



DANS CE NUMÉRO

- Hommage à John Lane
- Guérison culturelle autochtone
- Le cours SNOWMAN : Accroître sa mobilité en hiver
- SpineAlly : Une appli de mieux-être révolutionnaire
- Prendre soin d'un être cher médullolésé
- Risques cachés de l'hiver
- Centre de mieux-être First Steps
- Obtenir un emploi en comptabilité

SpeediCath® Compact Set

Available in male and
female versions.

Discreet and
easy-to-use
set solution.



"As long as I have my
SpeediCath Compact Set
I am good to go. It's small,
requires no lubrication,
and is easy to use!"

Brittney
User, Continence Care



The **SpeediCath Compact Set** catheter has polished eyelets, and a hydrophilic coating based on a **Triple Action Coating Technology**. Designed to fit seamlessly into your daily life, with re-closable packaging perfect for discreet and hygienic disposal on the go.



Smooth
& gentle



Easy
to use



Compact
& discreet

To try a **FREE*** SpeediCath sample
scan the **QR Code** or visit the link:
[visit.coloplast.ca/SampleSpeediCath](https://www.coloplast.ca/SampleSpeediCath)



* Limitations apply

SpeediCath® Compact Set catheters are prescribed for use by male or females who require bladder drainage due to chronic urine retention or post void residual volume (PVR). Before use, carefully read all of the instructions. Call your doctor if you think you have a UTI or can't pass the catheter into the bladder. For more information regarding risks, potential complications and product support, call Coloplast Corp. at 1 (866) 293-6349 and/or consult the company website at www.coloplast.ca.

Brittney has received compensation from Coloplast to share their information. Each person's situation is unique so your experience may not be the same. Talk to your healthcare provider about whether this product is right for you.

Coloplast Canada, Oakville, ON L6H 0H2/ 1-866-293-6349/ www.coloplast.ca PM-36719
Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S. © 2025-02 Coloplast A/S. All rights reserved.

SpeediCath®

 **Coloplast**

**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
(au Manitoba seulement)
info@scimanitoba.ca
www.scimanitoba.ca
Facebook @scimanitoba

Avec le soutien financier de la
Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît 3 fois par année. Vous pouvez
consulter et télécharger les numéros antérieurs en
vous rendant sur le site web de LM Manitoba.

Tirage : 1 200 exemplaires
Lectorat approximatif : 2 500
Rédacteur : Dan Joanisse
Mise en page : Adrienne Conley et Dan Joanisse

Tarifs d'une annonce prête à être reproduite :
Pleine page 160 \$
Demi-page 87 \$
Quart de page 55 \$
Taille d'une carte d'affaires 33 \$
Les petites annonces sont gratuites pour les
membres de LM Manitoba.

Les lettres au rédacteur, les soumissions,
suggestions et commentaires sont grandement
appréciés. Veuillez les transmettre par courriel à
info@manitoba.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
Lyll Hallick – président
Keith Klaassen*
Justin MacKay
Ron May
Robert Pruden
Leonard Steingarten*
Adam Terwin – trésorier
Mark Wherrett*

*personne médullolésée



Table des matières

Hommage à John Lane.....	6
Services de guérison culturelle autochtone.....	9
Le cours SNOWMAN : Accroître sa mobilité en hiver.....	10
SpineAlly : une appli de mieux-être révolutionnaire.....	12
Prendre soin d'un être cher médullolésé.....	15
Risques cachés du temps froid.....	19
Nouvelles de la MPF.....	22
Centre de mieux-être First Steps.....	24
Obtenir un emploi en comptabilité - Delaney Kolowca...26	



ANNONCES!!

NOTICE

LE SAVIEZ-VOUS? Le ministère des Ressources naturelles du Minnesota met à la disposition des personnes à mobilité réduite 13 fauteuils roulants tout terrain, afin qu'elles puissent explorer les sentiers des parcs du Minnesota. Pour plus d'information, consultez www.dnr.state.mn.us/state_parks/track-chairs.html.

Si vous avez des nouvelles à partager avec Lésions Médullaires Manitoba et le public de ParaTracks, veuillez communiquer avec nous à info@scimanitoba.ca.



Barrier-Free Manitoba a fait paraître deux nouvelles publications visant à éliminer les entraves à l'accessibilité. La première est une ressource pédagogique et la seconde un outil de formation pour les entreprises, les OSBL et les municipalités soucieuses d'inclure tout le monde.

Vous pouvez télécharger ces ressources gratuitement en cliquant sur www.barrierfreemb.com/bfmbmaterials (en anglais seulement).

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

Alexander Bear
Jason Clemons
Randy Colbert
Melvyn Ferris
Ronald Fontaine
Leonard Goritz
Hanson Halvorson
Brenda Heide

Earl "Bob" Jamerson
Elizier Kakagamic
John Lane
Derek Legge
Eugene Lepischak
Chris Loscerbo
Gerald Majnusz
Wojciech Maliszewski
Shawna Mercredi

Walter Pich
Marvin Pomarenski
Colleen Sanderson
Calvin Sinclair
Lillian Switzer
Rolando Tabios
Myrna Tole
Kyle Yaciuk

Lésions Médullaires Manitoba reconnaît que son travail s'étend à l'ensemble de la province du Manitoba sur les territoires traditionnels des nations Anishinaabeg, Anishinewuk, Dakota Oyate, Denesuline et Nehethowuk, les terres ancestrales des Inuits et le territoire du foyer national des Métis de la rivière Rouge. Lésions Médullaires Manitoba s'engage à créer un cadre de travail organisationnel et de prestation de services qui respecte et honore les droits des personnes médullolésées autochtones et à aller de l'avant en partenariat avec les peuples autochtones dans un esprit de vérité, de réconciliation et de collaboration.

ADRESSES COURRIEL ET POSTES TÉLÉPHONIQUES DU PERSONNEL

204.786.4753 ou sans frais au Manitoba 800.720.4933

Alina Rose Babu Services de transition	arbabu@scimanitoba.ca	230
Gail Burnside Directrice des services de réadaptation	gburnside@scimanitoba.ca	229
Adrienne Conley Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Terra Coulter Services de transition	tcoulter@scimanitoba.ca	225
Laurence Haien Conseiller principal en réorientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Dan Joannis Directeur général	djoannis@scimanitoba.ca	224
Coleen Junio Relations avec la CAT et Services de transition	cjunio@scimanitoba.ca	235
LéAmber Kensley Services de promotion de la santé	lkensley@scimanitoba.ca	231
Rebecca Norman Services aux Autochtones	rnorman@scimanitoba.ca	228
Annika Onosson Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
Natasha Schreyer Services aux personnes médullolésées hospitalisées	nschreyer@scimanitoba.ca	227
Alexandria Toews Services de réadaptation	atoews@scimanitoba.ca	226

Lésions Médullaires Manitoba remercie la **Manitoba Paraplegia Foundation**, le **gouvernement du Manitoba** et **Centraide Winnipeg** pour leur généreux soutien de *ParaTracks* et des Manitobains et Manitobaines médullolésées.



MPF

**MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.**

Manitoba



**United Way
Winnipeg**

Adieu, John Lane (1946-2024)

Il est toujours difficile de voir disparaître une personne que l'on tient en haute estime, et c'est certainement le cas depuis que nous avons appris que notre cher ami et ancien collègue, John Lane, nous a quittés le 16 décembre 2024.

John a été directeur général de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. (aujourd'hui Lésions Médullaires Manitoba) de 1976 à 1994, après avoir été recruté par Tony Mann, le premier directeur général de l'Association et celui qui a exercé le plus longtemps cette fonction (1946-1976). Cette relève s'est avérée cruciale pour notre association, en raison des nombreux défis qui l'attendaient et qui, au final, ne firent pas le poids face à la perspicacité de John, à son leadership solide et à son incomparable habileté à mobiliser des ressources en vue d'un objectif.

J'ai rencontré John alors que j'étais hospitalisé à l'hôpital de réadaptation de Winnipeg. J'ai tout de suite été impressionné par son calme, son assurance personnelle et son côté rassurant. J'ai aussi eu le plaisir de travailler avec lui pendant deux étés sur divers projets de l'Association, alors que j'étais aux études à l'université. Mon estime pour lui augmenta encore davantage après avoir observé en personne son éthique du travail et son souci de toujours faire passer les besoins des membres en premier.

Après 18 années en tant que directeur général, John est parti à Vancouver où une occasion en or l'attendait : conseiller en accessibilité auprès de la communauté du campus de l'université de la Colombie-Britannique. Il a contribué à y améliorer l'accès des personnes handicapées aux espaces publics. Comme l'a souligné récemment un de ses anciens collègues de l'UBC, « John a défendu les intérêts de toutes les personnes qui s'efforçaient d'étudier ou de faire de la recherche et qui en même temps éprouvaient des problèmes de vue, d'audition, d'élocution et de mobilité.



John avec Tony Mann (au centre) et Allan Simpson (à droite) lors de son souper d'adieu en 1994.

