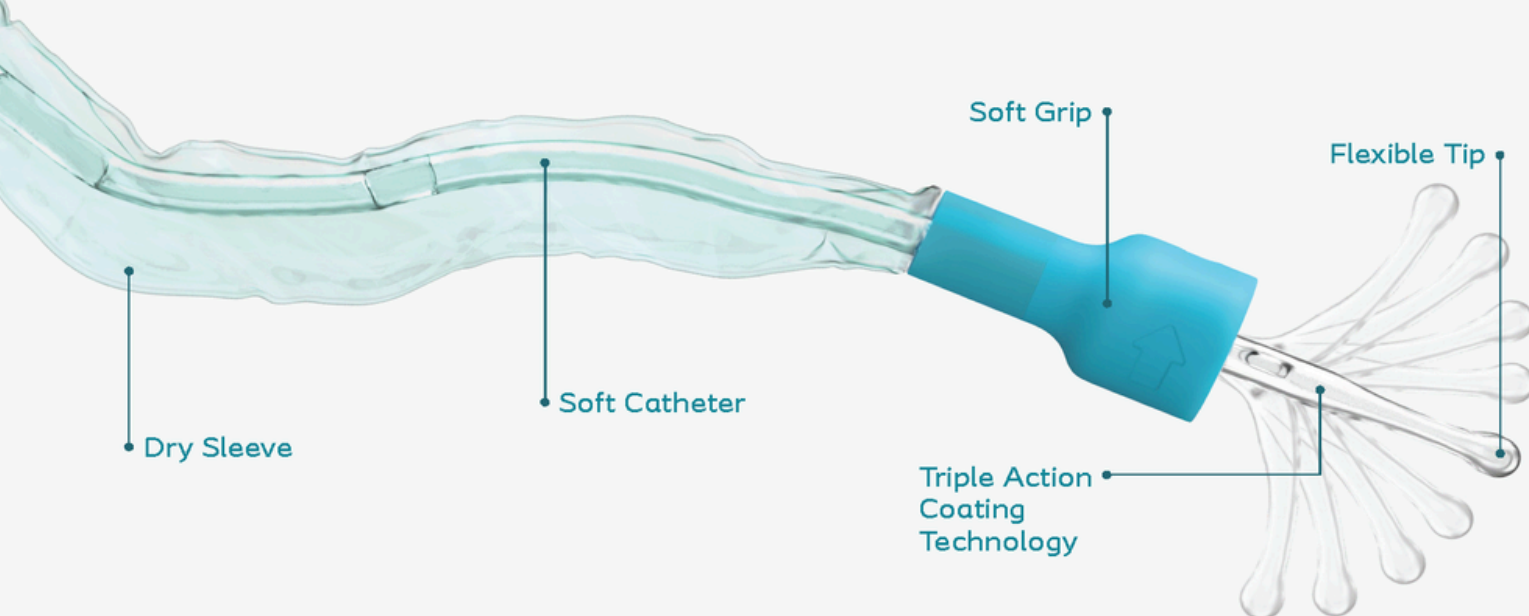




SpeediCath® Flex

Every Innovation Makes it Easy For You



Try **SpeediCath® Flex** catheter for men!

Experience the comfort of a dry-sleeve, flexible tip, designed with **Triple Action Coating Technology** to help reduce friction and minimize urethral damage¹ while catheterizing. The practical, discreet design of SpeediCath Flex catheters fit effortlessly into your daily routine.

Order a **FREE*** **SpeediCath Flex** sample today!



visit.coloplast.ca/SampleFlex



1-866-293-6349



Scan the
QR Code
to sample.

* Limitations apply

1. Compared to uncoated catheters.

SpeediCath® Flex is indicated for use by patients with urine retention and patients with post void residual volume (PVR) due to bladder dysfunction. The catheter is inserted into the urethra to reach the bladder allowing urine to drain. The product is for male patients only. Patients performing self-catheterization should follow the advice of, and direct questions about use of the product to, their medical professional. Before using the device, carefully read the product labels and information accompanying the device including the instructions for use which contain additional safety information. The SpeediCath product is for single-use only; discard it after use. If you experience symptoms of a urinary tract infection, or are unable to pass the catheter into the bladder, contact your healthcare professional. The risk information provided here is not comprehensive. To learn more, talk to your healthcare provider. For more information call Coloplast Corp. at 1-866-293-6349 and/or consult the company website at www.coloplast.ca.

Coloplast Canada, Oakville, ON L6H 0H2/ 1-866-293-6349/ www.coloplast.ca PM-37496
Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S. © 2025-03 Coloplast A/S. All rights reserved.



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

825, rue Sherbrook
Winnipeg (Manitoba) R3A 1M5

Tél. : 204.786.4753
Fax : 204.786-1140
Sans frais : 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 trois 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 Joannis
Mise en page : Adrienne Conley et Dan Joannis

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

Les petites annonces sont gratuites pour les
membres de LM Manitoba.

