
- Contact Sean at seangupta@shaw.ca or 204-291-8720



Références :

Participate more fully in all aspects of daily life

Medical products and solutions for people with spinal cord injuries and related disabilities so they can have more control of their day-to-day.

Central Canada's
Exclusive Dealer for
Action Trackchair!

Ask us about how
to customize a chair
for you **TODAY.**



Daily-Living Aids • Medical Supplies • Mobility & Lift Equipment

**THE
ACCESS STORE**

We Understand, Personalize and Deliver

 **204.589.8955**

www.theaccessstore.com

324B Keewatin St. Winnipeg, Manitoba

Toll Free:

1-800.670.1670

Posez vos questions à une conseillère ou à un conseiller en réadaptation



Nous avons le plaisir de vous présenter une nouvelle rubrique à paraître désormais dans chaque numéro de *ParaTracks*, intitulée **Posez vos questions à une conseillère ou à un conseiller en réadaptation**. Il s'agit d'un espace réservé aux membres qui souhaitent poser des questions sur l'adaptation aux conséquences d'une lésion médullaire sur leur vie, et aux modifications qu'elles nécessitent. En tant que conseillères et conseillers en réadaptation, nous répondrons à toute question qui relève de notre champ d'exercice, ou nous consulterons au besoin des professionnels en mesure d'y répondre. Sachez que vous pouvez poser vos questions directement à votre conseillère ou conseiller ou de façon anonyme sur notre site Web : scimanitoba.ca/ask

Le premier sujet de cette nouvelle rubrique porte sur la préparation à un rendez-vous avec votre physiatre (médecin spécialisé en réadaptation) et sur les questions à poser à votre médecin de famille durant votre premier rendez-vous après avoir subi une lésion médullaire. La D^{re} Karen Ethans, directrice du Service aux personnes médullolésées du Centre des sciences de la santé (CSS) et professeure agrégée de l'Université du Manitoba, vous propose quelques conseils pour que votre rendez-vous au service de consultation externe se déroule bien :

- Il importe d'arriver tôt, car il est difficile de trouver une place de stationnement accessible près de l'hôpital de réadaptation du CSS, en raison de la fermeture de certains parcs de stationnement dans le secteur. De nombreux patients qui ont l'intention d'arriver à l'heure à leur rendez-vous s'y présentent avec 25 minutes de retard en raison de ces problèmes de stationnement. De tels retards ont des répercussions sur les rendez-vous des autres patients.
- Apportez vos médicaments et sachez exactement pourquoi ils vous ont été prescrits.
- Ne posez des questions que sur les problèmes liés à votre lésion médullaire et à votre réadaptation, et non sur de nouveaux symptômes, sur des affections ou sur des blessures qui n'ont rien à voir avec la moelle épinière. Par exemple, si vous avez fait une chute trois semaines auparavant et que vous ressentez une douleur ou un malaise, mais que vous ne l'avez pas fait examiner par votre médecin de famille parce que vous aviez un rendez-vous avec le physiatre, ce dernier ne pourra pas s'occuper de ce problème.
- Il importe également que vous vous fassiez examiner par un prestataire de soins actifs pour toute nouvelle faiblesse que vous pourriez constater, car un physiatre n'a pas pour attribution de traiter de nouveaux problèmes.
- Si vous vous êtes présenté à un service d'urgence ou à un service de soins d'urgence mineure, dites-le à votre physiatre en précisant la ou les dates de cette consultation, afin qu'il puisse obtenir des exemplaires des rapports pertinents à votre dossier (s'ils n'ont pas déjà été envoyés).

Avant votre premier rendez-vous chez un médecin de famille après avoir subi une lésion médullaire, posez-vous les questions suivantes :

- Son cabinet est-il accessible? Pourrai-je entrer dans l'édifice?
 - Y aura-t-il une table d'examen accessible sur laquelle je pourrai m'installer? Si j'ai besoin d'aide pour les transferts, le médecin m'aidera-t-il ou dois-je me faire accompagner?
 - Le médecin s'y connaît-il en matière de lésions de la moelle épinière?
 - Pourrai-je me faire accompagner d'une autre personne dans la salle d'examen?
- Votre préparation au rendez-vous avec votre médecin de famille a des points communs avec celle de votre rendez-vous avec votre physiatre :
- Arrivez à l'heure.
 - Apportez la liste des médicaments que vous prenez et des changements survenus dans votre état de santé depuis votre dernier rendez-vous.
 - Si vous vous êtes présenté à un service d'urgence ou à un service de soins d'urgence mineure, dites-le à votre physiatre en précisant la ou les dates de cette consultation, afin qu'il puisse obtenir des exemplaires des rapports pertinents à votre dossier (s'ils ne lui ont pas déjà été envoyés).
 - Préparez une liste de vos questions par écrit, afin de ne rien oublier d'important, et assurez-vous de l'apporter à votre rendez-vous.

Si vous avez des questions plus précises, n'hésitez pas à en discuter avec votre conseillère ou votre conseiller en réadaptation.

Si vous avez une question à laquelle vous aimeriez que nous répondions dans le prochain numéro de *ParaTracks*, faites-en part à votre conseillère ou à votre conseiller ou posez votre question de façon anonyme à la page scimanitoba.ca/ask de notre site Web.

Prise en charge de votre santé mentale par l'expression de vos pensées et de vos émotions

La **Journée Bell Cause pour la cause** du 25 janvier 2023 nous a rappelé que l'une des plus importantes mesures à prendre pour améliorer notre santé mentale et celle des autres est d'apporter des changements positifs à sa vie. Ce n'est pas nécessairement facile pour qui que ce soit, et peut-être surtout pour les personnes médullosées qui tentent de s'adapter à une nouvelle situation de vie.

