

PARATRACKS

Numéro de l'été | juillet 2022



Besoin d'un transport?

La Ville de Winnipeg lance un nouveau projet pilote de véhicules accessibles pour personnes en fauteuil roulant.

Voir les détails à la p. 17.

SpeediCath® Catheters

Our range, your choice



Shailynn,
SpeediCath® User

Empowering you to take control of your bladder health

Request your free samples of
SpeediCath® catheters today:

 visit.coloplast.ca/Free-Catheter-SCIMB

 1-866-293-6349



Scan QR code to
order free samples



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast Canada, A205-2401 Bristol Circle, Oakville, ON www.coloplast.ca

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-06 All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark



**ParaTracks est une publication
de Lésions Médullaires Manitoba**

825, rue Sherbrook
Winnipeg MB R3A 1M5
Tél. : 204.786.4753
Fax : 204.786.1140

sans frais : 1.800.720.4933

(seulement au Manitoba)
Courriel : info@scimanitoba.ca
Site Web : www.scimanitoba.ca
Facebook@scimanitoba.ca

Soutenu financièrement par
la Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît 3 fois par année. Il est aussi affiché en ligne sur le site Web de LM Manitoba Inc. où on peut consulter et télécharger les numéros antérieurs.

Tirage : 1 200 exemplaires
Lectorat approximatif : 2 500

Rédacteur en chef : Dan Joannis
Mise en page : Adrienne Conley et Dan Joannis

Tarifs pour une annonce prête à être reproduite
Pleine page : 160 \$
Demi-page : 87 \$
Quart de page : 55 \$
Taille d'une carte de visite : 33 \$

Petites annonces : gratuites pour les membres de LM Manitoba.

Les soumissions, suggestions et commentaires sont grandement appréciés. Veuillez les envoyer par courriel à info@scimanitoba.ca ou par la poste à l'adresse indiquée ci-dessus.

**Numéro d'entente avec Postes Canada :
40050723**

Conseil d'administration

Corrine Deegan*
Linda Godin-Sorin - vice-présidente
Lyall Hallick - président
Keith Klaassen*
Ron May
Barbara Rapson
Leonard Steingarten*
Adam Terwin - trésorier
Mark Wherrett*
*personne médullolée



Proud History | Vibrant Future

Table des matières

1. LM Manitoba souhaite la bienvenue à deux nouveaux employés.....	4
2. Coordonnées du personnel.....	5
3. Continuer à aller de l'avant.....	6-10
4. Prévention des plaies de pression.....	11-13
5. Programme d'autonomisation financière.....	14-15
6. Winnipeg : Projet pilote sur les véhicules accessibles.....	17
7. Services de santé destinés aux Autochtones.....	18-19
8. Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation.....	20
9. Quelle quantité de liquides boire?.....	21-22
10. Faites-nous part de votre préférence.....	23



Merci à la Manitoba Paraplegia Foundation du soutien continu qu'elle accorde à *ParaTracks* et aux Manitobains et Manitobaines médullolésés.

LM Manitoba souhaite la bienvenue à...



Bonjour à tous, Je m'appelle Darell Hominuk. Je me suis joint à l'équipe de LM Manitoba le 16 mai dernier en tant que conseiller en réorientation professionnelle. Je m'estime privilégié de travailler pour un organisme aussi réputé dont le but est d'aider les membres ayant subi un traumatisme médullaire à s'ajuster, à s'adapter et à s'épanouir! Je possède une vaste expérience des services d'aide à l'emploi et d'orientation professionnelle auprès de divers organismes sans but lucratif du Manitoba. J'ai également acquis une grande expérience à titre de cadre supérieur dans l'élaboration de programmes, la prestation de services et les initiatives de relations gouvernementales au sein d'organismes de bienfaisance dans le domaine de la santé. Je suis également titulaire d'un baccalauréat ès arts de l'Université de Winnipeg, avec double majeure en sciences politiques et en justice et application de la loi. J'ai consacré toute ma carrière à la profession d'aide. Je suis toujours passionné par mon travail et j'ai hâte de collaborer avec les membres de LM Manitoba et d'être à leur service!

Je m'appelle Neil Okumura et j'ai été récemment embauché à titre de comptable par Lésions Médullaires Canada, soit à la fin d'avril 2022.

J'avais pris ma retraite juste avant la pandémie de COVID-19, mais toutes les activités auxquelles je pensais participer n'étaient plus possibles. J'ai donc décidé de revenir sur le marché du travail à temps partiel et à distance. Je me compte chanceux que mes objectifs de travail et ceux de LM Manitoba correspondent bien. Je suis aussi très chanceux d'avoir l'occasion de travailler au sein d'un organisme œuvrant pour une cause aussi noble.

J'ai surtout œuvré dans le secteur des organismes sans but lucratif en tant que comptable professionnel, où j'ai acquis plusieurs années d'expérience dans la budgétisation, la comptabilité financière et la vérification. Je me réjouis d'occuper ce genre de poste encore une fois. J'ai travaillé avec des organismes pour personnes handicapées et je comprends la contribution importante qu'ils peuvent apporter à la société.

Ma femme s'appelle Irène et elle enseigne à des enfants ayant des besoins spéciaux. J'ai aussi deux enfants : mon fils, Chad, et ma fille, Ciara.

Je suis actif dans un certain nombre de domaines sportifs et dans notre collectivité, à la fois comme participant et bénévole.





ACCESSIBLE VEHICLES FOR SALE

LOOKING TO BUY OR SELL ACCESSIBLE VEHICLES?

📞 CALL NOW! 204-783-7881

- ✓ ASK US ABOUT HAND-CONTROLLED OPTIONS
- ✓ SIDE ENTRY OR REAR LOADING VEHICLES
- ✓ WHEELCHAIR VEHICLES FOR SALE
- ✓ TRANSPORTATION SERVICES AVAILABLE

✉️ Goorderly@gmail.com

🌐 Goorderly.ca

Drive yourself or call us to
book our transportation services



Accredited with: MPI, Wpg Rehab Hospital, BBB, WCB, Medavie BlueCross, EIA

Adresses courriel et postes téléphoniques du personnel 204-786-4753 ou 1-800-720-4933 (seulement au Manitoba)

Dan Joannis	Directeur général par intérim	djoannis@scimanitoba.ca	224
Darlene Cooper	Directrice administrative adjointe	djcooper@scimanitoba.ca	225
	Directrice des services de réadaptation		
Adrienne Conley	Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Neil Okumura	Comptable	nokumura@scimanitoba.ca	221
Gail Burnside	Conseillère en réadaptation, Services aux médullolésés hospitalisés	gburnside@scimanitoba.ca	229
	Directrice adjointe, Services de réadaptation		
Natasha Schreyer	Conseillère en réadaptation, Services de transition	nschreyer@scimanitoba.ca	227
Laurence Haien	Conseiller principal en réadaptation, Services d'orientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Darrell Hominuk	Conseiller en réadaptation, Services d'orientation professionnelle	dhominuk@scimanitoba.ca	226
Artem Dolia	Conseiller en réadaptation, CAT, Aînés et services communautaires	adolia@scimanitoba.ca	230
Maria Cabas	Conseillère en réadaptation, Services aux Autochtones	mcabas@scimanitoba.ca	228
Annika Onosson	Conseillère en réadaptation, Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
LéAmber Kensley	Conseillère en réadaptation, Services de promotion de la santé	lkensley@scimanitoba.ca	231

Continuer à aller de l'avant

Dans l'article ci-dessous, Tomas nous entretient de son récent retour au travail après une absence de quatre années, pendant laquelle il a subi de multiples interventions chirurgicales liées à sa lésion médullaire, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé. Il aborde aussi les défis personnels et émotionnels qu'il a connus pendant cette période et la façon dont il a pris du recul, appris à demeurer positif, à continuer à aller de l'avant et à retrouver l'homme qu'il pensait avoir perdu pendant un certain temps.