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

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

Conseil d'administration

Corrine Deegan*
Lyall Hallick - Président
Keith Klaassen*
Amanda Kozak*
Ron May
Robert Pruden
Leonard Steingarten*
Adam Terwin - Treasurer
Mark Wherrett*

*personne médullotisée



Table de matières

Le parcours inspirant de Jamee-Lynn depuis sa lésion médullaire.....	7
Bienvenue, Kadija Ibrahim.....	8
Le club social.....	9
Conseils de voyage pour les personnes utilisant un cathéter.....	10
Lutter contre la déprime hivernale.....	12
Un changement de toile avec Ernest Vujenic.....	16
Centre communautaire autochtone.....	19
Prix d'excellence E. Arthur Braid 2025 de LM Manitoba.....	20
Participation à la conférence de l'AATE 2025.....	22
Demandez à un conseiller ou une conseillère en réadaptation.....	24
Nouvelles de la MPF.....	26

PAGE COUVERTURE

Jamee-Lynn Ellis (à genoux), membre de LM Manitoba, et ses supportrices, dont Terra Coulter, conseillère en réadaptation chez LM Manitoba (debout, à gauche). Lisez l'article de Terra à la page 7 sur le parcours de Jamee depuis sa lésion médullaire.



ANNONCES!!

Jeff Furlong, membre de LM Manitoba, et son épouse Jill sont heureux d'annoncer la naissance de leur fille, Alice Carmel Furlong, née à 22 h 13 le 8 mai 2025 à Seilkirk, au Manitoba.



Join our
MAILING LIST

Sign up for our email list to receive periodic news and updates from SCI Manitoba.

Scan the QR code with your phone or go to
<https://rebrand.ly/scimanitoba-subscribe>



Scan me with your phone

Like and follow us on Facebook | www.scimanitoba.ca

Si vous avez des Nouvelles à partager avec LM Manitoba et les lecteurs et lectrices de ParaTracks, veuillez communiquer avec nous à info@scimanitoba.ca

LM Manitoba offer ses condoléances aux familles des personnes ci-dessous décédées récemment:

*Sandra Doerksen
Russell Fisher
Steven Hofer
Roderick Johnston*

*Dionisia Marzan
Keith Mentuck
Robert Leo Michell
Glenn Ohlman*

*Fred Pinder
Barbara Rapson
Samuel Thordarson
Roger Traverse*

Lésions Médullaires Manitoba reconnaît que son travail 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 Inuit 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 d'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 aux personnes médullolésées hospitalisées	tcoulter@scimanitoba.ca	225
Laurence Haien Conseiller principal en reorientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Kadija Ibrahim Services de promotion de la santé	kibrahim@scimanitoba.ca	231
Dan Joannis Directeur général	djoannis@scimanitoba.ca	224
Coleen Junio Services de transition	cjunio@scimanitoba.ca	235
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 (en congé)	nschreyer@scimanitoba.ca	227
Alexandria Toews Services de reorientation professionnelle	atoews@scimanitoba.ca	226

Lésions Médullaires Manitoba remercie la [Manitoba Paraplegia Foundation](#), le [Government du Manitoba](#) et [Centraide Winnipeg](#) pour leur générosité et leur soutien financier constant à l'égard de ParaTracks et des médullolésées du Manitoba.



MPF

**MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.**

Manitoba



**United Way
Winnipeg**

THE ACCESS STORE

Au service de l'autonomie depuis de 30 ans à Winnipeg

MIEUX VIVRE. ALLER DE L'AVANT. La vie avec une lésion médullaire comporte son lot de défis, mais vous n'avez pas à les surmonter seul(e). Chez The Access Store, nous aidons les personnes vivant au Manitoba à retrouver leur mobilité, leur confort et leur confiance grâce à des produits, à des connaissances et à une expérience vécue.

Nos fondateurs comprennent votre parcours, car ils l'ont eux-mêmes vécu. C'est pourquoi chaque recommandation, chaque produit et chaque forme de soutien que nous offrons s'appuie sur une expérience concrète et une expertise solide.



- AIDES À LA VIE QUOTIDIENNE
- FOURNITURES MÉDICALES
- APPAREILS DE MOBILITÉ
- ÉQUIPEMENT ET BIEN PLUS ENCORE!

BALAYEZ ICI

RETROUVEZ
VOTRE
AUTONOMIE



ou consultez le site www.theaccessstore.ca

T: 1-800-670-1670 | **C:** info@theaccessstore.com | **S:** theaccessstore.com

LINE AN DÉJÀ

Le parcours inspirant de Jamee-Lynn depuis sa lésion médullaire

Un peu plus d'un an après avoir subi une lésion médullaire incomplète au niveau L3 à la suite d'un accident de VTT, Jamee-Lynn (Jamee) Ellis a démontré que la détermination, l'amitié et un esprit indomptable peuvent aider à surmonter mêmes les obstacles les plus redoutables.

Lors d'une journée ensoleillée en août dernier à L'Assiniboia Downs Event Centre de Winnipeg, Jamee a lacé ses chaussures de course et a entrepris la course MUDGIRL en compagnie de ses aies proches. Cette course d'obstacles de 5 km est une activité caritative et amusante conçue pour mettre les participantes au défi avec des fosses de boue, des murs d'escalade et des toboggans glissants.