Au cours des trois dernières années, le virus de la COVID-19 et ses divers variants par la suite ont engendré d'autres difficultés et des obstacles quant à la recherche de ressources et de mesures de soutien nécessaires à la prise en charge d'une nouvelle vie aux prises avec une lésion médullaire. Je travaille directement avec des personnes dont le traumatisme est récent. Je m'assois donc souvent là où ces gens peuvent exprimer des pensées et émotions qu'ils vivent difficilement durant cette période d'adaptation.

Nous discutons de nombreux enjeux importants : les nouvelles aptitudes à acquérir et limites à accepter; l'isolement entraîné par la COVID-19; la stigmatisation liée à la demande d'aide... pour ne citer que quelques-uns de ces enjeux. Et c'est sans compter la situation des habitants des régions rurales ou éloignées, où les ressources peuvent être moins accessibles, voire inexistantes. Une importante mesure, sans doute la plus importante, consiste à trouver un lieu sûr où explorer et exprimer ses pensées et ses émotions, et en discuter. J'admets que cela puisse nous sembler un concept trop simple pour vraiment améliorer notre sort au chapitre de la santé mentale, mais le fait de tenir ce dialogue avec une autre personne sur ce que nous ressentons et pensons pourrait bien s'avérer miraculeux à cet égard. Les pensées exercent un immense pouvoir et une grande influence sur nos émotions et notre comportement.

Une importante mesure, sans doute la plus importante, consiste à trouver un lieu sûr où explorer et exprimer ses pensées et ses émotions, et en discuter. J'admets que cela puisse nous sembler un concept trop simple pour vraiment améliorer notre sort au chapitre de la santé mentale, mais le fait de tenir ce dialogue avec une autre personne sur ce que nous ressentons et pensons pourrait bien s'avérer miraculeux à cet égard. Les pensées exercent un immense pouvoir et une grande influence sur nos émotions et notre comportement.

Fermez les yeux et songez un moment à une très bonne discussion que vous avez déjà eue avec un ami ou un membre de votre famille. Et que dire de la fois où vous avez pu vous défouler dans un endroit sûr à propos des frustrations quotidiennes de la vie? Comment vous sentiez-vous après ça?

Plus léger, plus calme, moins tendu physiquement ou plus émotif?

Les pensées peuvent nous amener à poser des gestes qui, si nous n'y prenons garde, peuvent s'avérer regrettables sans même nous aider à guérir ou à nous sentir mieux en général. Vous rappelez-vous d'un moment de déception ou de colère qui vous a catapulté dans une thérapie par achats compulsifs en ligne? Vous avez peut-être eu besoin d'un verre, ce qui en a peut-être entraîné un autre, puis encore un, jusqu'à ce que ces sensations désagréables s'évanouissent?

Il importe de prendre en compte le fait que, même si ces deux modes d'adaptation ne sont peut-être pas immédiatement destructeurs, ils peuvent à la longue entraîner un cycle qui a le pouvoir d'affaiblir notre capacité de faire face à nos problèmes de façon plus saine. Une conversation honnête et ouverte avec une personne de confiance pourrait s'avérer plus productive et procurer une libération émotionnelle plus satisfaisante.

Qu'advient-il des sentiments désagréables que nous refoulons? Vont-ils quelque part? En fait, c'est bien le cas : ils s'incrustent dans notre corps, puis se manifestent souvent plus tard sous d'autres formes, sous une forme physique pour commencer, comme une tension dans les épaules ou un mal de tête tenace, et sous une forme psychologique ensuite, comme une irritabilité en présence de quelqu'un ou de quelque chose qui, normalement, n'aurait pas cet effet sur nous. Nous pourrions également être moins tolérants envers d'autres et certaines situations, et en venir à réagir plus brusquement que nécessaire.

Il existe entre le corps et l'esprit un lien bien plus étroit que ce qu'un bon nombre d'entre nous ont tendance à le concevoir. Mais ce lien n'est pas immuable et l'esprit a le pouvoir de le modifier. Il peut exercer une bonne influence sur le corps et, par conséquent, modifier ce que nous pensons ou ressentons, ou notre façon de réagir.

Comment? Commencez par permettre à ces pensées et ces émotions de s'exprimer. Dites ce que vous pensez et ressentez à une personne en qui vous avez confiance. Écrivez ce que vous pensez et ressentez sur une feuille de papier ou dans un journal. Composez des chansons ou exprimez tout cela par une autre forme de créativité, comme la peinture ou le dessin.





En rendant ces pensées et émotions plus tangibles, vous les empêchez d'occuper un espace précieux dans votre esprit, qui serait mieux habité par des pensées plus saines.

Ne négligez pas l'importance et la valeur de vos pensées et de vos sentiments. Personne ne peut les nier. Ce sont les vôtres et ils se manifestent pour une raison, raison issue de circonstances ou d'expériences de la vie. Ce que vous faites de ces pensées est déterminant pour la façon dont vous vous sentirez et dont vous vous comporterez. Le cerveau n'est pas séparé du corps. Il en fait partie et les deux constituent un tout. La prochaine fois que des pensées vous feront sentir mal, essayez de les dire et de leur donner un sens par un mode d'expression qui vous convient.

Vous trouverez à la page 14 une liste de ressources régionales et fiables offertes en ligne, en personne et par téléphone.

Vous n'êtes pas seuls. Alors, n'hésitez pas à poser vos questions ou à demander de l'aide. Nous aurons tous besoin d'aide à un moment ou à un autre de notre parcours de vie!

