



INSPIRATION

Hôpital Mont-Sinaï - Montréal

Bulletin du personnel / Été 2012

Services alimentaires : nourriture, nourriture, nourriture!

Si cuisiner n'est pas votre fort, essayez de préparer 117 000 repas et des dizaines de milliers de collations chaque année pour nos patients. Et tant qu'à y être, préparez de la nourriture pour de nombreuses activités spéciales organisées à l'intention des patients, des résidents et des membres du personnel, exploitez une cafétéria qui sert plus de 15 000 repas par année et fournissez des services de traiteur pour des réunions et des activités spéciales. Et faites tout cela en n'utilisant que de la nourriture cachère, séparée en viande, en laitage et en aliments neutres (les aliments neutres peuvent être utilisés avec des repas à la viande ou au laitage).

Voilà le défi de notre département des services alimentaires, une organisation bien rodée qui produit de la nourriture au moyen d'un système organisé et très contrôlé qui impressionnera tout visiteur. Dans une installation en acier inoxydable reluisante de propreté, la cuisine prépare chaque année environ 21 000 livres de viande et de poisson ainsi que des tonnes de fruits et de légumes et offre des repas entièrement personnalisés pour chaque patient.

« Nous devons répondre aux besoins alimentaires de chaque patient », affirme **M. Jacques Gilmore**, chef des services alimentaires du Mont Sinaï. « Nous offrons quatre différentes textures de repas : régulière, émincée, molle ou en purée; et nous tenons compte des restrictions relatives au sel, des allergies et des autres exigences. Notre système informatique produit une commande pour chaque repas individuel et un sommaire général pour les deux ou trois prochains jours, et nous partons de là ».

Chaque repas cuit est apporté à une unité de réfrigération ultrarapide qui en abaisse la température en deçà de 4° Celsius à des fins de sécurité. Les aliments sont ensuite déplacés dans un « réfrigérateur de production ». Il y a des réfrigérateurs et des congélateurs distincts pour les produits carnés et les produits laitiers, ainsi qu'un réfrigérateur pour les fruits et les légumes et d'autres aliments neutres.

Une grande salle d'entreposage contient des centaines de produits différents. Il existe une salle chimique distincte pour le matériel et l'équipement de nettoyage. Le lave-vaisselle se retrouve dans une salle complètement isolée des aires de préparation des aliments.

Toute l'entreprise est supervisée par un « Mashgiach » (superviseur) à temps plein du Vaad Ha'ir, l'organisation qui sanctionne les aliments cachères à Montréal, ce qui permet d'assurer que seuls des aliments de ce type sont utilisés.



Quelque membres de l'équipe des services alimentaires (de gauche à droite): Renée Zavallone, Charlie Jalbert, Philippe Deschêne, Christine Gauthier, Isabelle Létourneau, Martin Brière, André Levert et le « Mashgiach » Sam Natnblut.

« Nous avons besoin de quatre ensembles de vaisselle, de coutellerie, de marmites et de casseroles », affirme M. Gilmore. Pendant la majeure partie de l'année, nous utilisons un ensemble pour la viande et un autre pour le laitage; puis vient Pâque et nous devons ranger tous ces ensembles et sortir celui qui est réservé pour cette fête. Et même avant cela, un rabbin du Vaad Ha'ir utilise un chalumeau électrique sur tous les comptoirs et sur toutes les surfaces de préparation des aliments pour certifier qu'ils peuvent être utilisés pour Pâque.

Outre M. Gilmore, le département compte une technicienne assistante-chef et deux techniciennes en alimentation, une diététicienne ainsi que neuf employés à temps plein et six employés à temps partiel affectés aux cuisines.

