

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

Édition du 30 novembre 2022

ÉVÉNEMENTS	2
JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES	2
JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES	2
NOMINATIONS ET RECRUTEMENT	3
NOMINATION DE M ^{ME} MARIE-PIER PORLIER AU POSTE D'ADJOINTE À LA DIRECTRICE DES SOINS INFIRMIERS, TRAJECTOIRE DE CHIRURGIE CARDIAQUE..	3
REGISTRE D'INTÉRÊT - PRÉCEPTRICE EN SOINS INFIRMIERS	3
BABILLARD	4
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE.....	4
MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION AU GALA RECONNAISSANCE!	4
RETOUR SUR LA SEMAINE NATIONALE DE LA SÉCURITÉ DES USAGERS ET USAGÈRES	4
REMISE DES PRIX EXCELLENCE EN SUPERVISION CLINIQUE DE LA FACULTÉ DES SCIENCES INFIRMIÈRES.....	5
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE : SESSION HIVER 2023 - RAPPEL.....	5
GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE 2023 : CONSTRUISONS NOTRE ÉQUIPE!.....	6
FORMATION ARYTHMIES CARDIAQUES : APPROCHE ESSENTIELLE POUR UNE PRATIQUE CLINIQUE DE QUALITÉ - RAPPEL.....	6
LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE, À ADOPTER! - RAPPEL.....	6
QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MICROSIESTE?	7
GAGNEZ 100\$ CHEZ STRØM SPA! - RAPPEL	7
FORMATION DE BASE À NOS BIENVEILLEURS ET BIENVEILLEUSES : MODULES « DEVENIR VEILLEUR » ACCESSIBLES À TOUS.....	8
CONFÉRENCE MULTIDÉPARTEMENTALE SUR L'UTILISATION DES OPIOÏDES.....	8
NETLIFT + IUCPQ-ULAVAL : STATIONNEMENT GRATUIT PENDANT TOUT LE MOIS DE DÉCEMBRE!.....	9
DOCUMENTS D'ENSEIGNEMENT : NOUVEAUX DOCUMENTS DISPONIBLES.....	9
NOS BIENVEILLEURS ET BIENVEILLEUSES, C'EST BIEN PLUS QU'UN RÉSEAU!.....	10
FONDATION	11
DES CARTES DE NOËL AU PROFIT DE LA FONDATION.....	11
HÉLÈNE LAMARCHE – COLLECTE DE FONDS.....	11

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

Journée internationale des personnes handicapées

Le 3 décembre est la Journée internationale des personnes handicapées (JIPH). Cette journée rappelle l'importance de rendre nos communautés plus accessibles, équitables et inclusives. Les personnes handicapées rencontrent encore des obstacles qui nuisent à leur participation sociale. Que ce soit dans les services publics et municipaux, les entreprises, les centres communautaires et sportifs ou les commerces, il est possible de mettre en place des solutions simples et concrètes. Parce que mieux accueillir les personnes handicapées, ce n'est pas si compliqué!

Plusieurs organisations qui offrent des services à la population aimeraient améliorer l'accessibilité de leurs services, mais elles ne savent pas toujours comment s'y prendre. Sous forme de capsules vidéos, [l'autoformation Mieux accueillir les personnes handicapées](#) présente les meilleures pratiques à adopter selon différents types d'incapacités. Des mesures simples et peu coûteuses qui peuvent faire la différence!

Pour de l'information ou découvrir des idées afin de contribuer à bâtir une société plus inclusive, visiter notre [page Web](#).



LE COMITÉ RESPONSABLE DU PLAN D'ACTION À L'ÉGARD DES PERSONNES HANDICAPÉES

Journée internationale des bénévoles

La Journée internationale des bénévoles se tiendra le **5 décembre**.

À l'automne 2022, les bénévoles étaient de retour en plus grand nombre pour offrir leur aide.

Pour lire le témoignage de M^{me} Lucie Goulet, présidente de l'Association des bénévoles de l'Institut et ainsi découvrir leurs multiples implications, visitez le *Babillard* de l'intranet.