211 Manitoba C'est la porte d'entrée des organismes communautaires d'aide gouvernementale en matière de santé et de services sociaux qui visent à répondre aux besoins de diverses populations dans tous les aspects de la vie. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, dans plus de 150 langues, dont quatre langues autochtones. Il suffit de composer le 211 à partir de n'importe quel téléphone ou de consulter le site www.mb.211.ca

Services en cas de crise ou besoin urgent accessibles 24 heures par jour

•**Ligne d'appel en cas de crise** : Accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Remarque : Vous n'avez pas besoin d'être en situation de crise pour appeler (204 786-8686) <https://klinik.mb.ca/crisis-support>

•**Ligne manitobaine de prévention du suicide** : Accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine (1 877 435-7170) www.reasonstolive.ca

•**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être à l'intention des Inuits et des Premières Nations** : Accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Aide immédiate et axée sur la culture, en cas de crise, pour les membres des Premières Nations et les Inuits de tout âge. Les services de conseils psychosociaux sont offerts sur demande en anglais et en français, ainsi qu'en cri, ojibwé et inuktitut. (1 855 242-3310) www.espoirpourlemieuxetre.ca/

Natasha Schreyer

Conseillère en réadaptation
Services de transition
nschreyer@scimanitoba.ca
204 786-4753, poste 227



- **Ligne d'écoute téléphonique relative aux pensionnats autochtones** : Accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine (1 800 721-0066)
- **Centre d'intervention en cas de crises** : 817, rue Bannatyne (en personne seulement) : Ce centre est ouvert 24 heures par jour, 7 jours par semaine, pour les adultes qui sont en situation de crise de santé mentale
- **Équipe d'intervention en cas de crise de Manitoba Keewatinowi Okimakinak (MKO)** : Accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Offre aux Premières Nations du Manitoba de services d'intervention en cas de crise, et de services de soutien et d'intervention en cas de traumatisme qui tiennent compte des particularités culturelles. (1-877 927-LIFE ou 5433) crisisresponse@mknorth.com

Services de conseils psychosociaux ou de soutien gratuits ou abordables

- **Centre de santé et de bien-être autochtone de Winnipeg** : Conseils, cercles d'échange, enseignements traditionnels, cérémonies : (204 925-3700) <http://ahwc.ca>
- **Centre de renouveau Aulneau** : (204 987-7090) <https://aulneau.com/fr/counselling/>
- **Centre de thérapie familiale Aurora** : Tarif dégressif (204 786-9251) <https://aurorafamilytherapy.com>
- **Centre communautaire et familial Bilal** : (204 772-7358) <https://bilalcommunitycentre.ca>
- **Promotion de la santé mentale des personnes de couleur** : (204 202-7197) www.blackmentalhealthpromotion.ca
- **Institut canadien des femmes musulmanes** : (204 943-8539) <https://cmwi.ca>
- **Centre de ressources communautaires d'Elmwood** : Programme de soutien et de conseils psychosociaux en matière de traumatisme causé par la discrimination raciale (204 982-1720) <http://elmwoodcra.ca/counselling-program>
- **Family Dynamics** : Thérapie familiale, de couple et individuelle (204 947-1401) <https://familydynamics.ca/services/counselling>
- **Centre de ressources pour femmes de Fort Garry** : (204 477-1123) <https://fgwrc.ca/our-programs/counselling>
- **Association des services sociaux islamiques** : (204 944-1560) ou www.issacanada.com
- **Jewish Child and Family Counselling Services** : Ouvert à toutes les confessions et à tous les groupes culturels (204 477-7430) www.jcfswinnipeg.org/services/counselling
- **Centre de santé communautaire Klinik** : (204 784-4059) <https://klinik.mb.ca/in-person-counselling>
- **Manitoba Islamic Association (Grand Mosque)** : Programme de santé mentale et de bien-être (204 256-1347) www.miaonline.org/mental-health
- **Centre Ma Mawi wi Chi Itata (autochtone)** : (204 925-0300) www.mamawi.com
- **Mount Carmel Clinic** : (204 589-9419) www.mountcarmel.ca
- **North End Women's Centre** : (204 589-7347) <https://newcentre.org/counselling>
- **Pluri-elles (français)** : (204 233-1735) www.pluri-elles.mb.ca
- **Wa-Say Healing Centre** : Conseils, cercles d'échange, enseignements traditionnels, cérémonies, approches corporelles, arts et artisanat (204 774-6484) www.wa-say.com

Programme manitobain de soins à domicile

Le Manitoba offre un programme de soins à domicile depuis 1974. Les personnes admissibles doivent résider au Manitoba, être inscrites à Santé Manitoba et, pour pouvoir rester chez elles en toute sécurité, nécessiter des services d'aide pour les activités de la vie quotidienne ou des services de santé. L'une des conditions d'acceptation d'une demande de soins à domicile est que l'auteur de la demande se dote d'un plan de rechange advenant le cas où les soins à domicile ne pourraient pas lui être dispensés. Dans la plupart des cas, ce sont les membres de la famille, en particulier les conjoints, qui sont désignés comme remplaçants capables de fournir les soins requis. Toutefois, il arrive que les filles, les fils et d'autres membres de la famille deviennent pourvoyeurs de soins dans ce genre de situation.

Au cours des trois dernières années, la COVID-19 a eu de grandes répercussions sur la capacité du programme de soins à domicile de fournir ses services aux bénéficiaires sans interruption et en temps voulu.



Malheureusement, le programme continue de souffrir d'un manque de personnel et, selon la nature du service, des visites à domicile continuent d'être retardées, reportées ou annulées. En raison de la nouvelle répartition des ressources en soins de santé, on a abandonné les services d'entretien ménager et de buanderie. Certains membres de SCI Manitoba ont pu embaucher une agence privée pour répondre à leurs besoins en matière de soins. Toutefois, ce type d'agence exige que chaque visite ou appel dure au moins quatre heures, ce qui ne convient pas aux visites courtes, mais indispensables. Le programme Care Possible de Manitoba Possible (l'ancienne Society for Manitobans with Disabilities) pourrait combler cette lacune. Ce programme met en relation des personnes et des familles qui ont besoin de services avec des prestataires agréés de leur localité. Le programme est accessible sur une plateforme en ligne au moyen d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent.