Les architectes, les établissements d'enseignement et les municipalités faisaient appel à John pour son expérience en matière d'amélioration des normes d'accessibilité; il était très respecté par la Ville et le gouvernement provincial. Son départ à la retraite a créé un vide dans la planification de l'infrastructure de l'université qui n'a jamais été entièrement comblé par la suite, un vide dont faisait partie son sens de l'humour caustique ! ».

Pour ceux qui connaissaient bien John, il n'est pas surprenant qu'il ait contribué à faire bouger les choses en Colombie-Britannique, compte tenu de toutes les améliorations majeures qui ont été réalisées au Manitoba d'une main sûre sous sa gouverne attentive. Elles sont trop nombreuses pour toutes les énumérer, mais un juste hommage à cet homme incroyable serait incomplet si l'on ne soulignait pas quelques-unes de ses réalisations les plus notables :

- Il a repoussé avec succès les démarches externes et les pressions constantes exercées sur l'Association en vue de sa fusion avec un autre OSBL fournissant aussi des services aux personnes handicapées.
- Il a mené une campagne coordonnée de revendications, laquelle a introduit des changements majeurs à la *Loi électorale du Canada* qui ont amélioré l'accessibilité aux bureaux de vote.



John avec Audrey McIlraith (à gauche), Harriet Hart (à l'arrière) et Kris Cowley (à droite) en 2006 lors du gala du 60^e anniversaire de LM Manitoba.

- Il a travaillé sans relâche pour apporter d'importantes modifications aux codes du bâtiment du Manitoba et du Canada, afin que les environnements bâtis tiennent mieux compte des besoins des personnes handicapées.
- Il a obtenu des fonds du gouvernement fédéral pour l'embauche d'un conseiller autochtone, afin de garantir que nos services aux membres autochtones et à leurs familles soient adaptés à leur culture et répondent à leurs besoins particuliers.
- Il a assuré la transition des opérations de l'Association au numérique en obtenant les fonds nécessaires à l'achat d'ordinateurs et à la formation correspondante du personnel.
- Il a cherché à étendre les activités de l'Association à toute la province en ouvrant des bureaux à Brandon et à Thompson, afin que les membres de ces endroits puissent bénéficier d'un soutien local.
- Il a milité en faveur de la formation professionnelle des conseillers en réadaptation et, avec ses collègues d'autres provinces, il a fait progresser de façon notable cette profession au Canada.
- Il a poursuivi l'œuvre de Tony Mann et la construction des unités de logement Ten Ten Sinclair Housing, cherchant par ses efforts à augmenter le nombre de logements accessibles à long terme à Winnipeg et dans tout le Manitoba.



John dans son bureau à l'Université de la Colombie-Britannique peu après son arrivée en 1994

- Il a contribué à la mise en place de l'option des soins à domicile autogérés ou gérés par la famille au sein du programme provincial des soins à domicile.
- Il a joué un rôle déterminant dans la création de la Manitoba Paraplegia Foundation en 1980 et du centre de recherche sur la moelle épinière de l'Université du Manitoba en 1987.

En reconnaissance de son leadership exceptionnel et de son dévouement indéfectible à l'amélioration du bien-être des personnes médullolésées, Lésions Médullaires Manitoba lui a décerné le Prix d'excellence E. Arthur Braid en 2022. Adieu, John ! Le souvenir de ta contribution restera longtemps gravé dans la mémoire de beaucoup de Manitobains.



Santé, John!

— Dan Ioanisse, directeur général

THE ACCESS STORE

We Understand, Personalize and Deliver

Overcoming a spinal cord injury can leave you feeling unsure of how to navigate this new way of life. At **The Access Store**, we provide the products and support you need to overcome these obstacles and **live a life of fulfillment and independence.**



- DAILY-LIVING AIDS
- MEDICAL SUPPLIES
- MOBILITY EQUIPMENT
- ACCESSIBILITY EQUIPMENT
- CONSTRUCTION SOLUTIONS
- & MORE!

SCAN HERE

Find access
products via
QR code



Or at www.theaccessstore.ca



T: 1-800-670-1670 | E: info@theaccessstore.com | W: theaccessstore.com

Services autochtones de guérison traditionnelle et de soutien à la santé mentale accessibles au Manitoba

Lésions Médullaires Manitoba vient en aide à de nombreux membres autochtones à la grandeur de la province. Nous estimons que les Autochtones ayant des aptitudes physiques ou mentales différentes des autres devraient avoir accès aux services et pratiques médicales traditionnelles de leurs communautés. C'est dans cette optique que nous avons dressé une liste de ressources traditionnelles qui leur sont accessibles.

Aboriginal Health & Wellness Centre of Winnipeg •

181, av. Higgins, 204-925-3700, www.ahwc.ca. Le centre, équipé d'un ascenseur et d'une rampe d'accès, offre du counseling individuel, des cercles de partage, des enseignements traditionnels et diverses cérémonies.

Wa-Say Healing Centre •

388, rue Donald, local 226, 204-774-6484. Ce centre aide avant tout, mais pas exclusivement les anciens élèves des pensionnats autochtones et leurs familles à avoir accès à des niveaux appropriés de services de santé émotionnelle et de soutien au bien-être. Parmi les services offerts, mentionnons le counseling, les cercles de partage, les enseignements traditionnels, diverses cérémonies et l'artisanat traditionnel.

ORSW - Santé autochtone : Clinique de bien-être

traditionnel • Contactez les services centralisés au 204-940-8880 ou au 877-940-8880, ou encore par courriel : indigenouthealth@wrha.mb.ca, ou visitez www.wrha.mb.ca. Un guérisseur traditionnel y offre des médicaments traditionnels et anime des cérémonies traditionnelles. La clinique opère deux jours par mois dans des locaux du Centre des sciences de la santé.

Centre des sciences de la santé •

820, rue Sherbrook et 665, av. William. Les sanctuaires de la zone Green Owl et de l'Hôpital pour femmes sont équipés pour la purification. Si vous cherchez des plantes médicinales pour une purification ou désirez participer à une cérémonie pendant votre séjour à l'hôpital, veuillez contacter le service d'accueil centralisé du programme Santé des Autochtones de l'ORSW au 204-940-8880.

Services de guérisseurs traditionnels : Manitoba

Keewatinowi Okimakanak (MKO) • MKO fournit aux personnes admissibles aux Services de santé non assurés

l'accès à des services de counseling et de guérison en santé mentale. Il aide les particuliers et les communautés à entrer en relation avec des prestataires de services qui privilégient les approches traditionnelles, et veille à ce que les clients aient un accès sécuritaire aux services offerts en évaluant la capacité et l'admissibilité d'un prestataire à fournir de tels services. MKO propose ses services aux personnes vivant dans les réserves ou hors réserve au Manitoba. Contactez Duke Beady au 204-307-8192 ou par courriel à duke.beady@mkonorth.com.

Giigewigamig Traditional Healing Centre •

Situé dans le Centre de santé de Pine Falls, 37, rue Maple, Pine Falls. Le centre offre un espace où les familles peuvent préparer des médicaments et des repas traditionnels pour leurs proches qui sont hospitalisés. Afin de fournir des soins naturels et holistiques, il offre un accès aux traditions, à la culture, à la langue, aux cérémonies de guérison, aux médicaments et aux enseignements des Premières Nations. De plus, il aide les membres des communautés autochtones à coordonner les soins spirituels, émotionnels, psychologiques et physiques qui répondent à leurs besoins, y compris des services d'interprétation et de défense de leurs intérêts.

Native Addictions Council of Manitoba (NACM) •

1970, rue Main. Des entrées à l'avant et à l'arrière sont accessibles en fauteuil roulant. NACM accepte maintenant les candidatures et planifie les évaluations pour son prochain programme de jour mixte, qui débutera le 26 février 2025 et se déroulera dans ses nouveaux locaux. Si vous désirez en savoir davantage ou réserver un créneau horaire pour votre évaluation, appelez le 204-586-8395. Au nombre des pratiques et des traditions autochtones figurent la purification et la prière quotidiennes, les cercles de partage, les cérémonies d'accueil, le rappel des esprits, l'hommage à l'esprit des ancêtres, la cérémonie de la couverture, les enseignements du cercle de vie, le gardien ou la gardienne du savoir autochtone, les enseignements des aînés, les sueries, les journées culturelles liées à la terre, la cueillette de plantes médicinales, les marches, l'artisanat et diverses autres activités.

- Terra Coulter, conseillère en réadaptation

Le cours SNOWMAN : Accroître la mobilité des personnes en fauteuil roulant en hiver

Jacquie Ripat et Ed Giesbrecht, Université du Manitoba

Le Canada compte environ 288 800 personnes qui se déplacent en fauteuil roulant ou en scooter, dont près de 70 % en fauteuil roulant manuel (Smith et al., 2016). Pour ces personnes, l'hiver présente des défis inhabituels et souvent insurmontables. La glace réduit la traction du fauteuil, faisant glisser les roues de manière imprévisible, tandis que la neige épaisse et les bancs de neige peuvent empêcher tout déplacement. De plus, les trottoirs inégaux et non déneigés obligent de nombreuses personnes médullolésées à rouler sur la voie publique, ce qui accroît d'autant le risque de blessures.

