

## Démystifions le rôle de la pharmacie

Les pharmaciens œuvrant dans les hôpitaux sont aux premières loges des soins prodigués aux patients et aux résidents ; ils endossent en effet plusieurs rôles auprès de ces derniers, de même qu'auprès du personnel. En plus d'assurer la préparation et la distribution sécuritaire des médicaments (circuit du médicament), le personnel de la pharmacie du CSSS des Sommets garantit la surveillance de la pharmacothérapie des usagers. Le département de pharmacie est composé d'un pharmacien chef de département, 5 pharmaciennes et 9 assistantes techniques en pharmacie. En tant qu'expert du médicament, les pharmaciennes agissent comme personne-ressource pour ce qui a trait à la médication (compatibilités, contre-indications, interactions médicamenteuses, posologies usuelles, gestion des effets secondaires, etc.). Elles répondent ainsi aux questions des infirmier(ère)s et des médecins, offrent de la formation sur les médicaments au personnel et aux étudiants en pharmacie. Elles peuvent également fournir des conseils aux patients lors de leur congé.

Située au 2<sup>e</sup> étage de l'hôpital, la pharmacie est ouverte en semaine de 8 h à 17 h 30 et de 9 h à 17 h la fin de semaine. En dehors de ces heures, un pharmacien de garde est disponible 24 heures sur 24, 365 jours par année. Dans les

prochaines semaines, l'urgence bénéficiera d'un pharmacien spécifiquement attiré à ce département. Ce pharmacien pourra offrir des soins pharmaceutiques aux usagers ainsi qu'un soutien au personnel de l'urgence afin d'y optimiser l'usage des médicaments.



## Étapes du circuit d'un médicament



### Invitation spéciale

Une journée « portes ouvertes » se tiendra le lundi 15 mars prochain à la pharmacie. Trois visites guidées seront prévues durant la journée permettant une visite des lieux et des échanges informels avec toute l'équipe de la pharmacie :

7 h 45 à 8 h 15,  
12 h à 13 h  
et 15 h 45 à 16 h 15.  
Collations et breuvages seront servis.  
Bienvenue !

## Un séjour mémorable pour les proches aidants

Kathleen Gagnon  
Psychoéducatrice



Un séjour bien spécial a été organisé pour les proches aidants du CSSS des Sommets par les intervenants du centre de services externes de Mont-Tremblant. Cette activité visant, entre autres, à briser l'isolement et permettre aux proches aidants de vivre des moments agréables, s'est déroulée au Domaine Saint-Bernard du 15 au 17 février dernier. Différentes activités ont été prévues : raquette, marche en plein air,

courses de chevaux, etc. De plus, un spectacle-hommage à Claude Léveillé a été offert par messieurs Denis Albert et Bernard Lapointe. Nous

avons eu l'immense bonheur d'avoir le soutien de cinq stagiaires et de leur enseignant, tous du programme santé, assistance et soins infirmiers du

Centre de formation professionnelle des Sommets à Sainte-Agathe-des-Monts. Cette aide inestimable a définitivement ajouté une plus-value au déroulement du séjour et aux relations interpersonnelles. Nul besoin de vous dire que, pour plusieurs, les larmes ont coulé au moment du départ...





# Mars : mois de la nutrition

« Célébrons nos aliments...de la terre à la table! »

L'équipe de nutrition clinique du CSSS des Sommets est heureuse de vous convier aux différentes activités qui se dérouleront durant le mois de mars. Comme le thème l'indique, nous vous invitons à célébrer les aliments de la terre, d'où ils proviennent, jusqu'à notre table en privilégiant les savoureux produits locaux. Des prix de présence seront tirés lors de tous les événements. Bienvenue à tous !

## Midi-conférence



« Être actif et bien manger pour les gens pressés » avec **Julie Bolduc, nutritionniste**

Nous sommes tous pressés par le rythme effréné de notre vie. Afin de vous aider à opter pour de saines habitudes de vie, malgré le peu de temps dont vous disposez, nous vous proposons d'arrêter un petit 45 minutes dans votre journée afin de venir assister à cette conférence qui a comme objectif de vous faire prendre conscience de la place qu'occupent l'alimentation et l'activité physique dans votre vie actuelle et de vous aider à trouver des solutions pour améliorer vos habitudes de vie.

### Sainte-Agathe-des-Monts

Vendredi 12 mars 2010  
de 12 h à 12 h 45 (apportez votre lunch)  
Salle de conférence du Pavillon  
Philippe-Lapointe

### Mont-Tremblant

Vendredi 26 mars 2010  
de 12 h à 12 h 45 (apportez votre lunch)  
Salle l'Amitié du Centre d'hébergement  
de Mont-Tremblant.



« Ajouter de la vitalité à vos menus! » avec **Dominique Bêliveau, nutritionniste**

Venez découvrir les bienfaits d'une alimentation vivante. Apprenez comment faire un jardin intérieur (les pousses et les germinations). Venez déguster ces aliments peu connus et apprendre comment les cuisiner !