L'aide offerte par le programme Care Possible concerne les besoins en matière de soins de relève, de soins aux personnes âgées, de soutien personnel et de soins à domicile. Ce service est payant et le client paie 10 % du tarif horaire du pourvoyeur de soins avant le rendez-vous fixé, ce qui peut se faire sur la plateforme en ligne sécurisée. L'un des avantages de ce service est que les clients peuvent consulter une liste de prestataires de soins pour le service dont ils ont besoin, et choisir celui qu'ils jugent approprié. Pour en savoir plus, veuillez consulter l'information sur le programme de leur site Web (www.carepossible.ca).

Go Orderly est une autre option. Cette entreprise tente de redonner aux personnes leur autonomie et leur mobilité en offrant les services de préposés aux soins personnels à Winnipeg. Elle offre de l'aide pour presque tous les services requis. Go Orderly s'engage à vous aider, quels que soient les besoins en matière de soins personnels que vous-même ou un membre de votre famille souhaitez combler.

Qu'il s'agisse de vous tenir compagnie, de vous amener à un rendez-vous médical à temps ou de vous offrir des services relatifs à votre sortie de l'hôpital en toute sécurité, Go Orderly sera là pour veiller à ce que vos besoins ou ceux du membre de votre famille soient satisfaits. À domicile ou dans la collectivité, Go Orderly assume la responsabilité des besoins de ses clients et s'enorgueillit de fournir des services sûrs et professionnels. L'intervenant de Go Orderly peut rester avec vous et répondre à tous vos besoins une fois le rendez-vous terminé. Il prend des mesures exceptionnelles pour vous assurer un retour à domicile en toute sécurité, en vous aidant à entrer chez vous et à vous réinstaller à votre domicile. Vous pouvez contacter Go Orderly par courriel (goorderly@gmail.com) ou par téléphone (204 783-7881) ou obtenir de plus amples renseignements en consultant le site Web (www.goorderly.ca)

Gail Burnside

Conseillère en réadaptation, Services aux personnes médullolésées hospitalisées | Directrice adjointe des services de réadaptation

Qu'est-ce qu'un cathéter à enduit hydrophile?



Que vous soyez un nouvel utilisateur de cathéter ou que vous en utilisiez depuis un certain temps, vous avez peut-être entendu votre prestataire de soins de santé utiliser le terme « hydrophile » à propos de cathéters intermittents. Ce terme sert souvent à comparer ce type de cathéter à ceux qui ne sont pas enduits. Mais que signifie le terme « hydrophile » en fait?

Dans cet article, nos amis de chez **Coloplast** nous expliquent plus en détail les caractéristiques d'un cathéter hydrophile, de quelle façon celui-ci peut contribuer à la protection de l'urètre, ainsi que les avantages de l'enduit pour vos cathétérismes.

Qu'est-ce qui différencie un cathéter à enduit hydrophile d'un cathéter sans enduit?

Les cathéters sans enduit requièrent l'application d'un gel lubrifiant, ce qui nécessite de répartir le gel uniformément sur la surface du cathéter en faisant attention à ne pas le contaminer par des bactéries. Le gel est parfois salissant et peut s'avérer difficile à appliquer uniformément. Un enduit mal appliqué augmente la friction sur l'urètre au moment de l'insertion et du retrait du cathéter, ce qui risque de blesser l'urètre¹. N'est-ce pas la dernière chose que vous attendez d'un cathéter?

La protection de l'urètre contre les lésions, les complications et les infections urinaires est importante.

Saviez-vous que l'utilisateur moyen d'un cathéter intermittent effectue 1 825 cathétérismes par année²?

Le cathéter à enduit hydrophile est prêt à l'emploi dès que vous le sortez de l'emballage. Il peut contribuer à réduire l'inconfort et le risque de blessure urétrale. Son insertion se fait plus en douceur, ce qui réduit les lésions et la friction comparativement aux cathéters sans enduit³. Le cathéter à enduit hydrophile est déjà lubrifié. Vous n'avez donc pas à vous soucier d'apporter et d'appliquer de gel lubrifiant, ce qui élimine une étape!

Toutefois, les cathéters à enduit hydrophile ne sont pas tous identiques!

Certains de ces cathéters comportent des zones sèches où l'enduit n'adhère pas au moment de l'insertion ou du retrait. Il peut également arriver qu'une mauvaise hydratation entraîne le dessèchement de l'enduit au fil du temps et le rende plus rugueux ou collant.

C'est pourquoi l'enduit de tous les cathéters SpeediCath^{MD} est unique en son genre, caractérisé par notre technologie d'enduit à triple action. Celui-ci se compose de trois éléments étroitement liés, conçus pour protéger l'urètre de trois façons :

1. L'enduit continue d'adhérer au cathéter lors de son insertion et de son retrait, grâce à une couche de base exclusive qui colle à la surface du cathéter par une liaison covalente, assurant ainsi un revêtement uniforme sans zones sèches.

2. L'enduit reste lisse, car la couche externe en polymère permet une excellente absorption de l'eau, ce qui atténue la friction, facilite l'insertion en douceur du cathéter et réduit l'inconfort.

3. L'enduit reste hydraté, grâce à une solution aqueuse spéciale qui le fait gonfler, ce qui rend le cathéter prêt à l'emploi.



Puisque les cathéters SpeediCath^{MD} sont déjà lubrifiés et prêts à l'emploi, il n'est plus nécessaire d'utiliser un autre lubrifiant, ni d'attendre que le cathéter soit hydraté. Conçus pour protéger l'urètre, les cathéters SpeediCath^{MD} sont pratiques et faciles d'emploi. Ils restent lubrifiés au moment de les insérer et de les retirer.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec une conseillère ou un conseiller du programme **Care** de **Coloplast** par téléphone (1 866 293-6349) ou par courriel (casupport@coloplast.com).

1. Stensballe J, Looms D, Nielsen PN, et al. Hydrophilic-coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. Sponsored by Coloplast. EurUrol2005;48(6):978-83, n=49.

2. European Association of Urology Nurses. (2013) Catheterisation Urethral Intermittent in adults. https://nurses.uroweb.org/wp-content/uploads/2013_EAUN_Guideline_Milan_2013-Lr_DEF.pdf. (Reports 4-6 catheterization per day for an adult patient. Assuming 5 times a day for an average adult, it is calculated to be 1825 catheterizations/year).