Tomas, parlez-nous de vous.

Né aux Açores sur l'île de Saint-Miguel, je suis arrivé à Winnipeg avec mes parents lorsque j'avais un peu plus de deux semaines. Je parle couramment le portugais. J'ai deux frères et deux sœurs et je suis le père d'un garçon de 10 ans. Dans mes temps libres, j'aime réparer et entretenir les petits moteurs. Je suis autodidacte. J'aime les films qui racontent des histoires inspirées de personnages et d'événements réels.



Parlez-nous de votre lésion médullaire et comment elle a été diagnostiquée.

C'est en 2017 qu'on a diagnostiqué chez moi le syndrome de la queue de cheval. Tout a commencé par une glissade et une chute pendant que j'étais en vacances au Portugal avec ma famille. Oh, j'avais déjà eu des problèmes de dos avant ça, telle qu'une douleur aiguë et lancinante dans la jambe. J'avais consulté un médecin qui m'avait alors fait passer une radio, laquelle n'avait rien révélé de plus inquiétant qu'une sciatique.

C'est alors que j'étais à la piscine que j'ai glissé et que je suis tombé en courant avec mon fils pour aller aux toilettes. On ne faisait que s'amuser. Alors que je tournais un coin, j'ai glissé dans une flaque d'eau et j'ai atterri sur mes fesses ou sur la région située juste au-dessus. J'ai ressenti une certaine douleur, mais j'ai pu néanmoins poursuivre ma journée et n'y ai plus fait attention.

Trois jours plus tard, un dimanche, je suis allé chercher du pain pour notre déjeuner dans une boulangerie locale et je me suis assis sur un divan en attendant l'arrivée de mon beau-frère. J'ai changé momentanément de position et, en rétrospective, je pense que ce mouvement soudain a aggravé la situation. J'ai ressenti subitement une douleur vive, comme si on m'avait poignardé. En premier, je n'arrivais pas à me lever du divan, mais une fois debout j'ai continué ma journée. Ma douleur et mon inconfort ont augmenté au cours des jours suivants. Vu que nous devions rentrer au pays le jeudi suivant et que je me disais que je me rétablirais tout seul sans problème, je n'ai pas cherché à consulter un médecin. Un membre de ma famille, qui se remettait d'une blessure à la cheville, m'a offert des analgésiques, qui ont réduit ma douleur et mon inconfort.

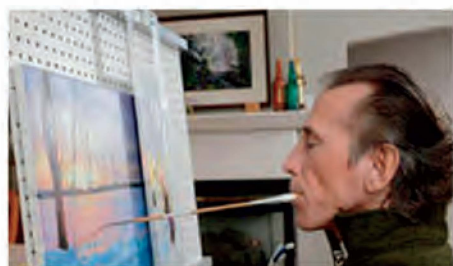
Nous sommes arrivés à Winnipeg tard le vendredi soir. Entre temps, ma douleur s'était atténuée. Je comptais prendre rendez-vous chez mon médecin la semaine suivante. Mais, samedi matin, la douleur était devenue insupportable et j'ai été transporté en ambulance à l'hôpital Concordia près de chez moi, où je suis resté pendant 5 heures. On m'a ensuite transféré à l'Hôpital général de Saint-Boniface où on m'a fait passer de

At Tetra, our focus is to find solutions to environmental barriers faced by people with disabilities.

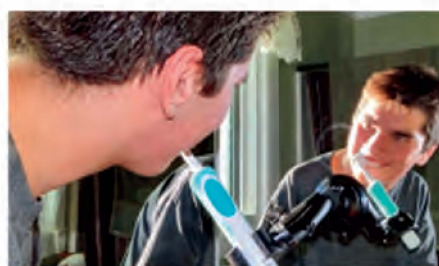
We are dedicated to assisting people with disabilities achieve an independent and fulfilling life.

REIMAGINE WHAT'S POSSIBLE

- Greater Independence
- Quality of Life • Inclusion



Innovative Solutions



**Customized Assistive
Devices**



Built by local Volunteers

TETRASOCIETY.ORG
TETRASOCIETY.ORG/ASSISTANCE/
TETRASOCIETY.ORG/VOLUNTEER/

Please reach out to the Tetra Winnipeg Chapter
if you have any questions or requests.

winnipegmb@tetrasociety.org

1-877-688-8762



Tetra Society
of North America

Étonnamment, c'est mon estomac, et non mon dos, qui posait le plus problème à ce moment-là : j'étais très constipé et j'avais de fortes douleurs abdominales.

Le personnel a fait ce qu'il a pu pour me rendre confortable et une semaine plus tard, j'ai été opéré. Le chirurgien a retiré 4 cm de mon petit côlon. Alors que j'étais dans la salle de réveil après l'opération, j'ai dit à une infirmière que je ne sentais plus mes jambes. Elle a fait venir un médecin qui m'a fait passer une IRM, à la suite de laquelle j'ai été transporté au Centre des sciences de la santé où il y avait des spécialistes des lésions vertébrales.

C'est là qu'on m'a informé que mes nerfs rachidiens étaient comprimés et que je devais subir une chirurgie de la colonne vertébrale, laquelle a eu lieu dix heures après ma chirurgie abdominale à l'Hôpital de Saint-Boniface. Je me souviens que j'avais 50 agrafes chirurgicales dans le dos et 48 à l'abdomen. Pendant les 4 semaines environ où j'ai été hospitalisé, je suivais chaque jour des séances de physio et ergothérapie.

Comment votre lésion médullaire vous affecte-t-elle aujourd'hui?

Je dois entreprendre toute activité avec modération, en y allant doucement. Je peux marcher sans aide, mais ma tolérance est limitée. Monter les escaliers demeure difficile. Je suis capable de soulever quelque chose et de me pencher, mais, là encore je dois m'y prendre lentement. Dans l'ensemble, je dirais que mon endurance physique est réduite, mais elle s'améliore. Je ne peux pas jouer au basketball avec mon fils, mais je peux le regarder jouer. Il ne me pousse pas à faire ce qu'il sait m'être impossible. C'est un garçon attentionné et bienveillant et je suis bien reconnaissant qu'il soit mon fils.

Pouvez-vous nous décrire votre parcours professionnel?