À cause de ces obstacles, de nombreuses personnes en fauteuil roulant évitent de s'aventurer à l'extérieur pendant les mois d'hiver, au point de s'isoler socialement et de réduire leur participation à la vie de la communauté. Malgré les difficultés bien documentées auxquelles ces personnes sont confrontées en hiver, il n'existe à l'heure actuelle que bien peu de solutions pratiques susceptibles de les aider à acquérir les compétences et la confiance nécessaires pour manœuvrer leur fauteuil roulant en toute sécurité en hiver. De plus, les solutions technologiques mieux adaptées aux conditions de cette saison se font rares.

Pour combler ces lacunes, avec l'aide financière du fonds de recherche de Lésions Médullaires Manitoba, nous avons conçu le cours intitulé **Standardized Navigation of Winter Mobility & Accessibility Network (SNOWMAN)**. Il se déroule en hiver sur un terrain d'entraînement situé à l'extérieur dans la cour de l'hôpital de réadaptation, où on simule des obstacles concrets associés à l'hiver. Le cours se déroule dans un cadre structuré et contrôlé où les participants en fauteuil roulant peuvent s'entraîner à affronter les périls de l'hiver, afin d'accroître leur mobilité et leur sécurité durant cette saison. On peut également y tester de nouveaux dispositifs et modules d'appoint pour fauteuils roulants, afin de vérifier leur efficacité et de fournir des renseignements pertinents aux personnes qui s'en servent et à celles qui les prescrivent.

Pour élaborer le cours SNOWMAN, nous avons mené une étude expérimentale en plusieurs étapes (Ripat et al., 2024) :

1^{re} étape : Identification des défis

Dans un premier temps, les chercheurs ont mené des entrevues ethnographiques avec des personnes confinées à un fauteuil roulant : ils les ont observées en train de se

frayer un chemin dans diverses situations et conditions hivernales. Les participants ont fait état d'obstacles très courants, dont les ornières gelées, la neige épaisse, les trottoirs non déneigés et l'effort physique considérable requis pour surmonter les divers obstacles. Ces observations ont joué un rôle essentiel dans la conception du cours.

2^e étape : Cocréation du cours

Les membres d'une équipe multidisciplinaire, composée de personnes en fauteuil roulant, d'aidants, d'ergothérapeutes, de spécialistes de la réadaptation et d'urbanistes, ont participé à deux ateliers de cocréation. Ils ont passé en revue les fondements du cours pour les commenter et formuler ensuite des suggestions visant à s'assurer que le parcours à obstacles reproduisait fidèlement des conditions réelles, tout en respectant les normes de sécurité.

La conception du projet comportait les éléments clés suivants : différentes épaisseurs de neige, surfaces glacées et d'autres couvertes de *sloche* pour simuler les



Ed Giesbrecht se fraye un chemin à travers les obstacles du parcours enneigé SNOWMAN.

trottoirs périlleux, rampes modulaires à différentes inclinaisons pour simuler divers problèmes d'accessibilité, bordures de trottoir chargées de neige pour reproduire les obstacles créés par les charrues à neige, et trajets raboteux et pleins d'ornières pour simuler les entrées de garage et les trottoirs mal entretenus.

3^e étape : Création d'un prototype

Le parcours SNOWMAN a ensuite été aménagé à l'extérieur en hiver. Il comporte neuf obstacles distincts, dont des amas de neige de différentes épaisseurs, un trottoir glacé en pente et une rampe recouverte de neige. Nous avons soigneusement conçu et testé différents mélanges de neige et de glace pour être certains de pouvoir recréer systématiquement des conditions réalistes.

4^e étape : Normalisation et validation du parcours en vue de son utilisation ultérieure

Un protocole normalisé a été élaboré pour l'entretien et l'aménagement du parcours, ainsi que pour la collecte de données, dans le souci d'assurer la cohérence des applications de formation et de recherche. Ce protocole comprend des lignes directrices pour la gestion de l'épaisseur de la neige, l'ajustement du degré de glissance de la glace et l'enregistrement des conditions environnementales comme la température et l'humidité. Enfin, nous avons demandé à des personnes confinées à un fauteuil roulant d'accomplir le parcours avec différents dispositifs et modules d'appoint, et ce, afin de déterminer si SNOWMAN pouvait distinguer leurs avantages respectifs en matière de performance.

Les participants ont confirmé que les obstacles retenus étaient suffisamment réalistes et représentaient assez bien les obstacles que les personnes en fauteuil roulant doivent affronter en hiver (Giesbrecht et al., 2024).

On s'attend à ce que les personnes en fauteuil roulant, les cliniciens, les chercheurs et les responsables de politiques bénéficient à long terme du cours SNOWMAN.

- **Développement de compétences** : Les personnes en fauteuil roulant peuvent s'entraîner à manœuvrer leur fauteuil dans des conditions hivernales difficiles dans un espace sécuritaire et contrôlé, afin d'accroître leur capacité à se déplacer sans aide dans des conditions bien réelles.

- **Recherche et innovation en matière de mobilité** : Le parcours extérieur peut servir de terrain d'essai pour de nouveaux modèles de fauteuils roulants, de technologies adaptées et d'aides à la mobilité pour se déplacer en hiver.
- **Formation clinique** : Les professionnels de la santé peuvent se servir du cours pour enseigner aux personnes en fauteuil roulant des stratégies efficaces de déplacement en hiver, aidant ainsi à prévenir les blessures et à réduire leur dépendance de leurs aidants.
- **Planification municipale** : En suivant le cours, les employés municipaux chargés du déneigement et de l'entretien des trottoirs peuvent faire concrètement l'expérience des obstacles à l'accessibilité en hiver, ce qui pourrait déboucher sur une amélioration des pratiques de déneigement.

Le cours SNOWMAN représente une avancée importante dans la résolution des problèmes de mobilité auxquels sont confrontées les personnes en fauteuil roulant en hiver. En proposant un espace structuré et réaliste pour l'acquisition de compétences, la formation et la recherche, le cours est susceptible d'améliorer l'accessibilité, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en fauteuil roulant.

Par la suite, les chercheurs évalueront l'efficacité du cours pour ce qui est de préparer ces personnes aux déplacements en hiver et étudieront la possibilité d'intégrer ces résultats aux politiques municipales et à la conception d'infrastructures urbaines plus accessibles.

Bibliographie

Giesbrecht, E., Ripat, J., Borisoff, J. et Harrison, K. L. (2024). « Initial validation and feasibility of a Standardized Navigation Of Winter Mobility & Accessibility Network (SNOWMAN) course for wheelchairs ». *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 20(3). DOI : 10.1080/17483107.2024.2403669. Diffusion en ligne avant publication.

SpineAlly : une application révolutionnaire en matière de santé et de mieux-être à l'intention des Canadiennes et Canadiens médullolésés

Une lésion médullaire peut avoir de grandes répercussions sur la qualité de vie d'une personne, entraînant plus de difficulté à prendre en charge son état de santé au quotidien, à se déplacer et à accéder aux ressources existantes. Afin de pallier à cette situation, ResearchAlly Labs a conçu SpineAlly, une plateforme numérique détaillée qui aide les personnes médullolésées à effectuer un suivi de leur santé, à accéder à des ressources existantes et à améliorer leur bien-être en général. Nous vous présentons ici les avantages de SpineAlly pour ces personnes et proposons des solutions de rechange hors ligne pour celles n'ayant pas accès à Internet.

Principales caractéristiques de SpineAlly

SpineAlly vise à répondre aux besoins particuliers des personnes médullolésées, au moyen d'une interface intuitive et conviviale comportant plusieurs fonctionnalités essentielles :

- **Moniteur de bien-être** : La personne peut effectuer un suivi de sa médication, prévoir ses rendez-vous médicaux et consigner les événements importants sur sa santé, ce qui lui permet une prise en charge proactive de son état de santé.
- **Intégration d'un appareil portable** : Synchronisée avec Apple Health et Google Fit, la plateforme effectue, entre autres, un suivi de son rythme cardiaque, de ses habitudes de sommeil et de son activité physique.
- **Vérification quotidienne de son état de santé** : La plateforme amène la personne à évaluer quotidiennement son état de santé, ce qui favorise la détection des premiers signes de problèmes de santé comme une infection, des escarres ou la fatigue.
- **Assistance par Chat IA** : La personne peut obtenir des réponses en temps réel aux questions qui se rapportent à la santé, ainsi que des conseils à la lumière des résultats de recherches sur les lésions médullaires.
- **Ressources éducatives** : La personne peut consulter plus de 30 articles et vidéos de renseignements centrés sur des données probantes sur la gestion des lésions médullaires, la réadaptation et l'autonomisation des soins.
- **Soutien communautaire** : Cette fonction relie la personne à plus de 70 ressources et organismes canadiens spécialisés dans les lésions médullaires.

- **Accès aux essais cliniques** : Cette fonction permet aux personnes de repérer et de s'inscrire à des essais cliniques de nouveaux traitements en rapport avec les recherches sur les lésions médullaires.