3. Stensballe J, Looms D, Nielsen PN, et al. Hydrophilic-coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. Sponsored by Coloplast. EurUrol2005;48(6):978-83, n=49.

Avant toute utilisation, référez-vous à l'étiquetage du produit pour le mode d'emploi détaillé, les contre-indications, les mises en garde et les précautions d'emploi.

Consignes de sécurité importantes : Les cathéters SpeediCath® sont prescrites aux adultes qui ont besoin d'un drainage de la vessie en raison du volume résiduel postmictionnel (RPM) ou d'une rétention urinaire. Avant de vous en servir, lisez attentivement toutes les directives. Appelez votre médecin si vous pensez avoir une infection urinaire ou si vous n'arrivez pas à insérer le cathéter dans votre vessie. Pour plus de renseignements concernant les risques et les complications possibles, ou pour une assistance concernant le produit, appelez Coloplast Corp. au 1-866-293-6349 et/ou consultez le site web de la société à www.coloplast.ca.



Join Coloplast for a webinar!

Sex and Intimacy for Catheter Users

Thur Mar 23 at 7pm ET or
Tue Apr 4 at 3pm ET

Are you worried about your catheter's impact on your sex life or your ability to be intimate with a partner? Join @Coloplast(ca) for an upcoming webinar to learn tips and tricks about feeling comfortable and confident when being intimate as a catheter user. You can submit anonymous questions that will be answered during the webinar! To register for the webinar, visit: <http://visit.coloplast.ca/Intimacy-Webinar-CC>

Prendre soin de soi

La prise en charge de sa propre santé est une tendance qui gagne en popularité depuis quelques années, et c'est l'une des premières leçons que j'ai apprises à mes débuts de professionnelle en santé mentale. Pour pouvoir s'occuper des autres, il faut d'abord s'occuper de soi, ce qui signifie que nos besoins sont aussi importants que ceux des autres. L'Organisation mondiale de la santé reconnaît que la prise en charge de sa propre santé est importante au chapitre de la promotion de la santé et du mieux-être. Elle a également son importance en prévention des maladies, en relation d'aide des personnes aux prises avec la maladie, et au chapitre de la longévité. L'Association canadienne de la santé soutient que les données issues de la recherche clinique font la preuve que les démarches autonomes en matière de santé contribuent à la réduction et à la gestion du stress, à l'augmentation de la résilience, de l'énergie et du bonheur, à l'amélioration de la concentration, à l'atténuation de l'anxiété et de la dépression, et à la diminution des risques de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de cancer. L'autonomie en matière de santé améliore notre santé physique et mentale.

Madame Olga Phoenix est la plus grande spécialiste mondiale de la résilience et de la prévention des traumatismes indirects. Elle a mis au point la roue de l'autosoin, constituée d'un ensemble de six dimensions correspondant aux aspects de la vie physique, psychologique, affective, spirituelle, personnelle et professionnelle. Pour chacun de ces aspects, la roue propose une liste de sujets comme source d'inspiration de notre agir et de notre responsabilisation envers nous-mêmes et notre propre mieux-être. Vous trouverez de plus amples renseignements à propos de la notion d'autosoin sur le site olgaphoenix.com.

Vous pourriez avoir l'impression d'être bombardés d'information à ce sujet si vous tentez une recherche sur le Web, dans les médias sociaux, dans les revues, dans les journaux, etc. Il se peut que vous ayez déjà adopté des activités de prise en charge de votre propre santé sous la forme de repas réguliers, de bonnes habitudes de sommeil, de socialisation avec vos amis ou votre famille, de séances d'exercice ou de passe-temps.

Moi personnellement? J'aime m'en tenir à l'essentiel et prendre soin de moi sur le plan physique, affectif, social et spirituel. Au fil des ans, j'ai mis au point ma propre routine quotidienne et, même s'il m'arrive de ne pas pouvoir faire toutes les activités prévues, j'en fais au moins quelques-unes chaque jour. Il faut s'aimer et s'engager envers soi-même pour prendre soin de soi.

Aspect physique

Je considère que de bonnes nuits de sommeil constituent l'un des éléments les plus importants de mon hygiène de vie. En entrant dans ma chambre à la fin d'une journée, je me sens en paix, satisfaite de moi, reconnaissante et prête à m'endormir. Mon lit m'offre la sécurité, le confort et un endroit où me ressourcer grâce à la promesse d'une bonne nuit de sommeil. Pour jouir de toute cette félicité, je laisse symboliquement les problèmes de la journée à la porte, en leur interdisant physiquement l'entrée dans ma chambre et dans ma nuit.

J'aimerais attirer votre attention sur l'importance d'une bonne nuit de sommeil, car je connais bien des gens qui en sont privés. Les problèmes de sommeil ont des répercussions sur la santé physique et mentale. Voici quelques conseils qui, au fil des ans, ont beaucoup contribué à me procurer une bonne nuit de sommeil. Vous devez d'abord vous connaître et connaître vos besoins, puis exploiter cette connaissance pour influencer la qualité de votre sommeil. Commencez par un examen de votre chambre à coucher. Est-elle trop sombre? Est-elle trop claire? Est-elle en ordre et paisible, ou encombrée et négligée? Que ressentez-vous en entrant dans votre chambre à coucher? Comment vous sentez-vous en songeant à votre lit et à sa literie? Y êtes-vous confortable? Y fait-il trop chaud? trop froid? Que devriez-vous changer pour qu'ils répondent mieux à vos besoins?

L'étape suivante pour une bonne nuit de sommeil consiste à bien vous y préparer. Cette préparation dit à votre corps et à votre esprit qu'il est temps de se reposer et de dormir. Débranchez-vous : pas de télévision ni d'Internet, ni de téléphone au lit.