Les techniciennes en alimentation révisent les menus des patients en fonction des évaluations nutritionnelles individualisées et de la planification des repas qu'effectue la diététicienne **Barbara Panayotidis**. « Nous offrons deux choix pour chaque menu du dîner et du souper, proposant au moins cinq choix de laitage et dix choix de viande chaque semaine », dit M^{me} Panayotidis. « En plus d'offrir un régime alimentaire sain qui répond aux besoins personnels, nous reconnaissons aussi l'importance des préférences et de la variété alimentaire comme en témoigne notre menu varié sur un cycle de cinq semaines.

Suite à la page 6

La récréologie et le milieu de vie au Mont Sinai

Les patients et les résidents profitent d'activités de grande valeur thérapeutique

Oubliez le vieux cliché du bingo comme principale activité récréative dans les hôpitaux et les centres de soins de longue durée. À l'Hôpital Mont-Sinaï (HMS), les loisirs consistent en un large éventail d'activités choisies soigneusement pour offrir le maximum de bénéfices thérapeutiques à nos patients et résidents.

« Le bingo n'a lieu qu'une fois par semaine », affirme la récréologue **Barbara Lemmon**, qui travaille à l'HMS depuis 31 ans. « Nous offrons de nombreux autres programmes qui stimulent les esprits de nos patients et résidents, qui leur font faire de l'exercice et qui offrent des possibilités de socialisation et d'activité grandement nécessaires. Tout cela fait partie de la bonification du milieu de vie dans le cadre de nos efforts interdisciplinaires pour améliorer la qualité de vie des patients ».

Le café-échange sur les nouvelles de la semaine est un ajout relativement récent à la liste des activités récréatives. Après une discussion de groupe sur une nouvelle récente et importante, des questions au sujet de nouvelles plus anciennes sont posées pour puiser dans la mémoire à long terme et les souvenirs agréables.

« Nos activités de chant offrent aussi des possibilités de socialisation tout en appréciant des chansons qui, selon les générations, évoquent de beaux souvenirs », affirme M^{me} Lemmon. « La plupart de nos résidents et patients s'identifient davantage à Frank Sinatra qu'à Lady Gaga! »

Chaque mardi matin à 8 h 30, le récréologue **Paul-Arthur Pinette** organise un populaire club de déjeuner pour les patients en soins palliatifs. Il prépare des œufs poêlés et brouillés, des rôties et du café et offre aux patients la chance de converser et de profiter d'un changement apprécié par rapport au menu standard du déjeuner.

Pour les patients en soins respiratoires, M. Pinette offre une classe d'exercice « Chi » deux fois par jour, les exercices étant modifiés pour les patients dont la capacité physique et respiratoire est limitée. Au son d'une musique orientale apaisante, les patients sont encouragés à « respirer avec le diaphragme » tout en exécutant des mouvements et des étirements des bras répétitifs et à jouer au « ballon volleyball », un jeu de palettes avec de gros ballons. La respiration par le diaphragme se caractérise par l'expansion de l'abdomen plutôt que de la

poitrine pour contracter le diaphragme au moment de la respiration.

Une classe d'exercice thérapeutique pour les résidents en soins de longue durée est offerte en tant que programme interdisciplinaire par la thérapeute en réadaptation physique **Julie Bouchard** et M^{me} Lemmon. Des poids et des cannes sont utilisés pour les extrémités supérieures, des étirements d'orteils et du cou, des levers de genoux et de jambes ainsi que d'autres exercices sont au menu.



Nous avons récemment commencé à organiser des dîners thématiques. Les membres des familles et particulièrement les résidents, qui sont encouragés à être accompagnés d'un invité pour l'activité, ont fait des commentaires très positifs sur le dîner italien, le dîner chinois (coïncidant avec le Nouvel an chinois) et le dîner au Irish Pub (juste avant la Saint-Patrick). **(Photo: M. et M^{me} Domany passent un**

moment agréable pendant le dîner au Irish Pub, le 14 mars 2012)

Une fois par semaine, le « chariot pour pâtisserie » fait la tournée des troisième et quatrième étages avec des biscuits fraîchement cuits sur place dans un four à convection. « L'arôme des biscuits est si puissant que nous n'avons pas besoin d'annoncer notre présence! », dit M^{me} Lemmon. Et pour célébrer la première journée du printemps, les résidents et les patients se régalaient de crêpes, de crème glacée, de sirop d'érable et de musique québécoise à une partie de sucre, ce qui offre d'excellentes possibilités de socialisation.