Avantages pour la santé et le bien-être de l'utilisation régulière de SpineAlly

L'utilisation régulière de SpineAlly peut apporter d'importantes améliorations au chapitre du bien-être physique et mental. Voici quelques-uns de ses principaux avantages pour la santé :

1. **Meilleur suivi de son état de santé** : Le suivi constant des signes vitaux aide les particuliers et les professionnels de la santé à déceler certaines tendances et à traiter les problèmes médicaux qui s'y rapportent avant qu'ils ne s'aggravent.
2. **Prise de conscience de la qualité de sa mobilité** : La synchronisation avec des dispositifs portables permet à la personne de suivre son degré d'activité, ce qui l'encourage à être plus active et à adopter un mode de vie plus sain.
3. **Soutien en matière de santé mentale** : Les ressources et les mesures de soutien communautaire de l'application atténuent le sentiment d'isolement en favorisant les contacts avec d'autres personnes qui vivent les mêmes expériences.
4. **Autonomisation par l'apprentissage** : Le fait de mieux s'informer des risques pour la santé, des traitements et des modifications du mode de vie propres aux lésions médullaires aide les personnes à prendre leur bien-être en charge.
5. **Aspect pratique et accessibilité** : Le fait de disposer sur une même plateforme de tous les outils numériques essentiels à la prise en charge de sa propre santé simplifie la vie quotidienne et réduit la dépendance à l'égard de soins prodigués par des tiers.

Solutions hors ligne au Canada

Bien que SpineAlly soit une ressource numérique précieuse, tous n'ont pas accès à Internet de façon constante. Heureusement, il existe au Canada plusieurs autres solutions, hors ligne, pour trouver du soutien :

1. Lésions Médullaires Canada et ses partenaires provinciaux : Ces organismes offrent des services de counseling en personne, des programmes de réadaptation, ainsi que du matériel éducatif imprimé aux personnes sans accès à Internet.
2. Cliniques de santé et centres de réadaptation communautaires : De nombreux établissements de santé régionaux proposent des ateliers, de l'aide à la mobilité et de la formation sur les lésions médullaires, selon les besoins de chacun.
3. Programmes de soutien par les pairs : Diverses associations provinciales proposent des programmes de mentorat qui permettent aux personnes médullolésées de consulter des pairs expérimentés pour du soutien et des conseils.
4. Bibliothèques et centres de ressources communautaires : Dans les bibliothèques publiques, on trouve souvent des livres et des guides imprimés sur la santé, de même que des ordinateurs pour les personnes qui doivent consulter à l'occasion Internet pour accéder à des ressources de santé en ligne.
5. Carnets de santé imprimés : Les prestataires de soins de santé peuvent fournir des carnets personnalisés aux personnes incapables d'effectuer

un suivi numérique, afin qu'elles puissent noter les données sur leur état de santé.

SpineAlly est une application révolutionnaire qui aide les personnes médullolésées du Canada en leur offrant une solution intégrée pour effectuer le suivi de leur santé, se renseigner sur diverses ressources existantes en matière de santé et bénéficier d'un soutien communautaire. Grâce à ses nombreuses fonctionnalités, l'application favorise leur bien-être physique, émotionnel et mental, ce qui en fait un outil essentiel pour les personnes médullolésées.

Toutefois, ceux qui n'ont pas accès à Internet peuvent tout de même profiter de nombreuses ressources hors ligne et de programmes de soutien communautaire en mesure de les aider à maintenir un mode de vie sain et à prendre des décisions de façon éclairée.

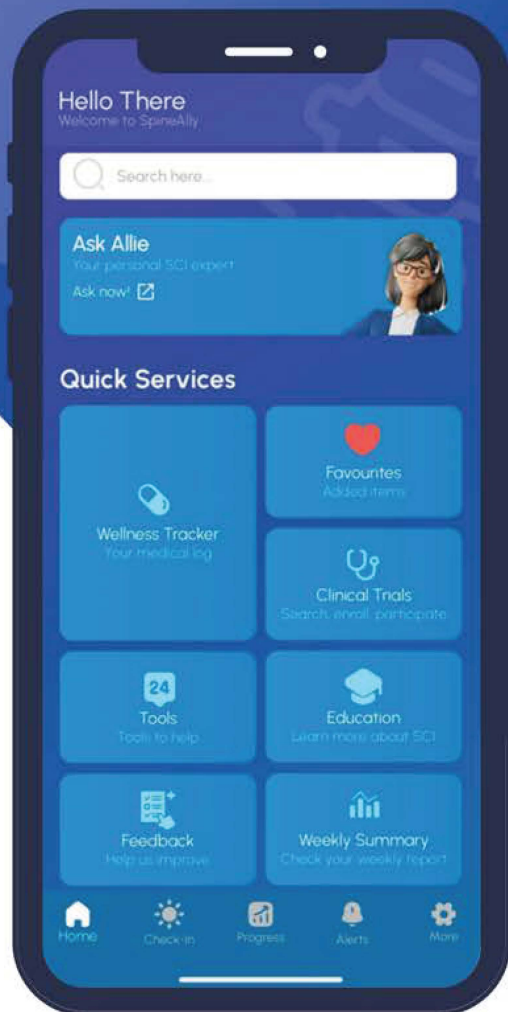
L'utilisation des bons outils, qu'ils soient en ligne ou hors ligne, peut favoriser la qualité de vie, l'autonomie et l'état de santé en général des personnes médullolésées.

- *Natasha Schreyer, conseillère en réadaptation*

Services aux personnes médullolésées hospitalisées



ARE YOU LIVING WITH A SPINAL CORD INJURY?



SpineAlly

Your Ally in managing all of your
SCI needs



PARTICIPATE IN RESEARCH

Participate and provide meaningful insight to advance spinal cord injury research and care.



DOCUMENT YOUR HEALTH

SpineAlly provides you with a comprehensive solution to easily document your health information.



FIND RESOURCES AND SUPPORT TOOLS

SpineAlly has over 100 education resources and support tools to help you navigate living with a spinal cord injury.

TO PARTICIPATE IN THIS RESEARCH STUDY AND START USING THE APP TODAY SCAN THE QR CODES BELOW.



iOS



Android

**PLEASE CONTACT
RESEARCH@SPINEALLY.CA FOR
MORE INFORMATION.**

THIS STUDY HAS BEEN APPROVED BY THE UNIVERSITY OF CALGARY CONJOINT HEALTH RESEARCH ETHICS BOARD (REB23-0678).



**UNIVERSITY OF
CALGARY**

Prendre soin d'un être cher médullolésé : 4 conseils essentiels pour les aidantes

Un traumatisme médullaire bouleverse la vie et a de profondes répercussions non seulement sur la personne blessée, mais aussi sur sa famille. Vous avez peut-être, en tant que membre de la famille, assumé le rôle vital d'aidante, pour soutenir un être cher tout au long de ce cheminement éprouvant. Les soins que vous lui prodiguez sont essentiels à son rétablissement, en l'aidant à retrouver son autonomie et à refaire sa vie.

Prendre soin d'une personne médullolésée peut être exténuant, mais sachez que vous n'êtes pas seule. En disposant de bons outils, de connaissances appropriées et du soutien voulu, vous pouvez l'aider à s'épanouir, sans pour autant nuire à l'équilibre de votre propre vie.

Dans ce billet de nos amis de Coloplast Canada, vous trouverez divers conseils pour vous aider à prendre soin de votre bien-aimé médullolésé et à l'appuyer pendant son rétablissement.

1. Renseignez-vous sur les traumatismes médullaires.

Une des mesures les plus importantes que vous puissiez prendre est de vous familiariser avec la lésion médullaire de votre proche. Parlez à son équipe soignante de l'étendue et du niveau de sa lésion, ainsi que des répercussions sur ses besoins médicaux, ses fonctions quotidiennes et ses perspectives à long terme. Plus vous en apprendrez, mieux vous serez en mesure de comprendre ce qu'il vit et d'adapter vos soins à ses besoins.

Consultez le site web de Lésions Médullaires Manitoba à l'adresse www.scimanitoba.ca, afin de vous renseigner sur les services offerts par l'Association, et communiquez avec des groupes de soutien locaux.

2. Prenez soin de vous.

Il est important de prendre soin de la personne qui vous est chère, mais il est tout aussi important de privilégier votre propre santé (1). Si vous désirez lui offrir les meilleurs soins possibles, vous devez d'abord vous assurer que vous avez l'énergie physique, mentale et émotionnelle voulue pour l'aider sans vous sentir débordée ou épuisée. Les stratégies suivantes vous aideront à prendre soin de vous-même :



- Prenez des pauses régulièrement et demandez de l'aide. Envisagez d'engager des aides en soins de santé et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et à vos amis (1).
- Demeurez active : Faites de l'exercice de la manière qui vous convient le mieux. L'activité physique, qu'il s'agisse d'une promenade quotidienne, de yoga ou d'un cours de conditionnement physique, peut réduire le stress et stimuler la résilience (1).
- Envisagez d'avoir recours à des services de counseling : Parlez à un professionnel qui est en mesure de vous apporter un soutien émotionnel et de vous indiquer des stratégies d'adaptation. Le counseling offre un espace sûr pour exprimer et gérer vos sentiments et maintenir votre équilibre (3).