Au moment de ma lésion médullaire, je travaillais comme employé permanent à temps plein pour la Société des alcools et des loteries du Manitoba en tant qu'ouvrier à l'entretien des terrains depuis 17 ans. Je devais manœuvrer de l'équipement lourd tel qu'un chariot élévateur à fourche, un Bobcat, une plateforme élévatrice à ciseaux et un chargeur frontal. J'étais responsable de l'entretien paysager du casino de Winnipeg, de planter des fleurs, de tondre la pelouse et de déneiger à la pelle.

Comment vous êtes-vous débrouillé financièrement pendant votre congé de maladie?

C'était difficile. Nous avions peu d'argent. Je touchais des prestations d'invalidité à court terme et, par la suite, j'ai demandé et obtenu des prestations d'invalidité du RPC.

Comment avez-vous vécu votre absence du travail?

C'était terrible. J'aimais mon travail avec la SALM. Depuis l'âge de 12 ans, je travaillais avec mes parents, après l'école et pendant les vacances, à nettoyer des édifices. J'étais un peu espiègle et mon père m'avait dit un jour : « Si tu ne sais pas vivre sans te mettre dans le pétrin, alors viens travailler avec nous. » À l'époque, ils étaient chargés de nettoyer le siège social des magasins Sony et Saan.

Vous avez dit que c'était terrible de ne pas pouvoir aller travailler. Pourriez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet?

Je me sentais déprimé. Je faisais face à beaucoup d'incertitude; je me demandais ce qui allait m'arriver. J'avais peur de perdre mon emploi. Heureusement, vous m'avez orienté vers un psychologue. Bien que ce fût à court terme, ça m'a grandement aidé à me reprendre en main. En plus de mes craintes concernant mon emploi, mon mariage n'allait pas bien à cette époque, ce qui accentuait le stress et l'anxiété que je ressentais.

J'étais très émotif et je pleurais souvent, ce qui ne me ressemblait pas. Le psychologue m'a aidé à prendre du recul par rapport à ma vie et à gérer ma situation.

Une lésion médullaire affecte toute la famille. Parlez-nous un peu de l'impact de la vôtre sur votre famille.

Ma famille m'a toujours beaucoup soutenu en toutes choses. Je suppose que ça a dû être difficile pour mes proches, car je n'étais plus la personne qu'ils avaient toujours connue. Je suis sûr qu'ils avaient eux aussi des inquiétudes quant à mon avenir. J'avais toujours été un homme actif, extraverti et spirituel et, tout à coup, je l'étais moins. Cependant, je redeviens peu à peu la personne que j'étais et je me mets à me comporter comme avant. Cette évolution positive a eu un effet positif sur ma famille.

Parlez-nous de votre retour au travail et comment vous avez décidé du bon moment de le faire.

J'ai été absent du marché du travail pendant quatre ans. C'est long. J'ai écouté mon corps. J'ai fini par accepter que j'aurais toujours de la douleur et que je devais apprendre à la gérer du mieux que je le pouvais. Je prends des médicaments pour y arriver et je suis un programme d'exercices à domicile que mon physiothérapeute m'a recommandé.

J'ai rencontré mon médecin et lui ai dit que je voulais retourner au travail. Je lui ai parlé de ce que je faisais à la maison, comme passer l'aspirateur, faire à manger, nettoyer, et je lui ai dit : « Si je peux faire ça à la maison, je suis certain qu'il y a des choses que je peux faire au travail ». Mon médecin m'a répondu que c'était moi qui connaissais le mieux mon corps et ensemble nous avons rempli un formulaire décrivant mes capacités fonctionnelles à l'intention de mon employeur.

Pendant mon absence, j'avais gardé le contact avec mon patron et je lui avais toujours dit que lorsque je m'en sentirais capable, je voulais retourner au travail. J'ai appelé les ressources humaines et, compte tenu des restrictions de la COVID-19, nous avons organisé une réunion virtuelle sur Skype. Un représentant syndical, le directeur des ressources humaines et un employé du ministère du Travail étaient également présents. Mon patron a proposé que je commence dans un service où le travail est moins exigeant physiquement que l'entretien des terrains. Nous avons alors convenu que j'irais travailler à l'entretien ménager. Je veux ajouter que mon patron m'a toujours appuyé, encouragé et aidé dans mes démarches.

Quel était votre horaire initial de retour au travail?

Au départ, je devais travailler 5 heures pendant 3 jours, de 17 h 30 à 23 h, suivis d'un jour de repos. J'ai réussi à le faire pendant 2 jours, mais j'ai trouvé ça trop difficile. Les soirées au casino sont très occupées et je me suis senti débordé. J'avais beaucoup de douleur après le travail. Comme vous me l'avez dit, « l'objectif doit être un travail qui est sécuritaire et que je peux maintenir à long terme ». Je pense que j'étais trop ambitieux : je voulais vite revenir à la normale. J'ai tout de suite informé mon patron de ce que je vivais et j'ai demandé à travailler le quart de jour ou de matin.

Le superviseur de l'entretien ménager m'a contacté pendant ma journée de repos et m'a dit qu'à partir du lundi suivant, je travaillerais deux jours de 12 h à 15 h, suivis d'un jour de repos, et ce, pendant environ un à deux mois, et que mes heures pourraient être augmentées selon ma tolérance physique. Depuis, je suis passé à 4 heures par quart de travail et j'arrive à maintenir ce rythme. Je me sens maintenant capable d'augmenter à 5 heures, ce dont je discuterai avec mon employeur.

Dans quelle mesure votre retour au travail vous a-t-il été bénéfique?

Je me sens libre comme jamais auparavant. Je suis plus heureux, plus actif et j'ai l'impression de revenir à la

normale. Être entouré de mes collègues de travail et d'autres personnes, c'est formidable. Je recommence à m'intéresser à mes passe-temps, ce que j'avais négligé pendant un certain temps.

Quels conseils avez-vous à donner à nos lecteurs et lectrices qui envisagent de se trouver un emploi ou de retourner au travail?

Demeurez positif. Entourez-vous de gens positifs qui donnent des conseils positifs. Ne lâchez jamais ! Si vous vous sentez débordé, prenez du recul et ne vous complaisez pas dans le négativisme. Prenez un temps d'arrêt. Rassemblez vos idées. Souvenez-vous que toute expérience négative peut servir de tremplin à l'apprentissage et que vous pouvez y trouver une lueur d'espoir.

Quels sont vos rêves et vos espoirs pour l'avenir?

Je veux élever mon fils et avoir une relation saine avec lui. Je cherche à faire preuve de gratitude et à me rappeler que ma situation pourrait être pire. J'espère pouvoir un jour reprendre mon travail d'ouvrier à l'entretien paysager. Je fais ce que je dois faire pour préserver ma santé physique et mentale.

Vous avez mentionné plus tôt que la spiritualité est importante pour vous et que vous l'aviez en quelque sorte perdue de vue dans certains de vos moments les plus difficiles. Pourriez-vous nous en parler? Même pendant mes moments les plus difficiles, mes valeurs spirituelles m'ont consolé et m'ont aidé à demeurer positif. Elles m'aidaient à me fixer chaque jour un objectif à atteindre. Je priais beaucoup et parlais souvent à Dieu de mes problèmes de santé et d'autres soucis de ma vie personnelle.

Auriez-vous une dernière pensée dont vous aimeriez nous faire part?