« Bon nombre de nos activités inclus de la nourriture, et l'aide excellente que nous obtenons du département des services alimentaires contribue énormément à leur succès », affirme M. Pinette. « L'aide offerte par le chef des services alimentaires **Jacques Gilmore** et son équipe illustre la quintessence du travail d'équipe. »

« Nous demandons aux résidents et aux patients de nous faire part verbalement de leurs commentaires sur nos activités et nous nous efforçons du mieux possible à apporter des ajustements pour répondre à leurs besoins et à leurs souhaits », affirme M. Pinette.

« Au cours de jeux tels que le Black Jack, UNO et les quilles, nous pouvons évaluer l'amélioration ou la détérioration des capacités physiques et mentales et nous

Suite à la page 6

Des normes d'éthique rigoureuses au Mont- Sinai

La D^{re} Zita Kruszewski offre ses services de consultante en éthique clinique à l'Hôpital Mont-Sinaï depuis août 2011.

La D^{re} Kruszewski est chargée d'aider à appliquer des normes d'éthique rigoureuses dans le cadre de la prestation des soins de santé. Plus particulièrement, elle offre des services de consultation sur des situations difficiles touchant les patients, elle agit comme personne-ressource en éthique clinique générale pour tout le personnel de l'Hôpital et elle aide à fournir de la formation en matière d'éthique. En tant que consultante externe en éthique, elle apporte un degré de neutralité et d'objectivité qui peut être particulièrement utile pour traiter de questions complexes.

La D^{re} Kruszewski détient un doctorat en biologie cellulaire et une maîtrise en bioéthique de la faculté des sciences religieuses de l'Université McGill. Elle fait partie du personnel de l'Hôpital St. Mary's à titre d'éthicienne clinique depuis 13 ans et elle est consultante en éthique clinique auprès de l'Institut Canadien-Polonais du Bien-Être.

Tout membre du personnel, ainsi que tous les patients et les membres de leurs familles peuvent consulter la D^{re} Kruszewski. Les patients ou les membres des familles doivent d'abord en informer un membre du personnel, qui communique ensuite avec la D^{re} Kruszewski. Cette dernière collabore avec le médecin du patient et les membres du personnel pour régler le problème au mieux des intérêts du patient.

Le D^{re} Kruszewski participe à la tournée des patients une fois par mois et est disponible au besoin. En fait, elle a été consultée au sujet de nombreuses situations touchant les patients au cours de la dernière année.

Par exemple, au service des soins de longue durée, des questions se sont posées au sujet de patients souffrant de démence qui avaient perdu la capacité de prendre des décisions pour eux-mêmes. Dans un premier temps, il est très important d'établir qui est le décideur pour le patient. Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions médicales



La D^{re} Zita Kruszewski
Éthicienne clinique

pour le patient, nous sommes éthiquement et légalement tenus de respecter le décideur nommé par le patient dans son mandat, son testament de vie ou ses directives anticipées.

Un autre exemple de situation où la D^{re} Kruszewski peut être consultée est celui d'un patient branché sur un ventilateur à long terme à l'Unité des soins respiratoires. Le ventilateur est considéré comme un traitement agressif de soutien de la vie. Toutefois, lorsque l'état de santé du patient se détériore et que celui-ci commence à refuser certains soins et traitements de base, ses volontés deviennent incompatibles avec le degré de soins médicaux fournis à l'aide du ventilateur. Nous nous retrouvons donc dans une situation complexe où tous les traitements doivent être réévalués pour respecter pleinement les volontés du patient, même si ce dernier comprend que, sans le ventilateur, son décès peut être imminent.