Merci à nos précieux et précieuses bénévoles

LA DIRECTION DES SERVICES MULTIDISCIPLINAIRES

NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

Nomination de M^{me} Marie-Pier Porlier au poste d'adjointe à la directrice des soins infirmiers, trajectoire de chirurgie cardiaque



La Direction des soins infirmiers est heureuse d'annoncer la nomination de M^{me} Marie-Pier Porlier au poste d'adjointe à la directrice des soins infirmiers, trajectoire de chirurgie cardiaque et chef de service de la clinique ambulatoire de chirurgie cardiaque. Elle entrera en fonction le 5 décembre 2022.

Détentriche d'une maîtrise en administration des affaires et d'un baccalauréat en sciences infirmières, M^{me} Porlier cumule 19 ans d'expérience dans le réseau de la santé et des services sociaux, dont 10 ans à titre de gestionnaire. Elle a acquis une solide expertise en gestion des ressources axées sur les résultats, en optimisation des processus de travail, ainsi qu'en gestion du changement auprès des équipes.

Nous adressons nos plus sincères félicitations à M^{me} Porlier pour sa nomination et lui souhaitons tout le succès escompté dans ses fonctions. Nous lui assurons notre entière collaboration.

Registre d'intérêt - Préceptrice en soins infirmiers

Tu souhaites :

- partager tes connaissances et les bonnes pratiques?
- mettre à profit tes habiletés de communication et ton intérêt pour l'enseignement?
- relever un nouveau défi à la hauteur de tes ambitions?
- devenir un agent de changement et une personne-ressource?

Nous sommes à la recherche de gens motivés et intéressés à expérimenter le rôle de préceptrice.

Nous souhaitons créer une banque de candidats et de candidates afin de former une équipe dynamique et solide.

Tu es intéressé(e) par ce nouveau défi? Pose ta candidature par le portail Virtuo web, dès le **1^{er} décembre jusqu'au 15 décembre 2022**.

[Pour tous les détails.](#)



Appel de candidatures internes
Registre d'intérêt

Nous recrutons!

**Préceptrice
en soins infirmiers**

BABILLARD

Avis de maintenance informatique

Notez que plusieurs interventions sont prévues dans les jours à venir :

- **Mercredi 30 novembre** : mise à jour du système de télécopie XMEDIUS-Rappel
- **Lundi 5 décembre** : enregistrement des appels placés au Centre d'assistance (5722)
- **Mercredi 7 décembre et jeudi 8 décembre** : arrêt planifié du serveur Cristal-Net – DPE et GDF

Pour connaître les détails, consultez le *Babillard* de l'intranet.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

Merci pour votre participation au Gala reconnaissance!

Un évènement haut en couleur et en émotions.

Félicitations à tous les nommé(e)s, finalistes et lauréat(e)s.

Un merci spécial à l'ensemble des partenaires et collaborateurs qui sont des alliés précieux.

Merci aux participants, en présentiel et en virtuel, d'avoir été avec nous.

Pour visionner le gala en entier, visitez la section *Employé / Reconnaissance / Gala reconnaissance* de l'intranet.

On se donne rendez-vous pour l'an prochain!

LE COMITÉ ORGANISATEUR DU GALA RECONNAISSANCE

Retour sur la Semaine nationale de la sécurité des usagers et usagères

Le Service de gestion des risques de l'Institut vous remercie pour la participation aux activités proposées dans le cadre de la Semaine nationale de la sécurité des usagers et usagères réalisées du 24 au 28 octobre dernier.

Pour voir les résultats des nuages de mots sur la culture de sécurité et celui de la sécurité des usagers et usagères associés aux valeurs et aux croyances que vous nous avez partagées, nous vous invitons à consulter la section *Babillard* de l'intranet d'aujourd'hui.

Félicitations aux secteurs de la thérapie respiratoire et de l'imagerie médicale, récipiendaires d'un des deux prix de participation octroyés par tirage au sort.

Pour en connaître davantage au sujet de la gestion des risques à l'Institut, consultez régulièrement l'onglet *Risque* de l'intranet.

