

VISION SANTÉ

AVRIL, MAI, JUIN 2009

NO. 2

MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

La rénovation du site permanent va de l'avant!



Le 25 février dernier, nous avons reçu l'autorisation du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de signer notre contrat de construction et la première rencontre de coordination avec le constructeur, l'architecte et les représentants du Centre a eu lieu le 12 mars.

Selon l'échéancier de construction, nous planifions emménager dans nos nouveaux locaux en juillet 2009. Il y aura donc une période de transition, c'est-à-dire qu'à un certain moment donné, nous allons continuer à offrir certains services à partir du site temporaire (10 avenue Cain) et à offrir d'autres services au site permanent du 27 avenue Kolb.

Sachez que nous allons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour minimiser l'impact du déménagement sur les services que vous recevez du Centre et que nous regrettons tous inconvénients qui pourraient résulter de cette transition.

*Yves Barbeau
directeur général*

Dates à retenir :

Le CSCCK sera **fermé les jours suivants :**

Congé de Pâques : Le Vendredi saint 10 avril et le lundi de Pâques 13 avril;

Fête de la Reine : le lundi 18 mai.

Veillez noter que l'assemblée générale annuelle du Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région aura lieu le **15 juin à 19 h**

à La Forge.

Pour devenir membre de la corporation, consultez le formulaire d'information et d'inscription ci-inclus.

Protégez-vous du soleil

Le mois d'avril, mois de la jonquille, est destiné à la sensibilisation au cancer selon Santé Canada. Avec le beau temps qui approche, il est important de bien se protéger contre les rayons nocifs du soleil. L'article suivant vous aidera à mieux comprendre les différentes sortes de cancer de la peau. Soyez attentifs aux symptômes et consultez votre médecin régulièrement.



Lorraine Brabant
Infirmière praticienne

Êtes-vous en danger?

Les personnes à la peau claire et aux cheveux blonds ou roux, et aux yeux bleus ou verts, dont la peau brûle facilement au soleil, sont les plus à risque.

Les coups de soleil graves (qui font des cloques), surtout dans l'enfance, jouent un rôle déterminant.

Les personnes qui brûlent rapidement et bronzent avec difficulté, qui ont beaucoup de grains de beauté (plus de 50), ou des grains de beauté de forme et de couleur inhabituelles, ou très gros, sont davantage à risque. Les personnes dont le système immunitaire est affaibli par des médicaments anti-rejet ou des maladies immunitaires courent aussi un risque plus grand.

Le cancer de la peau, quatre groupes :

Le carcinome basocellulaire se retrouve habituellement sur la peau exposée au soleil, plus souvent le visage et le cou, mais aussi le torse, les bras et les jambes.

Voici les premiers signes à surveiller :

- Petite bosse ferme, couleur chair ou légèrement rougeâtre, souvent entourée d'une bordure perlée. Elle peut contenir de petits vaisseaux sanguins en surface qui la teintent de rouge.
- Lésion ou petite excroissance qui saigne, forme une croûte et réapparaît. Toute lésion qui ne guérit pas en quatre semaines devrait être examinée par votre dermatologue.
- Petite plaque rouge sèche avec squames le plus souvent au torse ou aux membres.

Le cancer spino-cellulaire a l'apparence d'une peau épaisse et rougie, de bosses sur le cuir chevelu ou d'excroissances semblables à des verrues. Ils peuvent aussi se présenter sous forme de plaie ou de croûte sur la peau. Ce type de cancer peut se répandre très rapidement en quelques semaines. Il apparaît aux endroits exposés souvent au soleil comme le visage, le cuir chevelu dégarni, le cou, les bras, le dos des mains et les jambes. Il faut aussi prendre garde de surveiller son apparition autour de l'oreille ou sur les lèvres, car un cancer à ces endroits risque de se répandre encore plus rapidement.

Les kératoses actiniques se présentent sous forme de taches rougeâtres, rugueuses et écailleuses. Ces lésions apparaissent aux endroits exposés au soleil comme le visage, les oreilles, le cuir chevelu dégarni, le dos des mains, les avant-bras et les jambes. La plupart des gens en ont plus d'une. Il arrive que les taches piquent ou brûlent. Certaines formes de kératoses actiniques apparaissent sur la lèvre inférieure.

Les mélanomes malins tendent à être plutôt foncés, bruns ou noirs, bien qu'il arrive de voir plusieurs couleurs dans un même mélanome, même du rouge, du bleu et du blanc. Comme ces tumeurs croissent, il faut surveiller de près les taches qui grandissent. La clé, c'est d'être attentif aux changements. Le mélanome apparaît plus fréquemment sur le dos chez les hommes, et à l'arrière des jambes chez les femmes.

La prévention

- Examinez votre peau chaque mois et faites-vous examiner tous les ans par votre médecin de famille ou votre dermatologue.
- Évitez de vous exposer au soleil entre 10 heures et 16 heures. Si vous devez sortir durant ces heures, demeurez à l'ombre et portez des vêtements qui couvrent la peau ainsi qu'un chapeau à large rebord.
- Avant de sortir, appliquez un écran solaire à large spectre, FPS de 15 ou plus, et renouvelez l'application régulièrement, surtout si vous faites un exercice vigoureux.

