



Reseau de services sociaux et de santé POUR LES ANGLOPHONES DE L'OUTAOUAIS BULLETIN

Mars 2007

Le **RSSSAO** dessert la population anglophone de l'Outaouais et travaille avec les collectivités, les agences de santé publique et les organismes communautaires pour faciliter l'accès aux services sociaux et de santé en anglais.

Avez-vous besoin d'aide afin de trouver des renseignements ou des services en anglais? Si oui, communiquez avec nous. Notre coordonnatrice des services sociaux et de santé est là pour vous aider. Communiquez avec **Danielle Lanyi**, par téléphone au (819) 682-9602 ou par courrier électronique à dlanyi@magma.ca.

La pénurie de médecins : un enjeu important pour la population

Merci à tous ceux et celles qui ont répondu à notre premier bulletin. Nous sommes reconnaissants de vos commentaires et suggestions. La question la plus fréquemment posée était comment trouver un médecin de famille. Il s'agit d'un problème chronique à l'échelle régionale et provinciale. Il est important de communiquer avec votre CLSC pour demander à ce que votre nom soit ajouté à la liste d'attente. Si vous avez des ennuis de santé ou si vous ne vous sentez pas bien, vous avez quelques options. Vous pouvez consulter votre pharmacien local, qui peut vous donner des conseils professionnels utiles. Info-santé est une autre ressource à laquelle vous pouvez accéder en appelant votre CLSC. Des infirmières répondent aux appels sept jours sur sept, le jour et la nuit, afin de vous donner des conseils ou de vous orienter vers les ressources appropriées. Le site du Guide santé du Québec fournit également une vaste gamme de renseignements sur la santé, en anglais et en français : <http://www.guidesante.gouv.qc.ca/fr/index.html>

InfoAlcool

Le saviez-vous? Autour du monde, l'alcool est lié à un plus grand nombre d'agressions et d'actes de violence que tout autre drogue légale ou illégale. La consommation d'alcool fait partie de notre culture. Que vous buviez ou non, que vous soyez un adulte ou un adolescent, ce site Web contient des renseignements utiles sur l'alcool et la consommation d'alcool qui peuvent vous aider à prendre des décisions éclairées : www.infoalcool.ca/fr/index.asp

Séparation et divorce

La séparation et le divorce sont des moments difficiles pour les parents et les enfants. Quand on vit un bouleversement émotif, il peut être difficile et frustrant de naviguer dans le système et de trouver des renseignements sur ses droits. Le site Web suivant fournit de l'information sur le processus de médiation familiale et la façon dont il pourrait vous aider : www.educaloi.qc.ca/loi/conjoints_de_fait/142/

Centre de médiation de quartier à Aylmer

Les conflits entre les personnes au sein d'une collectivité sont stressants et ont un effet négatif sur notre sentiment de bien-être. La médiation est une façon de régler un conflit à l'amiable avec l'aide d'un médiateur qualifié, qui agit de façon impartiale en tant que tierce partie. Une rencontre permet aux parties en litige de discuter et de chercher des solutions satisfaisantes qui seront justes et équitables pour tous. La médiation peut résoudre des différends tels que des conflits entre voisins ou entre des citoyens et des établissements publics ou privés dans la collectivité. Le centre de médiation de quartier offre gratuitement des services de consultation, d'orientation et de médiation aux personnes résidant dans le secteur Aylmer. Vous pouvez joindre le centre de médiation en laissant un message au (819) 779-3558, et un médiateur qualifié communiquera avec vous dans les 48 heures.

Violence envers les aînés

La violence envers les aînés peut prendre plusieurs formes. Les trois formes de violence les plus communes sont la violence physique, la violence psychologique et l'exploitation financière. Selon les statistiques, les femmes de plus de 75 ans qui vivent seules et qui dépendent de membres de leur famille qui prennent soin d'elles sont les plus touchées par ces problèmes. Si vous vivez une situation de violence ou si vous connaissez une personne qui vit une telle situation, il y a de l'aide. Le Réseau canadien pour la prévention

du mauvais traitement des aînés (www.cnpea.ca/if_you_are_being_abused.htm) est une excellente ressource. Vous pouvez également joindre un bénévole formé en appelant une ligne d'aide téléphonique au 1-888-489-2287. Le CLSC peut également offrir de l'aide en demandant à un travailleur social de faire enquête sur le problème et de donner des conseils.

Êtes-vous à risque de développer un diabète?

Vous êtes peut-être déjà atteint(e) de diabète sans le savoir. Au Québec, 550 000 personnes sont diabétiques, mais seulement 225 000 personnes le savent. La plupart des personnes diabétiques souffrent de diabète de type 2, le type de diabète le plus sournois. Si on n'y fait pas attention, il peut se cacher pendant plusieurs années et causer des dommages importants à la santé. Essayez ce test sur le Web à www.diabete.qc.ca/html/etes_vous_risque/risque.html. Voir l'annonce ci-dessous au sujet de notre prochaine vidéoconférence sur le diabète des adultes de type 2.

Programme PIED : programme de prévention des chutes et des fractures chez les aînés


Le programme PIED est destiné aux personnes âgées autonomes qui vivent à la maison et qui veulent améliorer leur équilibre et réduire les risques de chute, par exemple chez les personnes qui ont subi une chute au cours des 12 derniers mois. Le programme est offert gratuitement et vise à améliorer la force musculaire et l'équilibre afin de prévenir les chutes. Pour vous inscrire au programme ou pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec votre CLSC ou visitez le site Web suivant : www.santepublique-outaouais.qc.ca/app/DocRepository/12/DepliantPIEDfranc.pdf

Vous attendez un bébé?

Le site Web suivant contient une liste exhaustive des services offerts en Outaouais : <http://www.santepublique-outaouais.qc.ca/app/DocRepository/12/FeuilletPeriF.pdf>

Votre opinion

Nous vous invitons à nous envoyer vos commentaires sur ce bulletin. Si vous souhaitez nous suggérer des sujets ou des enjeux à traiter ou si vous avez toute autre suggestion, veuillez communiquer avec nous à dlanyi@magma.ca.



TELEHEALTH VIDEOCONFERENCE
MARCH 27, 2007 9:00—11:30
WEST QUEBEC SCHOOL BOARD
170 PRINCIPALE, GATINEAU (AYLMER)

Diabetes Type 2: Adult

with
Carmela D'Avella & Gilda Bastasi,
BSc. N CDE Nutritionist

This FREE community event is being facilitated locally by the Outaouais Health and Social Services Network. The Telehealth Project is sponsored by the McGill University Health Centre, the Community Health and Social Services Network, and Health Canada. (Refreshments provided).

Information and RSVP:
Danielle Lanyi
dlanyi@magma.ca
or
Joyel Singfield
dco@magma.ca
(819) 682-9602