À chaque étape de la vie, il y a des difficultés à surmonter et des défis à relever. Il faut chercher ce qu'il y a de positif dans toute situation et continuer à aller de l'avant. Faites toujours de votre mieux et tenez-vous loin des pensées et des influences négatives.

Tomas, je vous remercie du temps que vous nous avez accordé aujourd'hui pour nous faire part ouvertement de vos pensées et de vos sentiments. Je suis confiant que votre témoignage encouragera d'autres membres de notre association à demeurer positifs et centrés sur l'essentiel et à aller de l'avant.

Laurence Haien, conseiller principal en réorientation, Services de réorientation professionnelle

Programme de prévention des plaies de pression

STEP-UP : information et formation

des personnes concernées

Qu'est-ce qu'une plaie de pression?

Une plaie de pression est une lésion localisée de la peau ou des tissus sous-jacents, ou des deux, généralement sur une protubérance osseuse, qui est causée par une pression (parfois associée à de la friction ou au cisaillement) et la réduction du flux sanguin. Lorsque la peau est soumise à de la pression, il y a une diminution du flux sanguin vers la peau et d'autres tissus; si le flux est interrompu pendant trop longtemps, la peau commence à mourir.

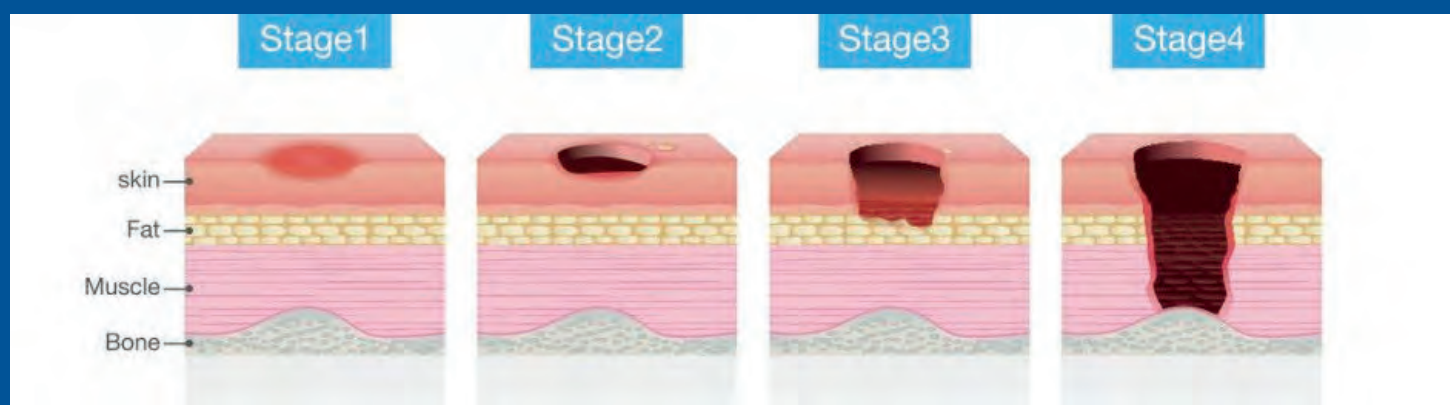
En d'autres termes, une plaie de pression est une plaie de la peau. Cependant, toutes les plaies ne sont pas ouvertes : certaines peuvent être simplement une petite tache rouge ou une ecchymose, tandis que d'autres sont grandes, ouvertes et suintantes. Il y a quatre stades de plaies de pression, chacun se définissant par l'étendue des lésions tissulaires (voir le schéma ci-dessous). Il est possible de prévenir la plupart des plaies de pression (90 %) par de la formation et la pratique régulière de techniques de soulagement de la pression.

Les quatre stades de plaies de pression doivent être pris au sérieux et traités avec soin, car une plaie de pression de stade 1 peut rapidement progresser à un autre stade. Afin d'aider les membres nouvellement médullolésés à prévenir et à reconnaître les premiers signes de plaies de pression, LM Manitoba a élaboré le programme de prévention des plaies de pression STEP-UP : formation et information des intéressés.

Qu'est-ce que le programme STEP-UP?

Le programme STEP-UP consiste en une série de séances éducatives offertes par LM Manitoba pour aider les membres à mieux comprendre les plaies de pression, l'une des nombreuses complications possibles d'un traumatisme médullaire. STEP-UP a pour but d'aider les membres à apprendre comment bien prendre soin de leur peau, afin d'éviter l'apparition de plaies de pression. LM Manitoba fournit de l'information et du soutien pour aider les membres présentant une détérioration de l'épiderme à composer avec les plaies de pression, à en guérir et à se rétablir. Le programme STEP-UP aide à prévenir les blessures douloureuses et débilitantes, les hospitalisations, ainsi que les chirurgies inutiles.

Stades des plaies de pression



Participate more fully in all aspects of daily life

Medical products and solutions for people with spinal cord injuries and related disabilities so they can have more control of their day-to-day.

Central Canada's
Exclusive Dealer for
Action Trackchair!

Ask us about how
to customize a chair
for you **TODAY.**



Daily-Living Aids • Medical Supplies • Mobility & Lift Equipment

**THE
ACCESS STORE**

We Understand, Personalize and Deliver

 **204.589.8955**

www.theaccessstore.com

324B Keewatin St. Winnipeg, Manitoba

Toll Free:

1-800.670.1670

La prévention des plaies de pression est importante pour les membres qui présentent une perte partielle ou totale de sensation en dessous du niveau de leur traumatisme médullaire, car ces plaies compromettent la santé, diminuent la qualité de vie et empêchent les personnes atteintes d'aller à l'école ou au travail et de participer à d'autres activités communautaires importantes. Par exemple, une plaie de pression peut causer des infections ou nécessiter un alitement pendant des périodes prolongées, une hospitalisation, une chirurgie et, dans certains cas, une amputation des extrémités, surtout lorsqu'elles coïncident avec d'autres maladies comme le diabète.

La prévention des plaies de pression contribue également à limiter la pression inutile qui pèse sur notre système de santé, car elles peuvent être coûteuses à traiter et peuvent rapidement épuiser des ressources limitées. En 2018, un rapport de l'Institut canadien pour la sécurité des patients a indiqué qu'une plaie de pression qui se développe dans un hôpital de l'Ontario pourrait coûter de 44 000 \$ à 90 000 \$ au système de santé. De même, selon l'organisme Plaies Canada, *« le coût le plus bas pour le traitement d'une lésion tissulaire profonde ou d'une lésion de stade 1 ou 2 est de 2 450 \$ par mois, alors que le traitement d'une lésion de stade 3 ou 4 sans complications est de 3 616 \$ par mois. Les plaies de pression compliquées par une ostéomyélite coûtent 12 648 \$ par mois à traiter. L'équipement et les interventions nécessaires à la prévention des plaies de pression sont moins coûteux que le coût du traitement ».*

Les présentations et les modules de STEP-UP sont personnalisés, afin de répondre aux besoins particuliers de chacun. Ils comprennent une variété d'activités d'apprentissage, de matériel écrit, de vidéos et de moyens visuels et techniques qui engendrent de bonnes habitudes pour maintenir une peau saine. Les membres travaillent en étroite collaboration avec une conseillère ou un conseiller des Services de promotion de la santé de LM Manitoba pour toute la durée du programme. Ils peuvent suivre les séances d'apprentissage en ligne ou en personne, et une fois les modules terminés, on revoit le matériel afin de vérifier ce qui a été retenu et déterminer si certains volets de l'apprentissage doivent être renforcés. La conseillère ou le conseiller des Services de promotion de la santé entrera en contact avec chaque membre à intervalles réguliers lorsqu'ils auront terminé les modules, afin de répondre à toutes leurs questions ou préoccupations.