L'ABCDE du mélanome malin vous permettra d'en faire la détection précoce



Asymétrie

La forme d'un côté est différente de celle de l'autre côté.



Bord

La bordure, ou contour visible, est irrégulière, découpée et distincte.



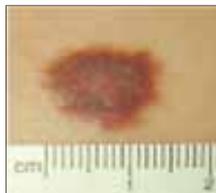
Couleur

La lésion présente des variations de couleur, avec des zones brunes, noires, rouges, grises ou blanches.



Diamètre

L'agrandissement du diamètre ou de la largeur est souvent caractéristique d'un mélanome malin.



Évolution

On constate un changement de la taille, de la forme, des symptômes (*par exemple, démangeaison ou sensibilité*), de la surface (*surtout un saignement*) ou de la couleur.

Inscrivez-vous à nos programmes!

CHAQUE PAS COMPTE

Programme d'activité physique, tous les mardis de 14 h à 15 h. Aimerez-vous marcher en groupe pour améliorer votre condition physique? Joignez-vous à notre groupe de marche (à l'intérieur pendant les mois d'hiver et à l'extérieur dans le parc Riverside le printemps, l'été et l'automne).

LES MÉDICAMENTS ET LES AÎNÉS

Programme d'éducation en petits groupes, ayant pour but de comprendre comment s'assurer de bien prendre ses médicaments, leur effets secondaires, les interactions possibles et différents trucs pour vous aider dans la prise de vos médicaments.

VISITES AMICALES

Visites à domicile pour personnes vivant seules avec peu de contact social. Le but est de réduire l'isolement et d'augmenter l'activité sociale et récréative.

APPELS DE SÉCURITÉ

Appels téléphoniques pour personnes seules afin d'augmenter le sentiment de sécurité et de réduire l'isolement social.

CAFÉ SANTÉ

Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30 au CSCK, 10 avenue Cain. Un après-midi de plaisir et de rencontre sociale où vous pourrez jouer aux cartes, à des jeux de société, faire du bricolage... Des sessions d'information seront présentées portant sur la santé globale et des conférenciers seront invités pour parler de divers sujets.

Communiquez avec Johanne ou Danielle en composant le 337-1201.

Biscuits au gruau santé

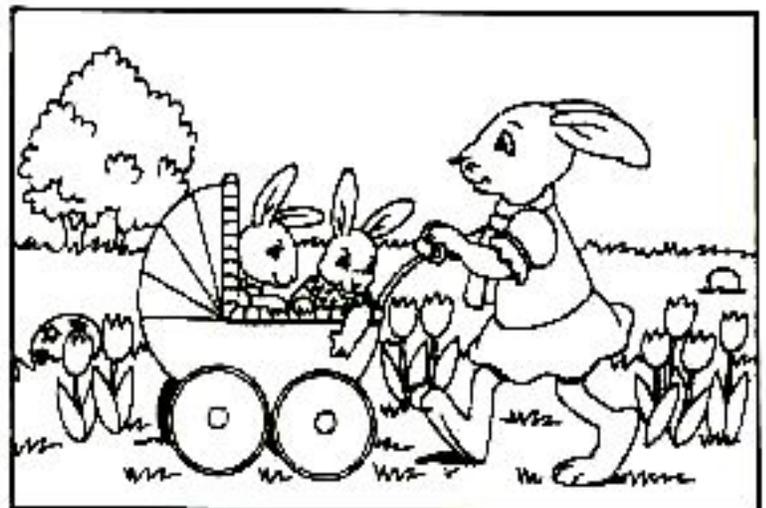
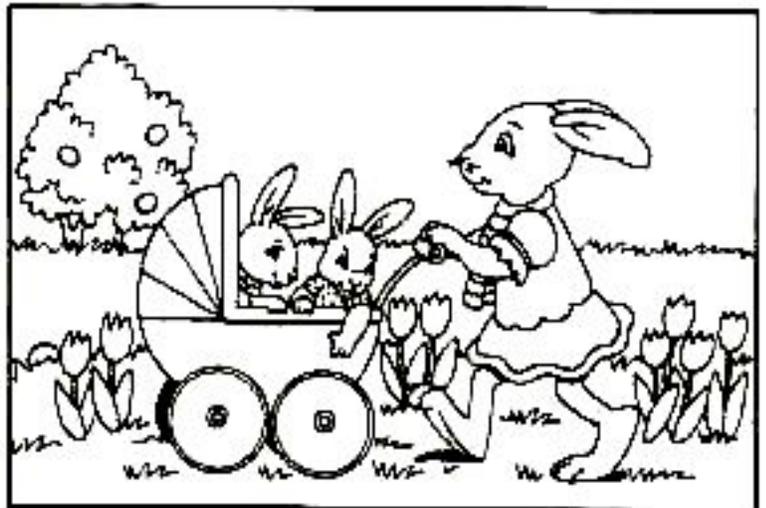
Ingrédients