3. Aidez votre proche à établir une routine quotidienne.

Après une lésion médullaire, établir une routine quotidienne est essentiel pour accroître son autonomie et demeurer en santé. Voici quelques moyens d'aider votre proche à adopter une routine quotidienne :

Aidez-le à faire sa toilette et à s'habiller : Disposez les articles de toilette et les vêtements à portée de la



main. Pour simplifier les tâches, utilisez des objets adaptés tels que des brosses à long manche et des tirettes de fermeture éclair. Encouragez la mise en place d'une routine régulière et offrez votre aide si nécessaire.

Gestion de la vessie : Il se peut que votre proche ait besoin d'aide pour contrôler sa vessie et qu'il doive intégrer le cathétérisme intermittent dans sa routine vésicale. Le choix d'un cathéter intermittent adapté à votre mode de vie et à celui de votre proche peut l'aider à accroître sa confiance en soi et son confort. Les cathéters compacts SpeediCath® se veulent discrets, de sorte que le cathétérisme ne nuit ni à votre vie, ni à celle de votre proche. De plus, comme ils sont prélubrifiés et prêts à l'emploi dès leur sortie de l'emballage, nul besoin de procéder à une lubrification supplémentaire. Les cathéters compacts SpeediCath® sont disponibles à la fois pour homme et pour femme et on peut en faire l'essai gratuitement !

Gestion des intestins : Étant donné que les lésions médullaires affectent souvent le contrôle des intestins, il est essentiel de mettre en place un programme de gestion des intestins bien planifié (5). Les principaux éléments du succès d'un tel programme sont un horaire régulier, un régime riche en fibres, la consommation de beaucoup

d'eau et de l'activité physique. Encouragez votre bien-aimé à avoir une alimentation saine, à rester actif et à discuter régulièrement avec son médecin afin d'ajuster son programme au besoin (7).

4. Attention à l'état de santé de la peau.

Les personnes médullolésées sont plus susceptibles de présenter des escarres à cause de l'absence de mouvements et/ou de sensation (8). Leur peau doit faire l'objet de vérifications fréquentes, et votre aide est primordiale pour vérifier les parties du corps de votre être cher qui ne lui sont pas facilement visibles. Une attention particulière doit être portée aux endroits situés au-dessus d'une proéminence osseuse, où se forment souvent les escarres (8). Prêtez attention aux surfaces rougeâtres qui ne blanchissent pas sous la pression d'un doigt, ainsi qu'aux cloques, aux plaies et aux ulcères en forme de cratère (8).

Vous pourriez également envisager l'achat de produits conçus pour réduire la pression, tels des oreillers réducteurs de pression, des rembourrages en mousse, des matelas réducteurs de pression, et divers autres objets de ce genre.

Pour plus de ressources sur la santé de la peau, visitez la section des ressources de Cortree à cortree.sciontario.org/category/skin-health (en anglais seulement), ou visitez la section d'éducation sur les plaies du site web de Coloplast à www.coloplast.ca/fr-CA/Plaie/Plaie/formation.



Consultez toujours un professionnel de la santé si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant des plaies de pression.

Dernières réflexions : Cheminez ensemble.

La vie avec une lésion médullaire peut entraîner des changements importants dans la vie de la personne qui vous est chère, ainsi que dans la vôtre en tant qu'aidante. Cependant, avec votre soutien, elle peut se rétablir, retrouver son autonomie, être en bonne santé et mener une vie épanouie.

Pendant que vous cheminez ensemble, veillez à prendre soin de vous, offrez le soutien qu'il vous est possible d'offrir et demandez de l'aide chaque fois que vous en avez besoin.

Bibliographie

1. Family Caregiver Alliance. *Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers*. Consultable à l'adresse suivante : www.caregiver.org/resource/taking-care-you-self-care-family-caregivers/

2. Icahn School of Medicine at Mount Sinai - Bryce Lab. 2020. *Nutrition and Spinal Cord Injury* - Spinal Cord Injury Research Center at Mount Sinai. Consultable à l'adresse suivante : <https://labs.icaohn.mssm.edu/brycelab/nutrition-and-sci/>

3. Schulz R., Czaja S. J., Lustig A., Zdaniuk B., Martire L. M., Perdomo D. « Improving the quality of life of caregivers of persons with spinal cord injury: A randomized controlled trial ». *Rehabilitation Psychology*, 54(1), 1-15, fév. 2009. [Internet], [consulté le 15 nov. 2024]. Consultable à l'adresse suivante : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2729464>

4. Paralyzed Veterans of America. *Yes, You Can! A Guide to Self-Care for Persons with Spinal Cord Injury*, 4^e édition. Consultable à l'adresse suivante : https://pva.org/wp-content/uploads/2021/09/yes-you-can_digital.pdf

5. Mayo Clinic. *Spinal cord injury - Symptoms and causes*. Consultable à l'adresse suivante : www.mayoclinic.org/diseases-conditions/spinal-cord-injury/symptoms-causes/syc-20377890

6. Neumeier V., Stangl F. P., Borer J., Anderson C. E., Birkhäuser V., Chemych O., et al. « Indwelling catheter vs intermittent catheterization: is there a difference in UTI susceptibility? » *BMC Infectious Diseases*, 23:507, 2 août 2023, [consulté le 14 nov. 2024]. Consultable à l'adresse suivante : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10398982>

7. Craig Hospital. *Educational Video: Bowel Management After Spinal Cord Injury*. Consultable à l'adresse suivante : <https://craighospital.org/resources/educational-video-bowel-management-after-spinal-cord-injury>

8. Coloplast. *Pressure ulcers - prevention and treatment A Coloplast quick guide* [Internet], [consulté le 3 janv. 2025]. Consultable à l'adresse suivante : www.coloplast.ca/Documents/Wound/CPWSC_Biatain_Pressure-ulcers_Quickguide_A4.pdf



Therapy First was established in 2004 with a vision to provide quality community occupational therapy services with expertise in spinal cord injury management. Over the years, we have grown to include in-home physiotherapy for our clients with spinal cord injuries. We are proud to provide our services to Winnipeg and many communities within Manitoba.

Our Services



Spinal Cord Injury Community Care

Our occupational therapists can conduct a thorough assessment of your personal care needs and provide recommendations on the supports and equipment required in order to allow you to function as independently and safely as possible. Our physiotherapists can help you to develop strategies to optimize your movement and function.



Wheelchairs and Wheelchair Seating Assessments

Our clinicians have extensive experience in the assessment and provision of all forms of wheeled mobility, commercial and custom seating, power assist devices and power/manual wheelchair skills training.



Pressure Injury Prevention and Management

We work with clients with complex wound care and pressure management needs and consider 24-hour postural management to identify strategies to assist with treating the cause of pressure injuries.



In Home Safety and Accessibility

Our therapists can complete home accessibility and functional assessments and provide strategies to help you do the things you want and need to do. This may include home modifications and accessibility solutions.



Complex Rehab Technology

This is specialized equipment that might be commercially available or created and modified just for you. It includes things like environmental controls, assistive computer technology, standing devices and vehicle modifications to name a few.



Upper Extremity Management

Our therapists can help with upper extremity function. We look at things like spasticity management, programs to increase strength and range of motion, therapeutic modalities like functional electrical stimulation (FES), Saebo, and some commercial splinting.

Our SCI trained OT and PT team:

Corinna Klassen	OT	Elisha Watanabe	OT
Emerald Savary	OT	Lea Grant	OT
Cherry Nixdorf	OT	Ali Robinson	OT
Rudy Niebuhr	PT	Kevin Stewart	PT



www.therapyfirst.ca



corinna@therapyfirst.ca



204-612-0399

Les risques cachés du temps froid pour les personnes médullolésées

L'hiver au Manitoba est à couper le souffle : des paysages couverts de neige et des matins lumineux et givrés. Cependant, il n'y a pas que la beauté du paysage à considérer. Pour la plupart des gens, la sensation de froid indique qu'il faut vite s'emmitoufler ou aller se mettre au chaud. Par contre, le temps froid pose d'importants défis, surtout pour les personnes médullolésées dont la sensibilité est réduite, car il leur est difficile de percevoir les signes avant-coureurs d'engelures ou d'hypothermie. Dans ce cas, une exposition prolongée à des températures glaciales peut alors s'avérer dangereuse et avoir des conséquences graves, souvent sans que la personne s'en rende compte avant qu'il ne soit trop tard. Être conscient de ces risques et prendre les précautions appropriées permet de bien se protéger et de profiter des mois d'hiver en toute sécurité.

Les engelures: une menace silencieuse

On parle d'engelures lorsque la peau et les tissus sous-jacents gèlent, ce qui se manifeste souvent par un engourdissement, des picotements ou de la douleur. En réagissant ainsi, le corps nous avertit qu'il faut se réchauffer sans tarder. Toutefois, chez les personnes médullolésées, la sensation de ces symptômes peut être très faible, voire totalement absente. Certaines parties du corps comme les doigts, les orteils, les oreilles et le nez sont particulièrement vulnérables. Si les engelures ne sont pas traitées rapidement, elles peuvent causer des dommages permanents et parfois même nécessiter l'amputation.