LéAmber Kensley, conseillère en réadaptation, Services de promotion de la santé

LM Manitoba offre ses sympathies aux familles des personnes ci-dessous décédées récemment.

*Karl Brown
Jose Fernandez
Gaston Fluet
Melford Govereau
Ernie Hasiuk*

*Melvin Kiesman
Stanley Lavallee
Charles Mackelson
James Mateychuk
Sheldon McKay*

*Brian Miller
Elinor Osinski
Victor Ryle
Sister Alicia Telenko*

Programme d'autonomisation financière

À Manitoba Possible, Angel Préfontaine-Gibson est la coordonnatrice du programme d'autonomisation financière chapeauté par SEED Winnipeg et dirigé en collaboration avec Centraide Winnipeg, l'Assiniboine Credit Union et le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI). Le programme d'autonomisation financière a pour but de venir en aide aux personnes ayant une déficience et un faible revenu annuel, ainsi qu'à leur famille, en leur procurant les moyens d'établir les fondements durables de leur bien-être financier.

Le programme *Access to Benefits* (Accès aux prestations) de Manitoba Possible fournit des renseignements sur les prestations gouvernementales dont beaucoup de gens ne connaissent pas l'existence. Voici quelques-uns de ces programmes avec lesquels Manitoba Possible peut vous donner un coup de main en vous renseignant sur eux ou en vous aidant à remplir leurs formulaires de demande.

Le Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) : Comme l'indique le site Web de l'Agence du revenu du Canada, « le CIPH est un crédit d'impôt non remboursable qui permet aux personnes handicapées ou aux personnes qui subviennent à leurs besoins, de réduire le montant d'impôt sur le revenu qu'elles pourraient avoir à payer. Un particulier peut réclamer ce crédit d'impôt dès qu'il a droit au CIPH. Ce montant comporte aussi un supplément pour les personnes âgées de moins de 18 ans le dernier jour de l'année ». L'objectif du CIPH est d'assurer une plus grande équité fiscale en permettant un certain allègement des coûts liés à la déficience, car il s'agit de dépenses supplémentaires inévitables auxquelles les autres contribuables n'ont pas à faire face. De nombreuses personnes entendent leur famille ou leurs amis parler d'un montant important qu'elles reçoivent en raison du crédit d'impôt pour personnes handicapées. Toutefois, il faut noter que ce montant est déterminé en fonction de votre revenu et de l'impôt que vous avez à payer. Si certaines personnes reçoivent un montant important, d'autres par contre, à cause de leur revenu, peuvent ne rien recevoir au titre de leur remboursement d'impôt.

Si vous avez un enfant handicapé dont la demande pour bénéficier de ce crédit d'impôt a été approuvée, le montant de la prestation fiscale pour enfants que vous recevrez chaque mois sera plus élevé. Le CIPH vous permet également d'établir un régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI), dont le but est d'aider les parents et d'autres personnes à épargner en vue de leur sécurité financière à long terme.

Le Crédit d'impôt pour soignant primaire du Manitoba peut être accordé à quelqu'un qui fournit des soins gratuitement à un particulier. Le soignant peut réclamer un crédit de 1 400 \$ par année lorsqu'il remplit sa déclaration de revenus. La principale condition pour bénéficier de ce crédit est la suivante : aider et/ou surveiller une personne avec ses soins personnels, tels que le bain, l'alimentation, l'habillage, la toilette/l'hygiène, la mobilité, les transferts, la propreté/l'élimination, et/ou la prise de médicaments. Vous ne pouvez demander ce crédit que pour une seule personne, peu importe le nombre de personnes dont vous vous occupez.

Parmi les autres prestations avec lesquelles quelqu'un pourrait avoir besoin d'aide, il y a les prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada et celles de l'Allocation pour le loyer et de l'Aide à l'emploi et au revenu du Manitoba.

Dans le cadre du programme d'Autonomisation financière, une clinique de préparation gratuite des déclarations de revenus est également offerte aux personnes ayant une déficience ou aux familles qui en prennent soin.

Pour y avoir droit, la déclaration de revenus doit être simple et le revenu se situer au niveau suivant :

- 1 personne - revenu familial total inférieur à 35 000 \$.
- 2 personnes - moins de 45 000 \$
- 3 personnes - moins de 47 500 \$ et ainsi de suite.

Les bénévoles de la clinique ne remplissent pas de déclaration d'impôt pour quelqu'un qui travaille à son compte, est propriétaire de sa propre entreprise, a des revenus et des dépenses de location, a des revenus d'intérêts supérieurs à 1 000 \$, a une propriété à l'étranger, a fait faillite l'année de la déclaration visée ou l'année précédente, ainsi que pour les personnes décédées.

Bien que la clinique soit ouverte en mars et avril, vous pouvez soumettre votre déclaration de revenus tout au long d'une année et elles peuvent remonter jusqu'à 10 ans en arrière. La déclaration de revenus vous servira à obtenir la prestation fiscale pour enfants, le crédit pour la TPS et les prestations du crédit de l'incitatif à agir pour le climat.

Le programme d'Autonomisation financière offre également un cours de gestion financière de 10 semaines intitulé *Saving Circle*. Quelqu'un ayant une déficience ou un membre de la famille qui s'en occupe peut participer à ce cours.

Il comporte 10 chapitres abordant, entre autres, la planification d'un budget, les notions de crédit et de transactions bancaires et le développement économique communautaire. Au moment de votre inscription, on vous remettra un bon d'accès et une recommandation pour ouvrir un compte spécial dans l'une des succursales de l'Assiniboine Credit Union. En six mois, vous pourrez épargner jusqu'à 250 \$ (soit environ 42 \$ par mois). Nous verserons un montant équivalent dans une proportion de 3 pour 1, afin de vous aider à cotiser à un REEE ou à un REEI ou à acheter quelque chose dont vous avez besoin, tels un ordinateur portable pour la recherche d'un emploi ou le retour aux études, des articles ménagers et des appareils pour répondre à vos besoins en matière de santé. Après avoir terminé ce cours sur l'épargne, il se pourrait que vous soyez admissible à vous inscrire au cours Individual Development Account (compte-épargne personnel de développement). Vous pouvez y épargner jusqu'à 1 000 \$ par année et recevoir en contrepartie un montant équivalent dans une proportion de 2 pour 1 pour contribuer à un REEI ou encore pour pourvoir à vos besoins en matière d'éducation et d'invalidité, tels que des appareils auditifs, un triporteur ou un quadriporteur. Grâce à ce cours, de nombreuses personnes ont appris à saisir la différence entre un besoin et un désir et à mieux gérer leur budget.