Un troisième exemple de question d'éthique clinique vient de l'Unité des soins palliatifs. Un désaccord survient entre l'équipe médicale et un membre de la famille du patient. Le membre de la famille insiste pour des traitements médicaux qui sont plus vigoureux que ce qui, selon l'équipe des soins, convient au patient, compte tenu de son état de santé. Étant donné que le patient est compétent pour prendre ses

propres décisions, une réunion est organisée avec le patient, les membres de sa famille et l'équipe médicale au complet pour discuter de la situation, écouter les préoccupations de chacun et arriver à un plan de soins qui est à la fois convenable sur le plan médical et respectueux des volontés du patient.

À l'Hôpital, nous sommes en voie de mettre sur pied un comité d'éthique clinique où les questions d'éthique seront discutées, les cas seront analysés et les politiques pourront être examinées d'un point de vue éthique. Un exemple de questions d'éthique dont le comité discutera s'est récemment présenté à l'unité des soins de longue durée – la question de l'opportunité d'afficher les noms et les photographies des patients sur la porte de leur chambre pour les aider à la retrouver plus facilement. Cette question comporte des aspects de protection de la vie privée des patients et de confidentialité qui doivent être examinés.

(Ce comité est distinct du comité de recherche de l'Hôpital, qui est chargé de l'examen éthique des projets de recherche exécutés à l'Hôpital.)

Un document décrivant des *Lignes directrices pour les questions d'éthique* a été distribué au personnel en septembre dernier. Des copies supplémentaires sont disponibles auprès du chef d'unité de chaque étage.

En travaillant avec la D^{re} Kruszewski, nous continuerons à nous assurer que toutes les questions de nature éthique soient réglées dans l'intérêt des patients.

Frais de scolarité gratuits!

Formidable!

L'Hôpital Mont-Sinaï offre des subventions à la formation, correspondant à 100 % des frais de scolarité pour suivre des cours liés directement au travail de l'employé.

Voir la page 6 pour les détails

Chronique de santé du personnel

Apprendre à perdre du poids – et ne pas le reprendre!

La frustration avec notre poids peut nous faire prendre des mesures draconiennes pour obtenir des résultats – régimes, pilules ou gadgets de conditionnement physique qui promettent le succès instantané. Il est possible que vous perdiez du poids mais si vous cessez de suivre votre programme, vous reprendrez tout le poids perdu et plus. Le véritable secret de la perte de poids est de faire de **petits changements durables**, en oubliant les résultats instantanés et en visant le long terme. Naturellement, la détermination à perdre du poids doit être au cœur de vos préoccupations.

Pour perdre une livre de gras, vous devez brûler environ 3 500 calories en plus de ce que vous brûlez déjà en exerçant vos activités quotidiennes. Vous ne voudriez certainement pas tenter de brûler autant de calories en une journée. Beaucoup de régimes minceur sont accessibles sur Internet et nous vous recommandons d'en choisir un qui est facile à suivre et qui met l'accent sur des choix d'aliments sains et naturels et un style de vie actif.

Vous pouvez commencer par apporter de petits changements à votre régime alimentaire, à vos habitudes et à votre niveau d'activité et commencer immédiatement à brûler plus de calories que vous n'en consommez. Si vous pouvez trouver une façon de brûler entre 200 et 500 calories supplémentaires chaque jour grâce à de l'exercice et à un régime alimentaire, vous êtes sur la bonne voie. Par exemple :

- Plutôt qu'une boisson gazeuse en après-midi, buvez un verre d'eau – 97 calories en moins.
- Plutôt qu'un œuf McMuffin, mangez un bagel de blé entier avec une cuillerée à table de beurre d'arachides – 185 calories en moins.
- Plutôt que de manger des sucreries pendant votre pause, montez et descendez les marches pendant 10 minutes – 100 calories de brûlées.
- Plutôt que d'appuyer sur le rappel d'alarme de votre réveille-matin, levez-vous 10 minutes plus tôt pour faire une promenade d'un bon pas – 100 calories de brûlées (plus un sentiment de rafraîchissement!)
- Plutôt que de regarder la télévision après le travail, faites 10 minutes de yoga – 50 calories de brûlées.