4 cu. table de margarine
 2 cu. table de *Splenda*
 2 blancs d'œufs
 (légèrement battus)
 3/4 tasse de compote
 de pommes non sucrée
 1 cu. thé de vanille
 1 tasse de farine de blé
 entier
 1 cu. thé de bicarbonate
 de soude
 1/2 cu. thé cannelle
 1 1/2 tasse de flocons
 d'avoine (Quaker)
 1/3 tasse de brisures de
 chocolat mi-sucrées ou
 raisins secs



1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un grand bol, battre la margarine et le *Splenda* pour donner une texture crémeuse. Ajouter ensuite les blancs d'œufs légèrement battus et bien brasser.
3. Ajouter la compote de pommes et la vanille. Bien mélanger.
4. Incorporer ensuite la farine, le bicarbonate de soude et la cannelle.
5. Ajouter les flocons d'avoine et les brisures de chocolat ou raisins secs. Déposer par cuillerée sur une plaque à biscuits.
6. Cuire pour 15 minutes environ (ou jusqu'à l'apparition de la couleur dorée sur la surface des biscuits).

Trouvez les 10 erreurs



Sudoku

4	9				7	1	3	
5					2			6
				3	4			7
3	1					8		
		2					5	9
8			7	1				
7			2					5
	6	5	3				7	8

Le sourire

Un sourire ne coûte rien, mais a une grande valeur. Il enrichit ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent. Il dure un instant, mais on s'en souvient longtemps. Personne n'est assez riche pour s'en passer, même les pauvres peuvent le posséder. Il rend les familles heureuses, les affaires prospères, les amitiés durables. Un sourire nous repose quand nous sommes fatigués, nous encourage quand nous sommes déprimés, nous reconforte quand nous sommes tristes et nous aide à combattre tous nos soucis. Cependant, il ne peut être acheté, emprunté ou volé. Il a de la valeur seulement quand il est donné. Si vous rencontrez quelqu'un qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre car personne n'a plus besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

(Auteur inconnu)



Quelques-uns des membres du groupe de marche « Chaque pas compte »



De toute
l'équipe du CSCK, nous vous
souhaitons ...





Gagnante du concours

Félicitations à Mme Lucette Leblanc qui nous a suggéré le nom « **Vision santé** » pour le bulletin du Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région. Puisque le Centre vise à assurer l'épanouissement global de ses clientes et de ses clients, le nom nous semble tout à fait approprié.

Mme Leblanc reçoit comme prix, un certificat cadeau de 25 \$ de l'épicerie Landriault Indépendant ainsi que des petits articles promotionnels du CCK. Un gros merci aux autres participantes et participants du concours qui se méritent également un petit prix.



AVRIL

MOIS DE LA SENSIBILISATION AU CANCER :

Procurez-vous les documents d'information à la réception.

Le mercredi 22 avril : JOURNÉE DE LA TERRE



MAI

MOIS MedicAlert : Assurez-vous d'avoir votre MedicAlert en cas d'urgence.



JUIN

MOIS DES AÎNÉS : Une fête spéciale sera planifiée en votre honneur. Vérifiez le babillard pour la date exacte et venez en grand nombre!



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

10, avenue Cain
Kapuskasing (Ontario) P5N 1S9
Téléphone : 705-337-1201
Télécopieur : 705-337-1067
Messagerie : sante@cscap.on.ca

Réponse au Sudoku de p.5

4	9	6	5	8	7	1	3	2
5	7	3	1	9	2	4	8	6
2	8	1	6	3	4	5	9	7
3	1	7	9	5	6	8	2	4
9	5	8	4	2	3	7	6	1
6	4	2	8	7	1	3	5	9
8	2	9	7	1	5	6	4	3
7	3	4	2	6	8	9	1	5
1	6	5	3	4	9	2	7	8

S'il vous plaît, apportez vos médicaments!

Lorsque vous avez un rendez-vous au CSCK, apportez toujours **tous vos médicaments** afin qu'ils soient vérifiés par le médecin. Ceci inclut les inhalateurs (ex. Advair Diskus, Ventolin, Spiriva...), les timbres ou « patch » d'hormones, de nicotine, de nitro, les gouttes pour les yeux, les vitamines...

L'équipe du CSCK vous offre en cadeau, un sac réutilisable dans lequel vous pourrez transporter tous vos médicaments à votre rendez-vous. Venez nous rendre visite pour vous procurer votre sac, disponible à la réception.



Heures d'ouverture

LUNDI, JEUDI, VENDREDI de 8 h 30 à 16 h 30

MARDI et MERCREDI de 8 h 30 à 21 h

Veillez noter que le bureau est fermé entre 12 h et 13 h

Prise de pression artérielle / Injections

L'infirmière autorisée est disponible pour prendre la pression artérielle et donner des injections tous les mardis et vendredis.

Prenez rendez-vous avec Nathalie au 337-1201

Clientes et clients d'Opasatika

À compter du 8 avril, l'infirmière praticienne verra ses clientes et ses clients d'Opasatika à tous les **deux mercredis** entre 9 h 30 et 15 h 30