LA DIRECTION DE LA QUALITÉ, DE L'ÉVALUATION, DE LA PERFORMANCE, DE L'ÉTHIQUE, DE LA TRANSFORMATION ET DE L'INNOVATION

Remise des prix excellence en supervision clinique de la Faculté des sciences infirmières

C'est avec une grande fierté que nous vous informons que la Faculté des sciences infirmières (FSI) a souligné la contribution exceptionnelle de sept infirmières de l'Institut.

M^{me} Julie Gauthier, infirmière clinicienne à l'Institut depuis plus de 15 ans, s'est mérité le **prix excellence en supervision clinique 1^{er} cycle**. Son implication envers la supervision clinique, qui lui tient à cœur, mérite d'être soulignée. Elle offre un encadrement exceptionnel aux stagiaires, s'investit dans son rôle, écoute les besoins de l'étudiant(e), transmet ses connaissances et offre une expérience de stage enrichissante. Elle sait donner de la rétroaction constructive et permet ainsi à l'étudiant(e) de se développer professionnellement.

Le **prix excellence en supervision clinique 2^e cycle** a été remis à six infirmières-praticiennes spécialisées (IPS), dont **M^{me} Émilie Vigneault-Simard**. Le travail exceptionnel de celles-ci, qui ont prêté main-forte à la coordination des stages dans les programmes d'IPS, mérite d'être souligné. Leur travail impeccable et leur dynamisme, imprégnés d'un vrai esprit collaboratif, ont permis un encadrement d'excellence des étudiant(e)s lors de leurs stages. C'est pour conserver cet esprit collaboratif qu'elles sont présentées ensemble.

Nous offrons nos plus sincères remerciements à M^{me} Gauthier, à M^{me} Vigneault-Simard et à nos cinq autres IPS pour leur contribution envers les futures infirmières.

LA DIRECTION DES SOINS INFIRMIERS

Cours de conditionnement physique et mieux-être : session hiver 2023 - Rappel



Dans le cadre d'Entreprise en santé, le PPMC vous offre des cours d'activités physiques et vous invite à consulter la programmation complète, maintenant disponible dans l'intranet, dans la section *Clinique / PPMC / Services*.

La période d'inscription est en cours. Chaque inscription doit être faite en ligne en remplissant le [formulaire](#). Les inscriptions **se termineront le vendredi 16 décembre 2022 à 12 heures**.

Faites vites, c'est premier arrivé, premier servi!

HABITUDES
DE VIE



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAFRANÇOIS



L'ÉQUIPE DU PPMC

[Retour Table des matières](#)

Grand défi Pierre Lavoie 2023 : construisons notre équipe!

Faites partie de l'équipe de l'Institut qui participera à la prochaine édition du 1 000 km à vélo en 60 heures d'affilée du Grand défi Pierre Lavoie (GDPL), du 8 au 11 juin 2023.

La Direction des ressources humaines et des communications (DRHC), en collaboration avec le comité santé et mieux-être est à la recherche d'une équipe de cinq cyclistes, de différents niveaux, pour parcourir les 1 000 km de la 13^e édition du GDPL, qui se tiendra les 8, 9, 10 et 11 juin 2023. Les frais d'inscription de cette équipe seront entièrement acquittés par l'Institut. En contrepartie, les membres de l'équipe devront couvrir les frais liés à l'organisation de l'événement (repas, vêtements, véhicule récréatif, etc.) et amasser des fonds qui seront remis à l'école parrainée et choisie par les membres de l'équipe.

Si ce défi vous intéresse, veuillez faire parvenir d'ici le **29 décembre**, votre nom, votre niveau de cyclisme (haut niveau, intermédiaire ou sédentaire) et vos coordonnées complètes (poste téléphonique et courriel) par courriel à la DRHC : iucpq.drh@ssss.gouv.qc.ca.

Voir tous les détails sur le *Babillard* de l'intranet.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Formation Arythmies cardiaques : approche essentielle pour une pratique clinique de qualité - Rappel

Cette formation de 14 semaines débutant le 9 janvier 2023 offre 10,5 unités d'éducation continue. Celle-ci porte sur l'évaluation de l'expérience de santé d'un patient à risque de présenter ou présentant une arythmie cardiaque ainsi que sur les interventions liées à l'identification, à la prévention et au traitement des arythmies.