L'hypothermie : un état qui met la vie en danger

L'hypothermie, une autre affection grave, survient lorsque le corps perd de la chaleur plus vite qu'il ne peut en générer, ce qui entraîne une chute périlleuse de la température centrale du corps. Les frissons, la confusion, une difficulté à parler et la fatigue sont parmi les tout premiers symptômes de ce danger. Mais, tout comme pour les engelures, la perception de ces symptômes peut être très faible, voire inexistante, chez les personnes médullolésées en raison de l'altération de leurs perceptions sensorielles.



Par ailleurs, une lésion médullaire peut perturber la thermorégulation du corps, faisant en sorte qu'il est plus difficile encore de ne pas geler. Sans intervention rapide, l'hypothermie peut mettre la vie en danger.

Importance de l'altération de la thermorégulation

La thermorégulation est la façon dont le corps maintient la stabilité de la température interne. Chez les personnes médullolésées, il se peut que le système nerveux, qui joue un rôle clé dans la régulation de la température, ne fonctionne pas comme il le devrait, ce qui a des répercussions sur ce mécanisme. Du coup, le corps peut avoir de la difficulté à générer de la chaleur ou à se refroidir en temps voulu.

Par exemple, si vous êtes dehors par temps froid, il se peut que votre corps ne frissonne pas assez pour générer de la chaleur, ou que vos vaisseaux sanguins ne se contractent pas suffisamment pour la conserver, ce qui accroît le risque de lésions liées au froid. Reconnaître cette vulnérabilité au froid permet dans un premier temps de prendre en main sa sécurité personnelle en hiver.

Conseils pratiques pour se protéger du froid

Pour une personne atteinte d'une lésion médullaire, l'hiver implique de s'y adapter selon ce qui lui convient. Voici quelques stratégies efficaces et adaptées aux personnes médullolésées pour assurer votre sécurité et votre confort pendant les mois les plus froids de l'année :

Superposez des couches de vêtements de façon judicieuse.

- Commencez par une première couche qui, en évacuant l'humidité vers l'extérieur, éloigne la sueur du corps.
- Pour retenir la chaleur, ajoutez une couche intermédiaire isolante, comme de la laine ou un molleton.
- Enfilez ensuite un survêtement imperméable et un coupe-vent pour vous protéger des éléments.
- N'oubliez pas les accessoires : bas et gants chauds, et un bon couvre-chef! Ils sont essentiels pour protéger les extrémités de votre corps.

Vérifiez périodiquement l'état de votre peau.

- Si vous avez moins de sensation en divers endroits, vous risquez de ne pas sentir les premiers signes d'engelure. Prenez l'habitude de vérifier si vous avez la peau rouge, blanche ou engourdie, surtout après avoir passé du temps à l'extérieur.

Ne restez pas mouillé !

- Les vêtements mouillés font perdre de la chaleur au corps beaucoup plus rapidement que les vêtements secs. Si vous sortez dans la neige ou sous la pluie, assurez-vous de porter un survêtement imperméable.
- Si vos vêtements sont mouillés, changez-les aussitôt que possible.

Soyez attentif au refroidissement éolien.

- Il arrive que le vent fasse en sorte que la température ressentie est beaucoup plus froide que la température réelle de l'air. Avant de sortir, consultez les prévisions de refroidissement éolien et habillez-vous en conséquence.

En conclusion

Nous avons de beaux hivers au Manitoba, mais avant de mettre le nez dehors les personnes médullolésées doivent y penser à deux fois et bien se préparer. La diminution des sensations et l'altération de la thermorégulation peuvent rendre le temps froid plus dangereux qu'il n'y paraît. Toutefois, avec les connaissances et les stratégies appropriées, vous pouvez demeurer en sécurité et profiter de tout ce que l'hiver a à offrir.

En portant plusieurs couches de vêtements, en utilisant des accessoires chauffants et en faisant attention au montant de temps que vous passez à l'extérieur, vous pouvez réduire considérablement les risques d'engelures, d'hypothermie et d'autres lésions liées au froid. La sécurité en hiver ne consiste pas seulement à se protéger du froid, mais aussi à planifier ses sorties et à se prémunir contre les dangers de son environnement.

Nous vous encourageons à veiller à conserver votre chaleur, à vous protéger du froid et à profiter pleinement de l'hiver.

Cet article a été rédigé à partir de renseignements fournis par SCI BC et HealthLink BC, ainsi que des lignes directrices de la Ville de Winnipeg en matière de sécurité par temps froid.

*Coleen Junio, conseillère en réadaptation
- Services de transition*



RESSOURCES HIVERNALES

Refuges d'urgence et endroits où se réchauffer

N'Dinawemak

Adresse : 190, rue Disraeli

Heures d'ouverture : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Capacité : 145 (95 lits)

Services : repas, douches, locaux séparés pour femmes, accès sans obstacles majeurs.

Contact : 204-944-0055

Main Street Project

Adresse : 637, rue Main

Heures d'ouverture : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Capacité : 120

Services : repas, douches, accès sans obstacles majeurs.

Contact : 204-982-8245

Halte-accueil de Siloam Mission

Adresse : 303, rue Stanley

Heures d'ouverture : 7 h – 20 h 30

Capacité : 300+

Services : repas, vêtements, douches, programmation, buanderie, centre de santé.

Contact : 204-956-4344, poste 2423

JustCity: Just a Warm Sleep (1er nov. – 31 mars)

Adresse : 107, rue Pulford

Heures d'ouverture : 20 h – 8 h

Capacité : 30

Services : repas, douches, programmation, accepte les animaux de compagnie.

Contact : 204-817-5363

Siloam Mission – Endroit où se réchauffer la nuit en hiver (saisonnier)

Adresse : 300, rue Princess (au rez-de-chaussée)

Heures d'ouverture : 20 h 30 – 7 h

Capacité : 30

Services : repas, douches, programmation, buanderie, accepte les animaux de compagnie (dans un chenil ou une cage).

Contact : 204-292-2320

Le temps qu'il fait en hiver peut poser problème lorsqu'on a une lésion médullaire. Voici quelques ressources qui vous aideront à demeurer en sécurité et à vous réchauffer pendant les mois d'hiver.

Services de proximité et guides de ressources

Fourgonnette d'aide de Main Street Project

Secteur desservi : toute la ville.

Heures d'ouverture : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Services : transport en hiver, visites de vérification du bien-être, besoins essentiels, fournitures de réduction des risques à la santé.

Contact : 211 ou 204-232-5217

Bear Clan Patrol

Secteurs desservis : North End, West End, West Broadway, Point Douglas

Heures d'ouverture : variable (voir site web)

Services : patrouille à pied, nourriture, vêtements d'hiver.

Contact : 204-914-1708

Downtown Community Safety Partnership

Secteur desservi : centre-ville

Heures d'ouverture : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Services : patrouille à pied, transport sécuritaire.

Contact : 204-947-3277

211 Manitoba

Site web : mb.211.ca ou composez le 211.

Services : base de données détaillée des services de santé, services publics et services sociaux du Manitoba.

Help Seeker

Site web : helpseeker.org

Services : localisateur de ressources en temps réel pour les services de soutien à proximité.



MPF MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.

Nouvelles de la MPF

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. - président

Kristine Cowley, PhD - vice-présidente

James Richardson Jr. - trésorier

Lyall Hallick

D^{re} Lindsay Nicolle

Leonard Steingarten

John Wallis

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre grands domaines qui ne bénéficient d'aucune autre source de financement au Manitoba :

- les projets spéciaux
- les essais de produits
- la recherche
- l'aide directe aux Manitobaines et Manitobains médullolésés.

Toute demande d'aide directe doit être soumise par l'entremise de LM Manitoba. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi son budget ne suffit pas pour couvrir la dépense envisagée, et indiquer toute autre source de revenu en appui à sa demande, y compris les contributions potentielles de membres de sa famille.

LM Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullolésées vivant au Manitoba. Depuis le dernier numéro de *ParaTracks*, la MPF a approuvé des demandes d'aide totalisant 29 115,76 \$:

- Prise en charge des frais d'un hébergement d'urgence de trois nuits d'un membre qui avait perdu son logement dans un incendie.
- Achat d'une tablette et d'un support de fauteuil roulant pour un membre hospitalisé. La tablette améliorera sa qualité de vie et facilitera la communication avec les membres de sa famille et ses groupes de soutien.
- Achat d'un coussin personnalisé pour un membre, qui l'aidera à cicatriser les plaies de son corps et à reprendre une vie active et indépendante.
- Achat d'équipement d'exercice pour un membre ayant quitté l'hôpital pour retourner dans sa communauté d'origine, où il n'a accès ni à ce type d'équipement ni à un centre de conditionnement physique. En lui permettant de faire de l'exercice de façon autonome, son état de santé en général et son bien-être s'en trouveront améliorés.
- Couverture des frais requis pour remplir un formulaire d'invalidité du RPC par un médecin pour un membre qui ne peut plus travailler, afin qu'il puisse soumettre une demande pour recevoir des prestations d'invalidité qui l'aideront à pourvoir à ses besoins élémentaires en matière de logement, d'alimentation et de besoins quotidiens.
- Réparation d'un lève-personne fixé au plafond pour un membre, dont la sécurité, l'indépendance et la mobilité s'en trouveront grandement améliorées. Lorsque le lève-personne fonctionnera comme prévu, il assurera des transferts sécuritaires et en douceur et réduira le risque de chutes et la charge de travail des soignants.