Abstenez-vous de consulter les médias sociaux au moins une heure avant de vous coucher. Remettez le compteur à zéro par un exercice de détente ou de gratitude. Calmez votre esprit et votre corps. Le site [Web Anxiety Canada](http://WebAnxietyCanada.com)



propose une excellente application appelée Calm. Celle-ci constitue la seule exception pour ce qui est d'utiliser une technologie au lit. Si vous n'arrivez pas à dormir, sortez du lit. Levez-vous et allez faire autre chose, puis recouchez-vous plus tard. La règle d'or, c'est que le lit ne doit servir qu'à dormir (et à l'intimité). Je vous souhaite une bonne nuit de sommeil.

N'oubliez pas que vous seul connaissez vos besoins. Vous avez donc le pouvoir de mettre au point votre propre plan de prise en charge de votre santé. L'autre portion de ma routine de soins physiques concerne les repas, que je veux sains et nutritifs. Je tâche également de marcher le plus possible durant la journée et d'utiliser mon vélo d'appartement. Je prends rendez-vous tous les ans pour un examen physique chez le médecin, et pour un examen dentaire, ce que je considère comme indispensable au maintien d'une bonne santé.

Au quotidien, je veille à prendre mes médicaments tels que prescrits et je reste à l'affût de tout changement qui pourrait se produire dans mon corps. N'ignorez pas ces changements dans votre état de santé. Contactez votre médecin si vous remarquez quoi que ce soit de différent. Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre état de santé. Quand avez-vous consulté votre médecin pour la dernière fois? Avez-vous subi un examen de la vue récemment? Avez-vous consulté un dentiste? En quoi pourriez-vous vous améliorer à cet égard? Comment vous sentez-vous en général? Encore une fois, mon programme personnel d'autonomie en matière de santé n'est qu'un exemple. Vous devez élaborer votre propre plan. Je vous en prie, prenez soin de votre santé physique, afin de rester en bonne santé et de jouir de la vie.

Aspect affectif

Vivre mes émotions... c'est ma devise. Dans ma famille d'origine, j'ai appris à ne pas cacher mes sentiments, mais à les ressentir, à les exprimer et à en parler. Je ris quand c'est drôle, je pleure quand c'est triste, je suis en colère en présence d'une injustice, et je souris quand les membres de ma famille me prennent dans leurs bras et m'embrassent. Les émotions sont très importantes dans notre vie et doivent pouvoir s'exprimer sans crainte. J'ai rencontré de nombreuses personnes qui refoulent leurs émotions, ce qui finit par les rendre physiquement malades. Elles ont appris de leur famille ou ailleurs qu'il n'est pas acceptable d'exprimer ses émotions ou que leurs sentiments ne sont pas importants. Le message qu'elles ont alors assimilé, c'est qu'il n'est pas prudent d'exprimer ses émotions et qu'il faut donc les dissimuler. Nous pouvons changer cela. La vie est trop courte. Riez quand vous avez envie de rire, pleurez quand vous êtes triste, mettez-vous en colère sans crainte de le faire quand vous avez des raisons de l'être, mais ne vous blessez pas et ne faites pas mal aux autres. Veillez à votre sécurité. Ressentez vos émotions et parlez-en. Ça peut être très effrayant d'exprimer ses émotions, mais cela s'apprend et il n'est jamais trop tard pour commencer. En fait, c'est dynamisant et ça renforce votre autonomie. Commencez par porter attention à ce que dit votre corps.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de l'aide d'une ou d'un thérapeute, ou encore d'un conseiller ou d'une conseillère, pour apprendre à écouter leur corps et à se fier à leurs émotions. Le message est le suivant : soyez attentifs à vos émotions, faites-leur confiance et prenez de le temps de les ressentir sans crainte. Utilisez des outils de communication pour les exprimer aux autres, tout en les mettant en contexte, lorsque cela ne représente aucun danger, et en vue de favoriser un changement sain. Exemple : « Je ressens ceci... quand cela arrive... ». Demandez également ce dont vous avez besoin pour faire évoluer les choses. « J'ai besoin que tu arrêtes de ... ». Prenez le temps de ressentir et de vivre vos émotions, puis parlez-en. Ça s'appelle prendre soin de soi sur le plan affectif. Affirmez-vous et reconnaissez que vos sentiments ont de la valeur et sont importants. Vous en valez la peine. Vous méritez d'avoir une vie saine et heureuse. Vous avez le pouvoir d'assumer vos émotions et de les prendre en charge sainement. Une communication saine de vos émotions favorise des relations saines avec vous-même et les autres. Demeurez fidèle à vous-même.

Je réponds également à mes besoins affectifs quand je passe du temps en pleine nature. J'adore jardiner et l'été vous me trouverez dans mon jardin de fleurs. Je crois à la grande puissance de guérison de la nature. Prenez le temps de contempler les arbres, les animaux et les plantes durant la journée. Prenez aussi le temps de sentir le parfum des roses.





Under New Management!



Contact us to book your free assessment!

**Mention this ad for 1 free hour of therapy
(new clients only)**

RECOGNIZE POTENTIAL, NOT LIMITS.

FSWC custom designs programs for each individual client to help reach their goals with specialized modalities that may include:

- * DEVELOPMENTAL MOVEMENT PATTERNS
- * ACTIVE NERVOUS SYSTEM RECRUITMENT
- * GRAVITY FREE GAIT TRAINING
- * FUNCTIONAL ELECTRICAL STIMULATION
- * WHOLE BODY VIBRATION TRAINING
- * RESISTANCE TRAINING
- * AEROBIC TRAINING
- * BALANCE TRAINING
- * REFLEX INTEGRATION AND REPATTERNING

-  431-317-3472
-  info@fswcmanitoba.ca
-  @FSWCRegina
-  17 Muir Road, Winnipeg, MB

WWW.FIRSTSTEPSWELLNESSCENTRE.CA



L'hiver, je garde quelques plantes d'intérieur qui me procurent du bonheur chaque fois que je consacre un peu de temps à m'en occuper. J'aime aussi prendre des photos de la neige sur les arbres et observer la nature, tout en me réjouissant de ses transformations au fil des saisons. La musique fait également partie de ma vie quotidienne. Je ne peux pas imaginer la vie sans musique. Enfin, le temps que je passe avec mes petites-filles constitue l'une des meilleures façons pour moi de forger des souvenirs inoubliables. Rien n'est comparable à leurs câlins et à leurs baisers. J'ai vraiment beaucoup de chance. Réfléchissez à ce qui vous apporte de la joie et du bonheur, et réservez du temps chaque jour pour ces activités.