Total des calories économisées : 532. Juste avec ces changements, il est possible de perdre une livre par semaine.

Suivre un régime alimentaire repose en grande partie sur des choix d'aliments simples qui sont faciles à suivre : ■ utilisez de plus petites assiettes avec de plus petites portions ■ évitez les aliments frits, particulièrement les frites et le poulet ou le poisson enrobé de beaucoup de panure ■ remplacez les boissons sucrées par de l'eau ou du jus pur ■ évitez les repas de restauration rapide, qui, pour la plupart, contiennent beaucoup de calories ■ mangez lentement, donnez à votre estomac le temps de vous signaler qu'il est plein ■ prenez des goûters à base de fruits et de légumes plutôt que de barres de chocolat et de croustilles.

Et si vous regrettez de renoncer à certains de ces « plaisirs de la vie », pensez au plaisir que vous ressentirez lorsque vous

vous pèserez et vous vous regarderez dans le miroir après que votre régime alimentaire ait commencé à donner des résultats. En même temps, rappelez-vous que ces changements vous aideront à réduire le risque de contracter des maladies telles que le cancer, l'hypertension artérielle, les problèmes cardiaques et le diabète.

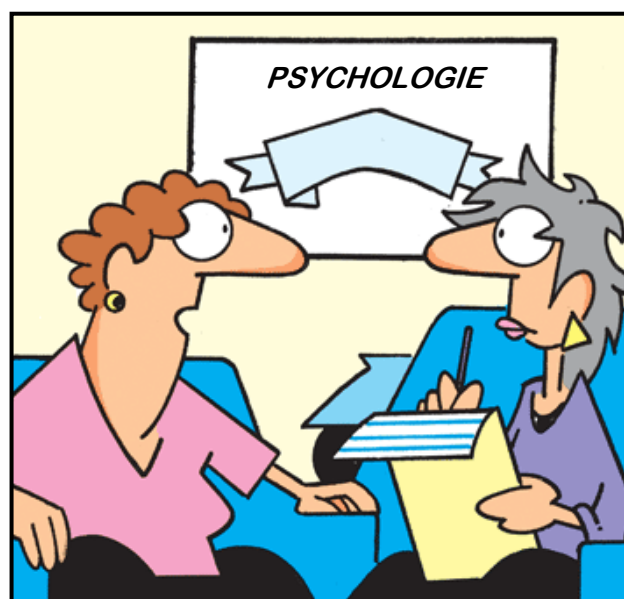
Même si un régime alimentaire a un effet plus marqué sur la perte de poids que l'activité physique, cette dernière, y compris l'exercice, est plus efficace pour ce qui est d'empêcher le gain de poids et de maintenir la perte de poids.

Pour la plupart des adultes en bonne santé, les lignes directrices en matière d'exercice minimal sont les suivantes :

- Au moins 150 minutes par semaine d'**activité aérobique modérée** ou 75 minutes d'**activité aérobique vigoureuse** par semaine.
- Au moins 60 minutes d'**exercice de musculation** par semaine.

L'exercice aérobique modéré inclut des activités telles que marcher d'un bon pas, nager et tondre la pelouse. Les exercices aérobiques vigoureux incluent des activités telles que la course, la danse aérobique ou gravir des escaliers. La musculation peut inclure le recours à des appareils à contrepoids ou des activités telles que l'escalade de rochers ou de gros travaux de jardinage.

Comme objectif général, visez au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours et vous profiterez de chacune d'entre elles!



« Je fais de l'embonpoint à cause d'intimidation! Hier soir j'ai été intimidé par un gâteau au fromage, aujourd'hui j'ai été intimidé par un beignet à la gelée ».