- Achat d'un déambulateur à quatre roues pour un membre qui venait de quitter l'hôpital, ce qui lui permettra d'être le plus autonome possible au sein de sa communauté et de prévenir les chutes et les blessures secondaires.
- Location d'un fauteuil roulant électrique pour un membre lors de ses déplacements à l'extérieur de sa communauté, afin qu'il puisse rendre visite par lui-même à un membre de sa famille hospitalisé à Winnipeg et l'appuyer dans son rétablissement.
- Achat d'un fauteuil roulant et de l'équipement complémentaire pour un membre à sa sortie de l'hôpital, ce qui lui permettra de se déplacer de manière autonome et en toute sécurité chez lui et dans sa communauté.
- Achat pour un membre d'un support universel de téléphone cellulaire à installer sur son fauteuil roulant électrique, ce qui lui permettra de préserver un niveau optimal d'indépendance et de bien-être dans sa communauté.
- Couverture des frais liés à la préparation d'une demande du Crédit d'impôt pour personnes handicapées et au paiement d'une facture d'ambulance pour un membre vivant avec un revenu fixe. Cette aide allégera le stress occasionné par sa situation financière actuelle et contribuera à assurer sa santé, son bien-être et son autonomie à l'avenir.
- Achat d'un dossier, d'un banc de transfert pour baignoire et d'un fauteuil roulant de voyage pliant pour un membre, ce qui lui permettra de vivre en toute sécurité et de manière aussi indépendante que possible dans sa communauté.
- Mise en place d'un programme de soutien par les pairs, qui mettra en relation des Manitobains et Manitobaines venant d'être blessés avec des membres qui ont été confrontés à une situation similaire. Le fait d'avoir un pair bienveillant comme guide et soutien pendant une période difficile et angoissante de sa vie peut profondément affecter la capacité d'une personne à s'adapter à sa nouvelle vie sur les plans physique, mental et émotionnel.
- Prise en charge des frais d'une évaluation spécialisée de l'assise et de rendez-vous de suivi pour un membre hospitalisé, admis depuis peu dans un logement Fokus dans l'attente d'une évaluation de son assise en vue de l'acquisition d'un fauteuil roulant électrique. Sans cette évaluation, il aurait été évalué en vue d'un placement dans un foyer de soins personnels. Grâce à cette aide financière, il sera entièrement indépendant pour faire ses propres choix dans la vie, pour ses conditions de vie et pour vivre heureux dans un appartement adapté Fokus, plutôt que dans un foyer de soins personnels.

Consultez le site web de la MPF www.scimanitoba.ca/mpf pour en savoir davantage. Vous pouvez obtenir des renseignements sur les demandes d'aide en communiquant avec LM Manitoba.

Centre de mieux-être First Steps

*Cet article informatif a été rédigé par du personnel du centre de mieux-être First Steps.
Lésions Médullaires Manitoba se dégage de toute responsabilité quant à l'information
contenue dans cet article.*

Le First Steps Wellness Centre (Centre de bien-être Premiers Pas) est un centre de rééducation fonctionnelle neurologique à but non lucratif qui se consacre à l'amélioration de la fonction motrice et de l'autonomie des personnes ayant une lésion médullaire ou atteintes d'autres troubles neurologiques. Le centre s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie dans son ensemble de sa clientèle en offrant des thérapies spécialisées et un soutien adapté. Fondé en 2010 à Regina, en Saskatchewan, le FSWC a ouvert un centre à Winnipeg en 2019, où il continue d'avoir un effet positif sur la collectivité. Sous une nouvelle direction, nous sommes ravis d'annoncer le lancement prochain d'un programme pour enfants et l'ouverture d'un gymnase communautaire accessible, qui devraient tous deux voir le jour en juin 2025. Ces nouvelles initiatives viendront étoffer notre engagement à offrir des services de réadaptation inclusifs à tout le monde, peu importe l'âge.

Notre équipe dévouée se compose de trois kinésithérapeutes à temps plein, de thérapeutes encore en formation à l'Université du Manitoba, de bénévoles, ainsi que des membres d'un comité consultatif, qui tous travaillent ensemble pour assurer la meilleure qualité de thérapie et de soutien qui soit à nos clients et clientes. Nous nous efforçons d'habiliter les gens à prendre en main leur rétablissement, afin d'améliorer leur état de santé, leur autonomie et leur bien-être en général, tout en instaurant une communauté de soutien où chacun peut s'épanouir.

Thérapie intensive par l'activité innovatrice

La thérapie intensive par l'activité est une méthode de rééducation de pointe qui, par l'activation du système neuromusculaire sous le niveau de la lésion, favorise la restauration des tâches et des fonctions motrices. Inspirée des principes de la neuroplasticité, cette thérapie privilégie des exercices très répétitifs à haute intensité et axés sur une activité donnée, afin de rééduquer le système nerveux. Les séances de thérapie intensive par l'activité du FSWC font appel à des techniques avancées comme la stimulation électrique fonctionnelle, la rééducation assistée par un système pneumatique de résistance ou en assistance du mouvement et la rééducation par vibrations, chacune visant à intensifier

l'activation musculaire et à favoriser la neuroadaptation. Ces séances mettent l'accent sur une suite développementale de mouvements, telles que tourner, s'asseoir, s'agenouiller et se tenir debout, en vue d'aider les clients et clientes à récupérer leur mobilité fonctionnelle.

Le FSWC propose des thérapies personnalisées, adaptées au niveau de fonctionnement actuel de chaque client et à ses objectifs personnels. Ces thérapies combinent de façon originale des exercices d'aérobic et de renforcement physique à des mouvements liés au développement moteur, et à des séries de mouvements propres à une tâche donnée, garantissant ainsi une démarche holistique de la rééducation fonctionnelle. Un personnel compétent et dûment formé, allié à la détermination stimulante de la clientèle, voilà une combinaison qui favorise un climat positif et encourageant dans un milieu où on reconnaît et développe chaque jour un potentiel inexploité. Cette démarche aide nos clientes et clients à faire des progrès tangibles dans leur rétablissement, améliorant ainsi



Quinn Milton, kinésithérapeute du centre, en train d'aider une cliente à faire un exercice.

leurs capacités physiques et leur qualité de vie en général.

Gymnase communautaire accessible

Cet hiver, nous avons commencé à agrandir notre centre en transformant l'espace à l'arrière de nos installations actuelles en un gymnase accessible, conçu pour soutenir davantage nos clientes et clients dans leur démarche de rééducation. Comme complément à ses séances de thérapie, chaque client reçoit un programme personnalisé d'exercices à mettre en pratique chez soi les jours où il ne vient pas en thérapie. Nous encourageons les personnes qui peuvent se rendre au centre ces jours-là de profiter de ce nouveau gymnase. Cela leur permettra, entre leurs séances de thérapie, de continuer à renforcer leur musculature, ainsi que de maintenir les progrès réalisés pendant ces séances. Nous envisageons ajouter à l'avenir de nouveaux appareils à ce gymnase, au moyen de subventions, de dons et de collectes de fonds. Ces ajouts procureront à notre clientèle encore plus de possibilités de faire des exercices efficaces et adaptés à chacun, et qui favoriseront ainsi leur réadaptation.

Programme communautaire de SÉF sur vélo stationnaire

La stimulation électrique fonctionnelle (SÉF) est une méthode thérapeutique qui fait appel à des impulsions électriques pour stimuler les contractions musculaires. L'application d'électrodes sur certains groupes musculaires permet à l'appareil d'envoyer des signaux électriques qui miment les impulsions naturelles du système nerveux. Cette stimulation provoque la contraction des muscles, ce qui contribue à restaurer le mouvement et la fonction, même en présence de lésions nerveuses ou d'un mauvais fonctionnement des nerfs. La SÉF offre de nombreux avantages, comme l'augmentation de la force et de l'endurance musculaires, l'amélioration de la circulation sanguine et de la santé cardiovasculaire, la diminution des spasmes musculaires, ainsi que la prévention de la perte osseuse et de l'atrophie consécutives à l'inactivité. Pour participer au programme de SÉF sur vélo stationnaire, vous devez obtenir l'autorisation d'un médecin avant de prendre rendez-vous pour votre évaluation initiale. Dans le cadre de cette évaluation, notre thérapeute examinera vos documents et procédera à un examen visant à vérifier si le traitement sur vélo stationnaire vous convient.

Les activités communautaires du FSWC favorisent l'établissement de relations entre les gens.