L'argent épargné ne peut servir ni à payer des factures, ni pour des vacances ou des choses qui sont considérées comme étant de l'ordre des désirs. Nous utilisons les seuils de faible revenu (SFR) de Statistique Canada pour déterminer votre revenu. Si votre revenu est supérieur à ce qui est indiqué ci-dessous, nous pourrions prendre en considération d'autres facteurs dont vous estimez que nous devrions tenir compte dans votre demande d'admissibilité.

- 1 personne : 19 965 \$
- 2 personnes : 24 865 \$
- 3 personnes : 30 557 \$
- 4 personnes : 37 100 \$

Pour plus d'information, contactez Angel Préfontaine-Gibson par téléphone au 204-975-3103 ou par courriel à aprefontaine-gibson@manitobapossible.ca. Vous trouverez aussi plus de renseignements sur le site Manitobapossible.ca, et en particulier sur le programme d'autonomisation financière sous la rubrique Community Inclusion.



Making Canada's
National Parks more
accessible to people with
disabilities

AUGUST 23-25 2022

Join us virtually and hear from
researchers, organizations and
members of the community.
Attendance is free!

For more information and speaker
applications, please visit us at:
parksaccessibilityconference.ca



Projet pilote de la Ville de Winnipeg sur les véhicules accessibles en fauteuil roulant (ou Winnipeg WAV)



Les Winnipegois qui se déplacent en fauteuil roulant peuvent désormais essayer une nouvelle façon de réserver des véhicules de location, ce qui, espèrent les promoteurs de ce changement, réduira les temps d'attente pour les déplacements. Le 11 mai 2022, la Ville de Winnipeg a lancé son projet pilote sur les véhicules accessibles en fauteuil roulant (ou Winnipeg WAV). Le bureau des véhicules accessibles avec chauffeur (taxis, limousines et véhicules de voiturage) a mis sur pied un système centralisé de répartition de véhicules accessibles sur demande, auquel plusieurs entreprises sont invitées à participer. Les usagers peuvent établir les endroits de prise en charge et de dépose, afin de joindre le chauffeur du véhicule le plus proche.

Un défenseur des personnes qui ont des aptitudes physiques ou mentales différentes des autres personnes a déclaré que le nouveau service devrait les aider à obtenir un véhicule beaucoup plus rapidement, une amélioration qui, selon lui, était vraiment nécessaire. « Je connais des collègues et des amis qui ont souvent dû attendre une ou deux heures pour une fourgonnette accessible. Ces temps d'attente vraiment longs constituent l'un des plus gros problèmes selon la communauté », a déclaré Patrick Stewart, consultant du Independent Living Resource Centre.

« La nouvelle application permettra à de nombreuses entreprises de lister les véhicules accessibles par l'intermédiaire du même service, ce qui devrait permettre de les réserver plus rapidement et plus facilement », a ajouté M. Stewart. La Ville met à l'essai le nouveau service de répartition par un projet pilote de deux ans, financé à hauteur de 1,8 M\$, qui, espère-t-elle, permettra d'augmenter le nombre de véhicules accessibles disponibles.

Incitatifs financiers

Les chauffeurs de véhicules accessibles qui participent au projet peuvent bénéficier d'un incitatif financier allant jusqu'à 2 250 \$ par an, tandis que les propriétaires de véhicules jusqu'à 2 500 \$ par an. Les chauffeurs qui sont propriétaire de leur véhicule peuvent bénéficier des deux. Le montant versé dépend, entre autres, du nombre de trajets effectués à l'aide de l'application, du taux d'acceptation des trajets, des cotes de satisfaction des usagers et des inspections de la Ville.

Le Independent Living Resource Centre a milité en faveur de ce service, qui, selon Patrick Stewart, aidera la Ville à mieux contrôler les déplacements de ces véhicules et de les inspecter. « Les primes de participation sont justifiées, car il peut être plus coûteux d'exploiter et de faire le plein d'une fourgonnette accessible que d'un taxi régulier, a-t-il déclaré. Souvent, les personnes qui ont des aptitudes physiques ou mentales différentes des autres personnes ont des choix limités en matière de transport, alors nous tenons absolument à ce que ce projet réussisse. »

Duffy's Taxi et Unicity Taxi gèreront le système centralisé de répartition des véhicules accessibles. « Nous sommes fiers de participer à cette initiative visant à améliorer le service de taxi accessible dans notre ville », a déclaré M. Gurmail Mangat, président de Unicity Taxi, dans un communiqué de presse.

On peut joindre Winnipeg WAV au moyen de son appli disponible sur l'Apple App Store (iOS), le Google Play Store (Android), à winnipeg.ca/wav, ou en composant le 204-986-4WAV (204-986-4928).

Article gracieuseté de Joyanne Pursaga, paru le 11 mai 2022 dans le Winnipeg Free Press. Reproduit avec l'autorisation de l'auteure et du journal.

Ressources des services de santé destinés aux Autochtones

Lorsque des Autochtones médullolésés viennent à Winnipeg pour recevoir des soins médicaux, il est important de savoir quels types de services de soins de santé sont disponibles et comment y accéder. Dans l'article ci-dessous, nous allons répertorier certains de ces services.

SERVICES DE SANTÉ POUR PATIENTS AUTOCHTONES

Les services de santé pour patients autochtones de l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW) ont des bureaux au Centre des sciences de la santé, à l'Hôpital général de Saint-Boniface, à l'hôpital général Seven Oaks et à l'hôpital Grace, ainsi qu'une équipe ambulatoire qui se rend dans d'autres endroits. Ils offrent des services d'interprétation linguistique, de défense des droits, de couverture des frais de transport médical, de soins spirituels et culturels, de coordination des ressources, de planification et de coordination de la sortie de l'hôpital, ainsi que d'autres ressources pour les patients.

Si vous avez besoin de rejoindre ces services, appelez le 204-940-8880 ou le 1-877-940-8880 (numéro sans frais) ou envoyez un courriel à connectme@wrha.mb.ca.

UNITÉ DE DÉFENSE DES DROITS DES PATIENTS

L'unité de défense des droits des patients est un service auquel les Autochtones peuvent avoir accès lorsqu'ils sont à Winnipeg pour recevoir des soins médicaux. Ce service veille à ce que leurs besoins médicaux soient comblés et leurs problèmes de santé réglés en temps opportun et de manière satisfaisante. Cette initiative est le fruit d'un partenariat entre l'Assemblée des chefs du Manitoba et l'ORSW. Ce programme fournit des ressources aux patients autochtones et à leur famille, afin de les mettre en contact avec les services appropriés pour répondre à leurs besoins en matière de soins de santé, de les guider et de leur fournir de l'information et du soutien tout au long de leur cheminement médical à l'extérieur de l'hôpital. Parmi les services disponibles, il y a un service d'orientation en matière de transport, de l'information sur le transfert d'un centre hospitalier à un autre, l'accès aux dossiers médicaux, de l'information sur les prestations de santé non assurées et/ou une assistance en matière de couverture/d'appels, le dépôt de plaintes au sujet d'un incident critique ou à l'endroit d'un hôpital et les démarches à faire pour obtenir des prestations d'assurance-emploi.