Conseils pour l'été : Se protéger la peau et éviter les coups de chaleur

À tort, le bronzage est souvent associé à la santé et à la beauté. Toutefois, les dermatologues mettent les gens en garde contre le bronzage artificiel ou naturel; aucun des deux n'est bénéfique pour la peau, et le bronzage augmente les risques de cancer de la peau et d'autres maladies.

Au cours des 30 dernières années, le nombre de cancers de la peau a plus que doublé. Chaque année au Canada plus de 77 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. Le bronzage entraîne le vieillissement prématuré de la peau ainsi que des rides et des taches brunes.

Les rayons UV qui provoquent le bronzage sont cancérigènes. Le bronzage peut sembler beau mais ce que vous voyez c'est la réaction de la peau qui subit de graves lésions cellulaires. Les rayons UV du soleil sont aujourd'hui encore plus nocifs en raison de l'amincissement de la couche d'ozone qui aide normalement à nous protéger contre ces rayons. Ces derniers peuvent aussi causer des lésions oculaires telles que des cataractes.

Les rayons UVB sont la cause principale du cancer de la peau. Ces rayons entraînent un érythème (une rougeur) de la peau, appelé érythème solaire. Ils produisent un bronzage « à retardement », c'est-à-dire un bronzage consécutif au développement de la mélanine, le pigment foncé de la peau, 48 à 72 heures après y avoir été exposé.

Les rayons UVA sont eux aussi cancérigènes étant donné qu'ils pénètrent les couches profondes de la peau, et endommagent l'élastine et le collagène. Les rayons UVA ne causent pas d'érythème mais provoquent une pigmentation quelques minutes après y avoir été exposé.

Il n'est pas nécessaire de bronzer, ni même de provoquer un érythème, pour obtenir une dose suffisante de vitamine D. Une exposition raisonnable de quelques minutes à peine procure une bonne dose de vitamine D tout en évitant d'endommager la peau. La vitamine peut aussi se trouver dans des aliments tels que certains produits laitiers, les œufs et le poisson. Au Québec, la vitamine D que l'on retrouve dans les aliments est généralement suffisante.

Les dommages à la peau causés par les rayons UV s'accumulent au fil des ans, de sorte que la protection contre ces rayons doit commencer dès les premières années de la vie. Voici quelques conseils pour éviter une surexposition : ■ évitez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, quand les rayons UV sont les plus intenses; ■ restez à l'ombre si possible et portez un chapeau à large bord; ■ portez des verres fumés qui protègent contre les rayons UVA et UVB; ■ si l'exposition au soleil est inévitable, appliquez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (SFP) de 30, au moins 30 minutes avant l'exposition au soleil, et particulièrement avant et après la baignade; ■ rappelez-vous que 80 % des rayons UV pénètrent les nuages légers, la brume et le brouillard; ■ prenez garde aux médicaments qui rendent la peau photosensible et demandez des conseils à votre médecin.

Examinez votre peau régulièrement et consultez votre médecin si un grain de beauté ou une tache pigmentaire devient asymétrique, augmente de diamètre, change de couleur, saigne ou cause des démangeaisons.

Cet été, évitez l'épuisement dû à la chaleur et les coups de chaleur en suivant ces simples conseils : ■ portez des vêtements légers, restez à l'ombre et portez un chapeau s'il fait soleil; ■ passez quelques heures dans un endroit climatisé ou frais, tel un centre commercial, un restaurant ou un cinéma; ■ buvez beaucoup d'eau même si vous n'avez pas soif; ■ évitez l'alcool et la caféine; ■ réduisez les efforts physiques; ■ prenez des douches ou des bains frais ou rafraîchissez-vous avec une débarbouillette humide ou un sachet réfrigérant; ■ si vous prenez des médicaments, tels que des antidépresseurs, des diurétiques ou des médicaments pour des maladies cardiovasculaires, il se peut que vous soyez davantage sensible à un coup de chaleur; consultez votre médecin.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **M^{me} Chudney Pierre-Louis**, au poste 1500.