Le comité consultatif du centre se fait une joie

d'organiser une grande variété d'activités communautaires auxquelles sont invités sa clientèle, leurs amis, leur famille et tous ceux qui souhaitent se joindre à la fête! Ces activités donnent l'occasion de tisser des liens significatifs, de créer des réseaux de soutien solides et, bien sûr, de profiter ensemble des activités proposées. Au FSWC, nous croyons à la force de la communauté et nos activités reflètent cette valeur fondamentale. Que ce soit par des barbecues en plein air ou des sorties passionnantes, nos activités ont déjà remporté un franc succès auprès de participants de tous âges. Parmi les plus mémorables, il faut mentionner une soirée de projection des Jeux Invictus, une série d'exposés de conférenciers, une sortie amusante à l'occasion d'un match de hockey sur luge, des repas communautaires et des soirées de jeux accessibles. Chaque activité est planifiée avec soin, de façon à ce que chacun s'y sente inclus et connecté.

Vous êtes intéressé par l'un de nos programmes ou vous souhaitez être tenu au courant des activités à venir?

Veuillez communiquer alors avec Carly à l'adresse carlyw@fswcmanitoba.ca.



Un client sur un vélo de stimulation électrique fonctionnelle

Obtenir un emploi en comptabilité

Parlez-nous un peu de vous.

Je m'appelle Delaney et je suis née à Winnipeg. À l'âge de 6 ans, j'ai déménagé à la campagne avec mes parents où je demeure toujours. Lorsque je suis avec des amies, j'aime aller au restaurant ou au centre d'achats et me promener avec elles. Le simple fait de nous rencontrer et d'échanger entre nous est déjà bien satisfaisant. Dans mes loisirs, j'aime écouter de la musique, en particulier des chansons interprétées dans une autre langue que l'anglais. J'aime regarder des séries télévisées, ainsi que des émissions sportives, car je suis passionnée de sports. Enfin, j'aime jouer avec mon chien.

Parlez-nous un peu de votre lésion médullaire et de comment elle vous affecte.

Née avec une scoliose, j'étais néanmoins en bonne santé. Vers la fin de l'été 2014, ma capacité à me déplacer a commencé à diminuer. J'ai alors vu un chirurgien de la colonne vertébrale, qui m'a informée que la déviation de ma colonne vertébrale commençait à comprimer des nerfs. Il m'a dit qu'il se pourrait qu'une intervention chirurgicale puisse aider à redresser ma colonne vertébrale et à soulager la pression exercée sur les nerfs. Il y avait 75 % de chances que l'opération réussisse et que je retrouve la capacité de marcher « normalement ». Toutefois, il a aussi ajouté qu'il y avait 20 % de chances que l'opération ne change rien à mon état et 5 % de chances que je sois paralysée après l'opération. J'ai été opérée en novembre 2014 et, malheureusement, je me suis retrouvée parmi ceux qui avaient 5 % de chances, ce qui fait que je suis paraplégique et que je me déplace maintenant en fauteuil roulant.

La plupart du temps, je peux me débrouiller seule. La seule chose pour laquelle j'ai besoin d'aide, c'est pour m'habiller et prendre soin du bas de mon corps. J'ai recours aux soins à domicile et à l'aide de mes parents pour faire ce que je ne peux pas faire.

Dites-nous pourquoi vous avez décidé d'obtenir un diplôme en administration des affaires au collège polytechnique Red River, et si vous avez bénéficié d'aide financière pour vos études.



Delaney Kolowca, membre de LM Manitoba

Depuis mon plus jeune âge, je me suis toujours intéressée à l'épargne et à la gestion de l'argent. Au secondaire, j'ai suivi des cours de comptabilité que j'ai bien aimés et à la fin de mes études, on m'a décerné le prix de comptabilité. Ce sont mes études en comptabilité qui m'ont orientée vers les études en administration des affaires, avec une majeure en comptabilité. Je suis chanceuse que mes études collégiales ont été financées par le Programme d'aide à l'employabilité des personnes handicapées.

Lors de votre transition de l'école secondaire au collège polytechnique Red River, avez-vous rencontré des difficultés? Si oui, comment les avez-vous surmontées et quelle aide avez-vous reçue pour y arriver?

J'ai eu la chance d'avoir un assistant du collège qui m'a guidé pour obtenir les aménagements dont j'avais besoin et qui m'a aidé à participer aux cours. Nous nous sommes rencontrés avant le début de mes études. Nous avons examiné le genre d'aménagements dont j'avais besoin, puis nous avons fait le tour de divers édifices pour nous assurer que je pouvais avoir accès à toutes les

salles de classe. La seule véritable difficulté que j'ai rencontrée, c'était des portes munies de charnières à fermeture automatique. Tout le monde s'est montré très attentionné : on tenait la porte ouverte pour que je puisse entrer ou sortir d'une salle de classe. Dans toutes les salles de classe il y avait de l'espace pour un fauteuil roulant et les toilettes étaient accessibles en fauteuil roulant.

J'avais aussi la possibilité de suivre mon programme sur trois ans (au lieu des deux ans habituels) et de bénéficier ainsi d'une charge de cours réduite. J'ai choisi de le faire en trois ans. J'ai suivi la première moitié de mes cours en personne et l'autre moitié en ligne à cause de la pandémie de COVID-19. J'ai pu ainsi faire l'expérience des deux options : l'enseignement en personne et l'enseignement à distance. Même si j'ai aimé rencontrer mes camarades de classe en personne, je préfère suivre des cours à distance.

Qu'est-ce qui vous a plu dans le programme du Collège Red River? Qu'est-ce qui ne vous a pas plu?

Avoir une charge réduite de 4 cours par semestre a diminué le stress que je ressentais, ce qui a rendu mon expérience plus agréable. Je n'ai que de bons souvenirs de mes années d'études au Collège Red River.

Après avoir obtenu votre diplôme, a-t-il été facile de trouver un emploi en rapport avec votre formation? Si ce n'a pas été le cas, quelles difficultés avez-vous rencontrées et qu'avez-vous fait pour améliorer votre employabilité?

Ça n'a vraiment pas été facile de trouver un emploi après avoir obtenu mon diplôme. Il m'a fallu presque quatre années pour trouver un emploi. Je pense que la raison principale, c'est que je n'avais pas d'expérience dans le domaine de la comptabilité. De nombreux emplois exigeaient un minimum de 5 années d'expérience; c'est difficile d'acquérir de l'expérience lorsque personne ne vous embauche pour travailler en comptabilité. Pendant que je cherchais du travail, j'ai entrepris d'autres études pour obtenir un certificat en gestion de la paie.

Je suis présentement en train de terminer la composante « expérience professionnelle » du certificat. J'ai également obtenu un certificat en terminologie médicale, en espérant que je devienne une candidate plus intéressante. Je pense que le fait d'avoir suivi une formation pour obtenir un certificat en gestion de la paie et un diplôme en administration des affaires m'a aidé à décrocher l'emploi que j'ai aujourd'hui.

Vous travaillez présentement. Parlez-nous de votre travail.

Depuis la mi-juin 2023, je travaille quatre jours par semaine, du mardi au vendredi, en tant qu'adjointe de bureau pour le service d'imagerie diagnostique de Soins partagés, l'office provincial de la santé du Manitoba. Ma tâche principale consiste à établir la feuille de paie des employés responsables des procédures d'imagerie diagnostique dans certains hôpitaux et à effectuer leurs entrées de paie bimensuelles. Je saisis l'horaire des employés pour chaque période de paie dans le système de la paie et, au besoin, j'apporte les modifications nécessaires à la carte de pointage d'un employé. Je suis aussi responsable de répondre aux questions des employés à ce sujet. Dans mon travail, il y a deux choses qui me plaisent beaucoup : faire ce que j'aime et travailler à distance.

Quels sont vos objectifs pour l'avenir?

Un jour, je voudrais être propriétaire d'une maison qui répondra à tous mes besoins et à toutes mes attentes, me marier et fonder une famille.

Compte tenu de ce que vous savez aujourd'hui sur les études et le travail, avez-vous des conseils à donner aux lecteurs et lectrices qui envisagent de poursuivre des études postsecondaires ou de se lancer sur le marché du travail?

Ma famille m'a toujours avisée qu'il ne fallait pas rester fixé sur ce qu'on voulait faire pendant toute sa vie. Voici donc mon conseil : planifie les 5 à 10 prochaines années de ta vie et si à un moment donné ce que tu fais ne te plaît pas, cherche autre chose. Ne laisse aucun handicap t'empêcher de faire ce que tu veux dans la vie.

*Laurence Haien, principal conseiller en réorientation
Services d'orientation professionnelle*

Frequent Direct Connected Simplified



Get ready for the **Primary Transit Network** and its feeder routes

Here's what you
need to know

1



Your bus
stops & routes
will change

2



June 29, 2025

New lines, routes, and
On-Request service
launch on June 29, 2025

3



Schedules

Summer schedules for
the new network will be
online in late April 2025



Find the system map & more information here
winnipeg.ca/primarytransitnetwork



Winnipeg Transit