Cette formation est **fortement recommandée** au personnel infirmier non formé et intéressé par un poste dans les secteurs visés par l'exigence du cours d'arythmie.

Pour obtenir tous les détails, veuillez consulter le *Babillard* de l'intranet ou le document suivant : [Arythmies cardiaques : approche essentielle pour une pratique clinique de qualité](#)

LA DIRECTION DES SOINS INFIRMIERS

La diète méditerranéenne, à adopter! - Rappel

Apprenez les principes de la diète méditerranéenne!

Cuisinez avec de l'huile d'olive, des légumes et des produits céréaliers quotidiennement. Cette diète vous permet de découvrir une nouvelle façon de vous faire à manger! Dans une formule de deux cours, venez en apprendre plus le **28 novembre** et le **5 décembre** prochains.

Pour information et inscription : 418 656-8711, poste 5416.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Quels sont les bienfaits de la microsieste?

La microsieste permet une augmentation de l'attention, de la productivité, de la concentration et de l'énergie. Elle diminue également le stress, les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.

La microsieste vous permet aussi de vous reposer pour diminuer le risque d'erreur et d'accident au travail, mais surtout de prendre une pause. Prendre un moment pour se déposer favorise la récupération de votre énergie psychologique, physique et cognitive, tout en décompressant. Elle prévient la fatigue ainsi que l'épuisement et réduit la tension psychologique tout en transformant votre humeur.

Grâce au cocon de microsieste, vous pouvez l'essayer par vous-mêmes au travail!

Pour connaître son fonctionnement, consultez l'intranet à la page *Institut / Entreprise en santé / Environnement de travail*.



VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Gagnez 100\$ chez Strøm spa! - Rappel

Strøm spa a préparé un concours spécial, seulement pour nos intervenants et intervenantes.

Courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$ et ainsi profiter d'un moment de détente avant la folie du temps des fêtes. [Je participe!](#)

Vous avez jusqu'au **2 décembre** pour participer au concours.

Bonne chance!

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

[Retour Table des matières](#)

Formation de base à nos bienveilleurs et bienveilleuses : modules « Devenir veilleur » accessibles à tous

Pour faire partie du réseau de soutien par les pairs appelés « bienveilleurs et bienveilleuses » à l'Institut, nous demandons aux intervenants volontaires de compléter les quatre modules du parcours « Devenir veilleur » sur l'ENA qui rappelle des connaissances de base pour prendre soin de soi et des autres. Chaque module d'environ 30 minutes se complète à son rythme. Que vous soyez d'un secteur clinique, administratif, ou de soutien, ils peuvent vous être utiles avec les usagers, les proches, les collaborateurs, les collègues et surtout, pour vous.



En faisant la diffusion des modules de formation, nous souhaitons outiller encore plus de personnes à l'importance de pouvoir identifier des signes de fragilité, agir de façon précoce et faire la promotion de ressources et de pratiques bienveillantes face au stress.

Le saviez-vous? En absence de liens de qualité au travail comme dans notre vie personnelle, on augmente le risque de détresse psychologique. Au travail, soulignons l'importance du soutien social des collègues et des supérieurs comme facteur de protection à la santé psychologique.

[Pour accéder à la formation de l'ENA : Devenir veilleur : prévention et premiers secours psychologiques.](#)

[Pour en savoir plus sur nos ressources en soutien en ligne.](#)

Pour faire partie de notre réseau de soutien par les pairs, contactez-vous au poste 8009, option 3 ou par courriel soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca. Nous vous expliquerons le rôle attendu et les ressources accessibles.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

Conférence multidépartementale sur l'utilisation des opioïdes



Nous vous invitons à la conférence de D^{re} Violaine Germain, médecin, le **lundi 5 décembre de 7 à 8 heures** par [Teams](#).

Cette conférence sera enregistrée. Pour toute information supplémentaire, contactez-nous au poste 1113.

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

Netlift + IUCPQ-ULaval : stationnement gratuit pendant tout le mois de décembre!