Kiosques de santé pour les employés

Le prochain kiosque de santé pour les employés est prévu pour le mercredi 27 juin et portera sur des **conseils pour l'été**. Visitez le kiosque pour des renseignements sur la façon dont vous et votre famille pouvez passer un été en toute sécurité et en bonne santé. Le kiosque sera situé à l'emplacement habituel, près de la boutique de cadeaux.

Au moins huit kiosques de santé pour le personnel sont prévus pour les douze prochains mois. Les kiosques antérieurs ont couvert des sujets importants et intéressants, tels que le cancer du sein, le cancer de la prostate, le diabète, l'asthme et la désaccoutumance au tabac. Surveillez les annonces des prochains kiosques et visitez-les!

Pour de plus amples renseignements, ou si vous avez des suggestions, veuillez communiquer avec **M^{me} Chudney Pierre-Louis**, poste 1500.

Bientôt à l'hôpital : Un nouvel aquarium!

Un nouvel aquarium avec 85 poissons tropicaux sera bientôt encastré dans le mur à l'extérieur de la salle C101. L'aquarium de 65 gallons d'eau fraîche, sera visible du corridor et pourra captiver et relaxer les patients, les visiteurs et le personnel.

Remerciements à la **Fondation Morris & Bella Fainman** pour leur générosité en parrainant cette merveilleuse addition.



Faire toujours plus pour améliorer les conditions de vie au travail

Au cours des dernières années, l'Hôpital Mont Sinai a lancé plusieurs programmes visant à améliorer les conditions de vie professionnelle et la satisfaction au travail des membres de notre personnel.

Le dernier sondage sur la satisfaction au travail fournira de l'information sur les attitudes et les perceptions des employés et nous aidera à décider, le cas échéant, la révision des programmes actuels ou l'ajout de nouveaux. Merci à tous ceux qui ont répondu au questionnaire.

La reconnaissance du personnel est une partie importante de la culture de travail au Mont-Sinai et nous disposons de nombreux programmes dans ce domaine : ■ Prix de l'infirmière ou de l'infirmier de l'année; ■ Journée des infirmières et des infirmiers; ■ Journée des infirmières auxiliaires et des infirmiers auxiliaires; ■ Journée des préposés aux bénéficiaires; ■ Journée du personnel clinique; ■ Semaine des professionnels administratifs; ■ babillard électronique de reconnaissance du personnel pour les employés ayant de

longs états de service et les nouveaux employés, ainsi que les nouveaux retraités.

Le Mont-Sinai considère que la formation et le recyclage sont essentiels au perfectionnement personnel et professionnel des membres de notre personnel et nous offrons à cette fin des facilitateurs : ■ subventions à la formation correspondant à 100 % des frais de scolarité pour suivre des cours liés directement au travail de l'employé; ■ paiement intégral des frais d'inscription et de déplacement pour assister à des conférences professionnelles liées directement au travail de l'employé. Pour de plus amples détails sur l'admissibilité à ces subventions, communiquez avec M. Neil Beauchamp à la salle B.107-2 ou appelez-le au poste 1072.

Durant l'année, des événements spéciaux sont organisés pour remercier notre personnel et permettre de socialiser : ■ party des Fêtes en décembre; ■ partie

de sucre; ■ barbecue estival et barbecue de fin d'été.

Nous considérons que la santé du personnel est une priorité et nous offrons maintenant : ■ le cercle de guérison pour aider le personnel à faire face aux troubles émotionnels qu'ils peuvent éprouver après le décès d'un patient; ■ des kiosques d'information sur la santé; ■ des informations sur la saine nutrition, affichées près de la cafétéria et dans l'intranet; ■ un choix d'aliments sains à la cafétéria et dans les distributrices.