Aspect social

Les liens que j'entretiens avec les membres de ma famille occupent la première place dans ma vie et je communique avec eux tous les jours. Au cours de ma vie, j'ai également tissé des liens très étroits avec des amis qui constituent pour moi un lien vital, mon filin de sécurité sur le plan social. Nous nous parlons au téléphone ou en ligne chaque jour. Le fait de travailler à domicile a modifié mes relations sociales avec mes collègues, mais nous continuons de communiquer par téléphone ou par Zoom. J'avais l'habitude de faire du bénévolat dans la collectivité et d'appartenir à différents organismes, mais la pandémie de COVID-19 a changé la donne.

Une vie sociale, c'est très important, car nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin les uns des autres. Cela n'a jamais été aussi vrai que pendant la pandémie, car le plus difficile était cette impression de solitude et d'isolement qu'elle nous a fait vivre. Le monde s'est arrêté pendant un certain temps, mais les êtres humains sont très résilients et nous trouvons toujours un moyen d'entrer en relation. Je suis reconnaissante de faire partie d'une merveilleuse famille qui comprend mon fils, ma belle-fille et deux formidables petites-filles, et de compter des amis proches qui sont toujours là pour moi. Nous sommes tous interdépendants.

Communiquez avec les personnes de votre entourage qui vous apportent de la joie et vous soutiennent, et dites-leur à quel point elles sont importantes pour vous. Passez un coup de fil, suivez-les sur les médias sociaux, faites-leur parvenir un courriel ou un message texte, écrivez des lettres et demeurez en contact avec vos proches. Cela vous aidera à prendre soin de vous-même. Il importe également de maintenir un équilibre dans nos interactions sociales. Le fait d'avoir trop de relations ou de ne pas en avoir assez aura une incidence sur notre qualité de vie. Nous avons besoin de sentir que nous appartenons à un groupe, que nous accomplissons quelque chose et que nous comptons. Prenez un moment pour réfléchir à votre propre vie sociale. Y aurait-il des changements à y apporter?

Aspect spirituel

Je me considère davantage comme une personne spirituelle que comme une personne religieuse, mais je parle à Dieu et je prie tous les jours. Ce lien m'apaise et me calme. Il me permet d'espérer que tout ira bien, quoi qu'il arrive, et que je ne suis pas seule au monde. Il m'arrive de prier pour des personnes que je connais et qui traversent des épreuves. La spiritualité est le lien qu'on a avec une puissance supérieure, et la religion est la façon dont on vit cette conviction. Ma mère est très croyante. Elle m'a inculqué la foi dès mon plus jeune âge et j'en suis très reconnaissante, car cela m'a aidée à me sentir enracinée et à surmonter de nombreux obstacles dans ma vie. Je suis d'avis qu'aussi longtemps que chacun reste en lien avec sa propre puissance supérieure, quelle que soit sa croyance, cela lui apportera du réconfort et de l'espoir. Je me sens comblée chaque jour et la gratitude fait partie de mon quotidien.

Réfléchissez à votre relation spirituelle : En quoi croyez-vous? Êtes-vous une personne spirituelle ou religieuse? Quelle est la fonction de cette relation spirituelle dans votre vie? Vous n'avez peut-être pas l'impression d'avoir besoin d'une relation spirituelle et c'est très bien ainsi. N'oubliez pas que vous êtes la seule personne à savoir ce qui vous convient.

Cet article m'a amenée à réfléchir à ma propre autonomie en matière de santé sous tous ses aspects, afin de susciter chez vous un dialogue interne ouvert et honnête et que vous puissiez réfléchir à votre tour à votre autonomie en matière de santé. Chaque personne étant unique en soi, cette autonomie va différer d'une personne à l'autre. Faites-en juste un peu à la fois et peu à peu vous parviendrez à une vie plus saine et plus heureuse. Prendre en main sa propre santé commence par la décision de prendre soin de soi. Vous le méritez. Commencez maintenant!

Maria Cabas

Conseillère en réadaptation, Services aux Autochtones

Sources:

www.who.int/health-topics/self-care

www.cmhahkpr.ca/importance-of-self-care

www.positivepsychology.com/self-care-wheel

www.olgaphoenix.com



Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation

Conseil d'administration de la MPF

M. Doug Finkbeiner, c.r. (président)
Mme Kristine Cowley, PhD (vice-présidente)
M. James Richardson Jr. (trésorier)
M. Lyall Hallick
D^{re} Lindsay Nicolle
M. Leonard Steingarten
M. John Wallis

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés par d'autres sources de financement au Manitoba : les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils et les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à LM Manitoba. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

Lésions médullaires Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des Manitobaines et Manitobains médullolésés. Depuis le dernier numéro de *ParaTracks*, la MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière, totalisant 4 976,41 \$. En voici quelques point saillants :

- Achat d'un dossier de fauteuil pour un membre de LM Manitoba dont le plan à long terme prévoit un retour au travail. Cet accessoire est nécessaire pour la prévention de lésions cutanées et de complications médicales indésirables qui risquent de nuire à ses fonctions, son autonomie et sa qualité de vie.
- Soutien financier accordé à un membre de LM Manitoba qui souhaite suivre deux cours à l'Université du Manitoba. Ces cours lui permettront de se familiariser avec les exigences liées à une formation universitaire, d'obtenir des crédits en vue de l'obtention d'une maîtrise et de documenter ses compétences et ses aptitudes d'apprentissage au niveau universitaire.
- Achat d'un dossier, d'un coussin et d'un raidisseur de coussin qui aideront un membre de LM Manitoba à maintenir sa posture, afin de prévenir des lésions cutanées et des complications médicales qui y sont associées, et lui permettront d'augmenter sa mobilité et son autonomie à son domicile et dans sa collectivité.
- Achat d'un fauteuil roulant et d'un coussin pour un membre médullolésé de LM Manitoba qui réside dans un établissement de soins de longue durée. Ce fauteuil lui permettra d'améliorer sa capacité de guérison et de prévenir d'autres lésions cutanées. Il lui procurera également plus d'autonomie pour se déplacer à l'intérieur de l'établissement, ce qui contribuera à son bien-être.