Pendant tout le mois de décembre, les membres du personnel se déplaçant au travail en covoiturage avec l'application [Netlift + IUCPQ-ULaval](#) pourront se stationner gratuitement dans le parc B de l'Institut. Les réservations devront être effectuées directement sur l'application par les conducteurs.

Dépêchez-vous de vous inscrire! Il y a seulement 20 places de stationnement gratuites par jour.

En plus, vous bénéficiez des avantages suivants :

- jumelages proposés selon votre horaire et vos disponibilités;
- transport porte-à-porte de la maison au travail (passager);
- tarification fixe comparable au transport en commun (passager);
- remboursements selon la distance parcourue et le nombre de passagers à bord de votre véhicule (conducteur).

Nouvelle fonctionnalité! L'application vous permet d'ajuster l'intervalle de temps pour lequel vous souhaitez obtenir des propositions de jumelage pour votre heure d'arrivée ou de départ.

Ne ratez pas cette occasion de faire l'essai du covoiturage; l'essayer, c'est l'adopter!

Des questions? Écrivez à isabelle.jobin.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

Documents d'enseignement : nouveaux documents disponibles



De nouveaux documents d'enseignement produits par l'IUCPQ-ULaval sont disponibles sur le portail de la bibliothèque-patients. N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil!

- [Mieux connaître le médicament warfarine \(Coumadin\) : anticoagulant oral](#)
- [S'alimenter après une ablation par radiofréquence : recommandations alimentaires et recettes](#)
- [Programme d'activité physique pour les patients](#)

Trois documents produits par d'autres organismes sont également disponibles :

- [Sexualité, intimité et cancer](#) (Société canadienne du cancer)
- [Vous pouvez éviter les chutes](#) (Agence de la Santé publique du Canada)
- [Hygiène du sommeil : comportements qui favorisent le sommeil chez l'adulte](#) (Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec)

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

[Retour Table des matières](#)

Nos bienveilleurs et bienveilleuses, c'est bien plus qu'un réseau!



C'est une communauté de personnes bienveillantes outillées à prendre soin de soi et des autres en s'offrant un temps afin de développer ses compétences liées à la bienveillance. Être bienveillant, c'est avoir une présence de qualité pour soi, les collègues, les usagers mais aussi pour vos proches et votre réseau personnel.

Par l'écoute et le soutien émotionnel, on peut réduire la détresse psychologique et renforcer notre résilience. Être bienveilleur ou bienveilleuse, c'est se rendre disponible à ceux et celles qui en ressentent le besoin.

Leur rôle est d'être à l'écoute des autres, sans jugement, et de pouvoir les guider vers les ressources disponibles pour les aider.

[Apprenez-en plus sur le réseau.](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

FONDATION

Des cartes de Noël au profit de la Fondation

Noël approche à grands pas! Si ce n'est pas encore fait, pensez à commander vos cartes de souhaits pour les Fêtes chez Ublo - Illustration et imprimés. Il s'agit du projet d'un graphiste passionné, François De Courcy, qui souhaite redonner à l'Institut qui lui a donné une deuxième vie. Nous vous invitons à découvrir sa toute nouvelle collection de cartes du temps des Fêtes!

Utilisez le code promo « **COUPDECOEUR** » et doublez le don fait à la Fondation pour chaque produit. Ainsi, Ublo versera 1 \$ par carte de souhaits vendue et 5 \$ par affiche!

Une façon originale de faire un don à la Fondation!

[Commander des cartes de Noël.](#)



Hélène Lamarche – collecte de fonds

Depuis 2014, M^{me} Hélène Lamarche organise annuellement une vente de chocolats qu'elle confectionne à la main afin d'amasser des fonds pour soutenir la Fondation. En cette période particulière, n'étant pas en mesure de réaliser cette activité, M^{me} Lamarche a généreusement accepté de réaliser une collecte en ligne au profit de la Fondation.

Toutes les sommes amassées grâce à cette collecte serviront à soutenir la recherche en santé pulmonaire. Nous tenons à remercier Madame Lamarche pour son implication qui contribue assurément à faire une différence dans la vie de milliers de patients!

[Soutenir Hélène Lamarche.](#)

[Découvrir son histoire.](#)



[Retour Table des matières](#)