Nous vous invitons à nous suggérer en tout temps d'autres programmes visant à améliorer le cadre de vie au travail et la satisfaction au travail. Laissez une note à **M. Neil Beauchamp** à la salle B.107-2 ou envoyez-lui un courriel : nbeauchamp.sinai@ssss.gouv.qc.ca

Participez au Barbecue d'été pour le personnel
Jeudi, 14 juin 2012
11h30 – 13h00



Services alimentaires... Suite de la page 1

« L'an dernier, nous avons aussi installé cinq distributeurs d'eau aromatisée aux 3^e et 4^e étages pour favoriser une hydratation convenable des patients et des résidents.

Le nombre d'activités spéciales exigeant un service d'aliments au cours de l'année est littéralement ahurissant. Pour les patients : soupers de célébration des fêtes : soupers thématiques tel que repas chinois, irlandais et italiens; barbecues et épiluchettes de blé d'Inde; Fête des mères, Fête des pères et autres activités spéciales. Pour les autres : des assemblées et des réunions, des activités de l'Auxiliaire et de la Fondation, des fêtes, des dîners en hommage aux bénévoles et plus encore.

« Pour le bénéfice de nos patients, des visiteurs et des membres du personnel, nous offrons maintenant davantage de choix sains dans les distributrices de l'Hôpital », affirme M. Gilmore. « Plutôt que des croustilles, des nachos et des barres de chocolat, nous offrons maintenant des barres nutritives, des noix et des mélanges de noix, du lait d'amande et d'autres articles – tous cachères naturellement! Et nous continuons à servir un sain assortiment d'aliments à nos patients et à la cafétéria. Vous ne verrez pas de frites ou d'autres aliments frits dans nos menus – nous offrons plutôt une grande variété de fruits frais, et la cafétéria présente toujours un appétissant bar à salade.

« Nous avons récemment commencé à utiliser des huiles à saveur de fines herbes pour rehausser le goût de certains aliments; et nous introduisons régulièrement de nouveaux choix au menu en fonction des commentaires des patients et des résidents.

« Sur l'intranet, nous présentons une section d'information sur la saine alimentation à l'intention du personnel et, dans quelques mois, nous afficherons aussi le menu quotidien de la cafétéria ».

La récréologie... Suite de la page 2

en faisons rapport au personnel clinique au cours des tournées interdisciplinaires, de sorte que des ajustements aux soins puissent être apportés. Nous jumelons également les nouveaux venus avec d'autres résidents pour leur offrir un degré de confort et apaiser leur appréhension au sujet de leur nouvel environnement. »

Les célébrations des fêtes sont une partie importante du programme récréatif de l'Hôpital. Deux Seders de Pâque se tiennent chaque année et sont agrémentés d'un menu complet de mets traditionnels, dont certains suggérés par des résidents. Depuis quelques années, un étudiant rabbinique dirige les prières et le déroulement des Seders.

D'autres repas spéciaux sont organisés pour Rosh-Hashana et Hannukah et des latkes fait maison sont également offerts. Cette année, une extraordinaire fête intergénérationnelle pour Purim a réuni une vingtaine d'enfants de 5 et 6 ans et une quinzaine de résidents.

Le département de récréologie planifie des fêtes pour Noël et le Nouvel an, la Fête des mères, la Fête des pères, la Fête du Canada, l'Halloween et la Saint-Valentin.

Plusieurs concerts ont lieu chaque mois, des films sont présentés et des barbecues sont organisés l'été. Durant la saison estivale, des pique-niques sont organisés à divers endroits, tels que le parc Lafontaine et le canal Lachine. « Nous tentons aussi de visiter d'anciens quartiers juifs; Saint-Viateur Bagel, le Lac des castors et d'autres endroits qui rappelleront de bons souvenirs », affirme M^{me} Lemmon.

« Nos activités dépendent beaucoup de nombreux bénévoles dévoués et leur aide est très appréciée. »

CABANE À SUCRE 2012 POUR LES EMPLOYÉS !

Cette année, la cabane à sucre pour les employés a eu lieu à la Cabane à Sucre Bouvrette, et 95 personnes ont passé un bon après midi, bien sucré!