### Sainte-Agathe-des-Monts

Judi 18 mars 2010  
de 12 h 15 à 13 h (apportez votre lunch)  
Salle communautaire du Pavillon  
Philippe-Lapointe

### Mont-Tremblant

Vendredi 19 mars 2010  
de 12 h 15 à 13 h (apportez votre lunch)  
Salle l'Amitié du Centre d'hébergement  
de Mont-Tremblant.



La MRC des Laurentides compte plus de **128 entreprises agricoles** ? Avec une superficie agricole de plus de 15 458 hectares, soit 6 % du territoire de la MRC, on y retrouve une diversité alimentaire telle que la production laitière, avicole, bovine, ovine, porcine, le gibier, l'aquaculture et de nombreuses productions horticoles (fruits, légumes, fines herbes, plantes, fleurs).

## Les mercredis : dégustations végétariennes à la cafétéria de l'hôpital

En réduisant notre consommation de viande, on améliore notre santé (diminution de l'incidence de maladies comme l'arthrite, les maladies cardiovasculaires et certains cancers) et on réduit notre empreinte écologique puisque l'industrie bovine est très énérgivore. Ce type d'élevage contribue davantage au réchauffement de la planète que l'ensemble des véhicules en circulation.

Le service alimentaire du CSSS des Sommets présentera des dégustations végétariennes les mercredis 17, 24 et 31 mars afin de promouvoir la consommation de protéines d'origine végétale (légumineuses, soya). Les recettes seront disponibles sur place.

## Nouveauté : une foire alimentaire !

Derrière vos aliments, il y a les gens qui les cultivent et les transforment. Venez les rencontrer pour connaître leurs services et déguster leurs produits à la foire alimentaire. Vous pourrez également recevoir de l'information sur les produits bios, le calendrier des fruits et légumes locaux au rythme des saisons et vous amuser à découvrir des légumes moins connus. Cet événement sera présenté au grand public ainsi qu'au personnel du CSSS des Sommets. Plus de détails à venir.

### Sainte-Agathe-des-Monts

Vendredi 26 mars 2010  
de 11 h à 14 h  
Salle communautaire du Pavillon  
Philippe-Lapointe.

### Mont-Tremblant

Mercredi 31 mars 2010  
de 11 h à 14 h  
Salle des Pionniers du Centre d'hébergement  
de Mont-Tremblant.

## Pouvoir sur ma vie, perte de contrôle ou dépendance ?

Vous vous questionnez sur vos habitudes de consommation d'alcool ou de drogue, sur vos habitudes de jeu ou d'utilisation du cyberspace. Vous souhaitez un accompagnement professionnel, respectueux de votre rythme et chaleureux pour y réfléchir. Le CSSS des Sommets vous offre cette possibilité.

A titre d'intervenante en dépendance, M<sup>me</sup> Josée Woods met à votre service ses connaissances en dépendance mais surtout son expérience de la relation d'aide. Ainsi, nous vous proposons une évaluation de vos besoins permettant de déterminer le type de suivi qui vous convient (*Programme Alcochoix +*, suivi court terme, intensif ou autre). Vous serez amené à fixer votre objectif en lien avec vos habitudes de consommation ou de jeu. Vous serez accompagné dans le choix des moyens pour l'atteindre et soutenu pour le maintien de vos nouvelles habitudes.



Le service dépendance s'adresse à toutes personnes qui souhaitent s'arrêter et faire le point sur sa consommation d'alcool ou de drogue, sur ses habitudes de jeu ou d'utilisation du cyberspace afin de vivre une vie plus satisfaisante.

Pour obtenir de l'information sur le service dépendance, contactez M<sup>me</sup> **Josée Woods** au CLSC de votre territoire au poste 5539 : Sainte-Agathe-des-Monts (819 326-3111) ; Mont-Tremblant (819 425-3771) ou Labelle (819-686-2117).



Un nouveau groupe de soutien pour les personnes de 65 ans et plus qui souffrent d'arthrite ou d'arthrose débutera le 6 avril prochain au centre de services externes de Sainte-Agathe-des-Monts situé au Pavillon Philippe-Lapointe. Information : M<sup>me</sup> **Josée Larocque**, infirmière 819 324-4000, poste 4031.

## Groupe pour les parents d'adolescents

À compter du 22 mars 2010 et jusqu'au 17 mai, un programme de 8 rencontres à l'intention des parents d'adolescents sera offert, les lundis soirs de 18 h 30 à 21 h, au CLSC de Sainte-Agathe-des-Monts. Celui-ci abordera les thèmes suivants : le rôle de parent d'adolescent, les rôles familiaux, la communication parent-adolescent, les règles de vie, l'encadrement, les règles et la résolution de conflits. Information et inscription: Contactez le CLSC de Sainte-Agathe-des-Monts au 819 326-3111 et demandez M<sup>me</sup> **Nathalie Courcelles**, agente de relations humaines (poste 2020) ou M. **Jean-François Fortier**, éducateur (poste 2021).