Pour les renvois directs, on peut communiquer avec le défenseur des droits des patients à l'Unité de défense des droits des patients, 275, avenue Portage, bur. 200, Winnipeg, Manitoba R3B 2B3 ou par téléphone au 204-987-4120 (numéro principal); fax : 1-888-324-5483 ou 204-944-0582. Renvois en milieu hospitalier : Service central d'admission aux programmes de santé pour Autochtones : Tél. : 204-940-8880 ou 1-877-940-8880 (sans frais); fax : 204-943-1728.

UNITÉ DE DÉFENSE DE PERSONNES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX

L'Assemblée des chefs du Manitoba, en partenariat avec le centre de transition urbaine EAGLE (Eagle Urban Transition Centre) et la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, a mis sur pied un programme de défense des patients ayant des besoins spéciaux. Ce programme vise ; 1) à améliorer la qualité

vie des enfants autochtones ayant des besoins spéciaux et de leur famille qui sont aussi parfois aux prises avec des problèmes de santé mentale, à la fois sur les réserves et en milieu urbain 2) à assurer la participation et l'engagement véritables de ces personnes concernées dans la mise en oeuvre du principe de Jordan, tant sur les réserves qu'ailleurs 3) à assurer une communication continue entre les services de santé gouvernementaux et les services sociaux des Premières nations. Cette unité sert aussi à résoudre les différends relatifs aux services gouvernementaux fournis aux enfants autochtones.

On peut joindre l'unité au 275, avenue Portage, bur. 200, Winnipeg, Manitoba R3B 2B3, par téléphone : 204-954-3050 (numéro principal) ou 1-888-345-1883 (sans frais); fax : 204-942-0253.

Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits

391, av. York, bur. 300, Winnipeg, Manitoba, R3C 4W1 – Fournitures et appareils médicaux, counseling en santé, soins de la vue. Tél. : 1-800-665-8507 (sans frais), fax : 1-800-289-5899.

Transport médical : Tél. : 204-983-0911 ou 1-877-983-0911 (sans frais); fax : 204-984-7834.

Centre médical Northern Connections (NMC)

425, av. Elgin. Ouvert de 8 h 30 à 16 h 30. – Tél. : 204-940-8777.

Cliniques de soins rapides

Ouvertes de 13 h à 21 h, du lundi au vendredi; de 9 h à 17 h les fins de semaine et les jours fériés. 363, rue McGregor. Tél. : 204-940-1963. – 17, chemin St. Mary's. Tél. : 204-940-4332.

Centre d'intervention d'urgence en santé mentale

Ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (sans rendez-vous)

Services urgents de santé mentale pour adultes – 817, av. Bannatyne (au coin de la rue Tecumseh).

Programmes de santé destinés aux autochtones – Accueil centralisé aux services de santé

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 21 h. – Tél. : 1-877-940-8880 (sans frais) ou 204-940-8880.

Ordonnances

- Pharmacie Grand Medicine du CSS : Ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30. – Tél. : 1-877-612-2132.
- Pharmacie Shoppers Drug Mart : Ouverte 24 heures sur 24 pour les besoins d'ordonnances en dehors des heures d'ouverture. – Tél. : 204-958-7000 (Osborne et River).

Info Santé/Health Links : Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. – Tél. : 1-888-315-9257.

Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW : 204-940-1781.

J'espère que les renseignements fournis dans cet article vous aideront à mieux vous orienter dans le système des soins de santé destinés aux Autochtones lorsque vous serez à Winnipeg. Lésions Médullaires Manitoba est là pour vous soutenir, défendre vos droits, vous mettre en contact avec d'autres services dont vous auriez besoin et vous apporter un soutien émotionnel pendant les temps difficiles.

Maria Cabas, conseillère en réadaptation, Services aux Autochtones.

Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. - président

James Richardson Jr. - trésorier

D^{re} Lindsay Nicolle

John Wallis

Kristine Cowley, PhD

D^{re} Jan Brown

Leonard Steingarten

Lyall Hallick

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés par d'autres sources de financement au Manitoba : les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullosées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils et les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à LM Manitoba. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

Lésions Médullaires Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullosées. Depuis le dernier numéro de ParaTracks, la MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière, totalisant 38 100 \$. En voici les points saillants :

Lésions Médullaires Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullosées. Depuis le dernier numéro de ParaTracks, la MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière, totalisant 38 100 \$. En voici les points saillants :

- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'un dossier pour son nouveau fauteuil roulant doté d'une fonction de basculement et d'inclinaison. Cet accessoire permettra d'atténuer la douleur qu'il ressent et lui permettra de participer aux activités de la vie quotidienne.
- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba ayant besoin d'aide au transport pour se présenter en personne à une évaluation médicale. Cette aide contribuera à assurer son autonomie et lui permettra de passer une évaluation médicale destinée à prévenir l'apparition de problèmes de santé additionnels, ainsi qu'à adresser ses préoccupations médicales actuelles (gestion de la douleur et soutien professionnel en santé mentale).
- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba qui sortait de l'hôpital pour l'achat d'un déambulateur. Cet appareil lui permettra de se déplacer en toute sécurité et de façon autonome dans sa résidence.
- Un soutien financier a été accordé à Lésions Médullaires Manitoba pour aider l'Association à faire face à l'augmentation de ses dépenses de fonctionnement pour l'année 2022-2023.
- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'un dossier fabriqué sur mesure pour son nouveau fauteuil roulant, ce qui aidera à prévenir la détérioration de sa santé et à maintenir son indépendance en société.

Visitez le site Web de la MPF à l'adresse www.scimanitoba.ca/mpf. Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière de LM Manitoba en envoyant un courriel à info@scimanitoba.ca ou en composant le 204-786-4753.

Wolseley Woodworking & Construction



Wheelchair Ramps designed and built to code	
Wheel-in showers	Accessible bathrooms
Doorways widened	Home Modifications
MPI, WCB, VAC and Family Services friendly	

667-5787 Mike Hladky (SMR, U of M)

Quelle quantité de liquides devriez-vous boire?



Pourquoi est-il important de continuer à boire lorsque vous avez de la difficulté à vider votre vessie?

Lorsque vous avez des problèmes de vessie, vous pourriez vous sentir moins porté à boire beaucoup d'eau, car vous avez alors le sentiment que cela aggraverait votre problème, mais en réalité c'est le contraire. Lorsque vous êtes bien hydraté, votre urine est davantage diluée et irrite moins la vessie. Ne pas boire suffisamment de liquides peut empirer vos symptômes. Afin de mieux gérer votre consommation de liquides, vous devriez la planifier, de même que vos visites aux toilettes.

Boire beaucoup de liquides aide à éliminer les bactéries de la vessie. L'eau demeure le meilleur choix, mais les jus de fruits peuvent aussi contribuer à combler une partie de vos besoins en liquides. Buvez au moins six verres de 8 onces (soit 1,5 à 2 litres) de liquides chaque jour. Consultez toujours votre médecin, car certains problèmes de santé pourraient vous obliger à limiter votre consommation de liquides.

Conseil : Remplissez une ou plusieurs bouteilles ou pichets avec la quantité d'eau recommandée et rangez-les au frigo. L'eau reste ainsi bien froide et, lorsqu'elles seront vides, vous saurez que vous avez bu la quantité quotidienne recommandée.