Pour en savoir davantage au sujet de ce soutien financier, visitez le site Web de la MPF à l'adresse www.scimanitoba.ca/mpf. Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière de LM Manitoba en envoyant un courriel à info@scimanitoba.ca ou en composant le 204-786-4753 (sans frais : 1 800-720-4933 à l'intérieur du Manitoba).

Wolseley Woodworking & Construction



Wheelchair Ramps designed and built to code
Wheel-in showers Accessible bathrooms
Doorways widened Home Modifications
MPI, WCB, VAC and Family Services friendly

667-5787 **Mike Hladky** (SMR, U of M)

Volunteers Needed for a Research Study

INVESTIGATING ADAPTIVE SPORT PARTICIPATION FOR ADULTS AGED 50 YEARS OR OLDER WITH SPINAL CORD INJURY OR DISEASE (SCI/D): A DESCRIPTIVE CROSS-SECTIONAL SURVEY

Objectives:

- 1) Compare and contrast the characteristics of individuals aged 50 years or older with SCI/D who do participate and who do not participate in adaptive sport.
- 2) Describe the characteristics of adaptive sport that individuals aged 50 years or older with SCI/D participate in.
- 3) Identify the barriers and facilitators to participation in adaptive sport for individuals aged 50 years or older with SCI/D.



You may participate in this study if you identify with the following inclusion criteria:

1. Aged 50 years or older,
2. Live in Canada, and
3. Have had your SCI/D for at least six months*

* Any cause, level, and severity of injury is accepted. You can be of any mobility status (i.e., use a wheelchair, walk, or both). **You do not need to have experience in adaptive sports.**

To thank you for your participation, you may choose to enter your email address into a draw to win one of three \$100 gift cards.

If you would like to participate in the study, please copy one of the following links to a secure web-based platform into your browser:

Link to English survey: <https://abtdelphi.limequery.com/536419?newtest=Y&lang=en>

Link to French survey: <https://abtdelphi.limequery.com/458429?newtest=Y&lang=fr>

contact information :
kristin.musselman@utoronto.ca

Email should only be used for general communication about the study. Please do not send any confidential information over email.



Physical Therapy
UNIVERSITY OF TORONTO

LM Manitoba offre ses sympathies aux familles des personnes ci-dessous décédées récemment.

Abe Doerksen
Roy Fedak
Abram Hiebert
Robert Iwacha
Joseph McKay

George Murphy
Darren Nepinak
Anna Paradis
Keith Russell
Joseph Smithson

Leroy Smoke
Scott Verwey
Simon Watt
Delphis West
Robert Wroblewsky



Fiers de notre histoire | Avenir prometteur

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI !

Inscrivez-moi en tant que membre de Lésions Médullaires Manitoba Inc. Tous les membres reçoivent ParaTracks, le bulletin de nouvelles et d'information de l'Association et ont droit de vote à l'Assemblée générale annuelle.

Les membres ont aussi droit à des rabais sur des fournitures de soins de santé, ainsi qu'à diverses autres promotions.

Stevens Home Health Care Supplies (10 % sur les fournitures et les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales) et Fido Mobile (rabais de 10 \$ sur un plan mensuel de services téléphoniques).

COORDONNÉES DU MEMBRE

NOM

ADRESSE

VILLE

PROV.

CODE POSTAL

TÉL.

COURRIEL

(VOTRE ADRESSE COURRIEL NOUS PERMET D'ÉPARGNER LES FRAIS D'EXPÉDITION PAR LA POSTE.)

SIGNATURE

DATE

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

- ☐ MEMBRE 15 \$ - 24 \$
- ☐ MEMBRE DE SOUTIEN 25 \$ - 99 \$
- ☐ MEMBRE DONATEUR 100 \$ - 249 \$
- ☐ MEMBRE SPÉCIAL 250 \$ - 499 \$
- ☐ BIENFAITEUR 500 \$ ET PLUS

Toutes les sommes reçues demeurent au Manitoba pour y appuyer les activités et services de LM Manitoba Inc. Un reçu aux fins de l'impôt sera délivré pour tout don de plus de 15 \$. La générosité des membres spéciaux, des bienfaiteurs et des donateurs sera soulignée dans le cadre d'activités telles que l'AGA ou encore dans le programme d'autres activités de l'Association.

☐ NOUVEAU ☐ RENOUELEMENT

Prière de libeller votre chèque à l'ordre de : Lésions Médullaires Manitoba et de l'envoyer par la poste à 825, rue Sherbrook, Winnipeg MB R3A 2M5.

IMPORTANT!

En signant ci-dessus, vous autorisez LM Manitoba à utiliser vos renseignements personnels (nom et adresse seulement) à des fins d'expédition de carte de membre et de reçus, de rappels de renouvellement de votre adhésion, d'avis de réunions et du bulletin ParaTracks. LM Manitoba ne vend pas et n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses et de courriels.

Pour plus d'information : Tél. : 204-786-4753 Fax : 204-786-1140 Courriel : info@scimanitoba.ca
Sans frais au Manitoba : 1-800-720-4933