Lorsque vous voyagez ou faites du sport, vous pourriez être tenté de boire moins, craignant les fuites d'urine ou encore parce que vous ne désirez pas vous cathétériser à un moment inopportun. Or, il est encore plus important de boire dans ce cas. Si vous voyagez par temps chaud ou si vous transpirez en faisant de l'exercice physique, vous risquez de vous déshydrater si vous ne buvez pas assez.



En cas d'infection des voies urinaires (IVU)

Augmentez alors la quantité d'eau que vous buvez. Les liquides servent à évacuer les bactéries de la vessie et à diluer l'urine.

L'urine est constituée de déchets de votre corps. Lorsque vous avez une infection de la vessie, une urine concentrée et foncée accentue l'irritation et il est alors parfois plus douloureux d'uriner. L'urine diluée est de couleur plus claire et ne chauffe généralement pas autant.

Évitez les boissons caféinées, tels le café, le thé et les boissons gazeuses. La caféine peut irriter davantage votre vessie lorsque vous souffrez d'une infection.

Ces recommandations de nature générale ont pour but de fournir des réponses à des questions courantes. Il est important de suivre en premier les consignes précises de votre prestataire de soins de santé, ainsi que celles qui accompagnent la solution de cathétérisme intermittent que vous utilisez.

Concerned about UTIs?

Download our **FREE**
guide to keeping your
bladder healthy



www.coloplast.ca/uti-ebook



 Coloplast

ParaTracks

Faites-nous part de votre préférence.

LM Manitoba aimerait savoir ce que vous pensez de *ParaTracks*, le bulletin que nous publions depuis longtemps pour fournir des renseignements locaux et des récits traitant des lésions médullaires au Manitoba. Nous avons bien l'intention de continuer à diffuser *ParaTracks*, mais comme de plus en plus de gens consultent des sites en ligne pour obtenir des nouvelles et de l'information, nous nous sommes demandé si vous préféreriez recevoir *ParaTracks* par voie électronique. Si nous mettions à la disposition de notre lectorat simplement une version électronique, cela nous permettrait de réduire nos coûts d'impression et nos frais d'expédition, ainsi que le nombre d'exemplaires imprimés, et d'envisager la publication d'une version de type magazine en couleur. Nous vous invitons donc à prendre une minute pour nous indiquer votre préférence en répondant à cette simple question :

Comment préféreriez-vous recevoir *ParaTracks* à l'avenir?

- 1. Édition papier (ce que vous recevez présentement),**
- 2. Édition électronique (un fichier PDF qui vous est transmis par courriel),**
- 3. Édition électronique (au moyen d'un lien transmis par courriel pour télécharger *ParaTracks* ou le consulter en ligne sur notre site Web.**

Pour répondre à cette question et nous faire part de vos commentaires et suggestions, cliquez sur le lien suivant : **rebrand.ly/ParaTracks-Survey**. Si vous ne pouvez pas répondre à ce sondage en ligne, veuillez communiquer avec notre bureau au 204-786-4753, poste 222 ou au 1 800-720-4933, poste 222 (sans frais au Manitoba) pour indiquer votre préférence.

Abonnement à nos courriels

LM Manitoba est en train de dresser une liste de diffusion par courriel de nouvelles et de renseignements importants sur notre organisme, nos services, ainsi que sur d'autres sujets d'intérêt pour les personnes médullolésées vivant au Manitoba. Cette liste de diffusion, distincte de la liste de nos clients qui ont déjà consenti à recevoir des services de LM Manitoba, nécessite un consentement différent pour que nous puissions vous envoyer des nouvelles et des renseignements par courriel.

Si vous êtes déjà sur notre liste de diffusion de courriels, nous vous demandons de prendre quelques minutes pour remplir et soumettre le formulaire d'abonnement en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous. Cela nous permettra de mettre à jour votre profil : adresse électronique, nom et numéro de téléphone actuels. Si vous n'êtes pas déjà inscrit sur cette liste, prenez quelques minutes pour vous y inscrire, afin de ne jamais rater les nouvelles importantes, les possibilités de recherche et d'autres messages dignes d'intérêt pour les Manitobaines et Manitobains médullolésés.

rebrand.ly/scimanitoba-subscribe

En vous abonnant ou en actualisant votre profil, vous consentez à ce que LM Manitoba vous informe de nouvelles et de renseignements qui, à son avis, intéresseront ses abonnés. Si vous désirez vous désabonner, vous pouvez le faire en tout temps, pour n'importe quelle raison, sans que cela n'ait d'incidence sur les services que vous recevez présentement ou que vous pourriez recevoir à l'avenir.



Fiers de notre histoire | Avenir prometteur

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI !

Inscrivez-moi en tant que membre de Lésions Médullaires Manitoba Inc. Tous les membres reçoivent ParaTracks, le bulletin de nouvelles et d'information de l'Association et ont droit de vote à l'Assemblée générale annuelle.

Les membres ont aussi droit à des rabais sur des fournitures de soins de santé, ainsi qu'à diverses autres promotions.

Stevens Home Health Care Supplies (10 % sur les fournitures et les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales) et Fido Mobile (rabais de 10 \$ sur un plan mensuel de services téléphoniques).

COORDONNÉES DU MEMBRE

NOM

ADRESSE

VILLE

PROV.

CODE POSTAL

TÉL.

COURRIEL

(VOTRE ADRESSE COURRIEL NOUS PERMET D'ÉPARGNER LES FRAIS D'EXPÉDITION PAR LA POSTE.)

SIGNATURE

DATE

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

- ☐ MEMBRE 15 \$ - 24 \$
- ☐ MEMBRE DE SOUTIEN 25 \$ - 99 \$
- ☐ MEMBRE DONATEUR 100 \$ - 249 \$
- ☐ MEMBRE SPÉCIAL 250 \$ - 499 \$
- ☐ BIENFAITEUR 500 \$ ET PLUS

Toutes les sommes reçues demeurent au Manitoba pour y appuyer les activités et services de LM Manitoba Inc. Un reçu aux fins de l'impôt sera délivré pour tout don de plus de 15 \$. La générosité des membres spéciaux, des bienfaiteurs et des donateurs sera soulignée dans le cadre d'activités telles que l'AGA ou encore dans le programme d'autres activités de l'Association.

☐ NOUVEAU ☐ RENOUELEMENT

Prière de libeller votre chèque à l'ordre de : Lésions Médullaires Manitoba et de l'envoyer par la poste à 825, rue Sherbrook, Winnipeg MB R3A 2M5.

IMPORTANT!

En signant ci-dessus, vous autorisez LM Manitoba à utiliser vos renseignements personnels (nom et adresse seulement) à des fins d'expédition de carte de membre et de reçus, de rappels de renouvellement de votre adhésion, d'avis de réunions et du bulletin ParaTracks. LM Manitoba ne vend pas et n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses et de courriels.

Pour plus d'information : Tél. : 204-786-4753 Fax : 204-786-1140 Courriel : info@scimanitoba.ca
Sans frais au Manitoba : 1-800-720-4933