Pour plusieurs, l'événement MUDGIRL est une épreuve d'endurance et de travail d'équipe, mais pour Jamee, c'était quelque chose de bien plus profond : une célébration de la résilience et un témoignage puissant du chemin parcouru en seulement 15 mois.

« L'année dernière, j'ai suivi un programme de réadaptation durant mon hospitalisation au sein de l'unité RR5 du Centre des sciences de la santé », a déclaré Jamee. « Cette année, je voulais prouver, autant à moi-même qu'aux autres, que la vie ne s'arrête pas après une lésion médullaire. Il suffit de trouver de nouvelles façons d'aller de l'avant. »

Jamee trouve que faire de l'activité physique au quotidien contribue grandement à son rétablissement. Après sa lésion, elle a découvert que le fait de fréquenter sa salle de sport locale appelée le « Reps » à Teulon, sa ville natale, constituait une source de motivation et lui permettait de conserver des habitudes saines. Elle a également réussi à convaincre quelques amies proches de se joindre à elle.

Le fils de Jamee, Nixyn, qui est âgé de 10 ans, est son plus grand supporteur, et le fait de pouvoir retrouver sa maman, heureuse et en bonne santé, est le plus beau des cadeaux.



Jamee-Lynn Ellis (à genoux), rayonnante de joie après avoir terminé la course d'obstacles MUDGIRL.

Entourée de ses amies et encouragée par Terra Coulter, conseillère au sein des Services de transition de LM Manitoba, Jamee a surmonté chaque obstacle avec détermination et le sourire aux lèvres. Aux côtés de ses amies, elle a traversé le terrain boueux, prouvant ainsi que la véritable force n'est pas seulement physique : elle réside également dans la persévérance, la solidarité et le courage de toujours aller de l'avant.

La course MUDGIRL favorise l'autonomisation et la camaraderie entre les femmes de tous horizons et de toutes capacités, tout en appuyant les organisations qui luttent contre le cancer du sein.

Lorsque Jamee a franchi la ligne d'arrivée, ce fut un moment de triomphe, non seulement pour elle, mais aussi pour tous ceux et celles qui ont été inspirés par son parcours. Cela constitue un puissant rappel pour la communauté des personnes médullolésées : que ce soit en se tenant debout, en marchant ou en se déplaçant en fauteuil roulant, chaque personne progresse à sa façon et chaque « pas » en avant est une victoire. Félicitations, Jamee! Un an déjà, et ce n'est que le début!

*Terra Coulter, conseillère en réadaptation
- Services de transition*

Bienvenue, Kadija!

Je m'appelle Kadija Ibrahim et je me joins à l'équipe de Lésions Médullaires Manitoba à titre de conseillère en réadaptation au sein des Services de promotion de la santé.

J'ai obtenu un baccalauréat en sociologie à l'Université du Manitoba, ce qui m'a incitée à embrasser la profession d'aide. Je possède plus de 12 ans d'expérience en tant que coordonnatrice des cas et de la prise en charge. Je donne également des cours d'anglais langue seconde à des réfugiés nouvellement arrivés pendant mon temps libre.

Je travaille depuis longtemps dans le domaine de l'établissement des nouveaux arrivants, qui me passionne énormément. L'enseignement me permet de rester en contact avec cette communauté et de donner en route. Mon objectif est de mettre à profit mon expérience et les compétences acquises dans le cadre de mes études, de ma formation et de mon travail pour accompagner les personnes qui éprouvent des difficultés importantes.

Mon approche repose sur l'empathie, le professionnalisme et une compréhension approfondie des traumatismes et des défis complexes auxquels les



Kadija Ibrahim

les gens sont confrontés sur le chemin de la guérison. Il est important pour moi d'aider les personnes à se sentir écoutées, respectées et en sécurité dans leur environnement. Ma passion est de travailler avec les gens qui traversent des moments difficiles afin de les aider à voir le potentiel infini qui s'offre à eux dans l'avenir.

Je me réjouis de mettre à profit mon expérience dans un esprit bienveillant pour aider les membres que nous servons à accéder aux services et au soutien dont ils ont besoin et pour assurer la continuité des soins, et je suis ravie de travailler avec l'équipe de LM Manitoba.

FOR SALE



Fauteuil roulant léger Helio A7 (16 po de largeur x 19 po de longueur) :

- Comprend un coussin et un dossier PRM ainsi que toutes les pièces
- Presque jamais utilisé et en excellent état
- Prix négociable
- Acheté à l'origine pour 4 776 \$
- Une belle occasion d'obtenir un fauteuil roulant de grande qualité à un prix très avantageux

Les personnes intéressées sont priées d'appeler:

Randy Goshulak au 431-275 -0488



LE CLUB SOCIAL

UN ENDROIT POUR RIRE, APPRENDRE ET TISSER DES LIENS



Les participants à la rencontre du club social du 13 novembre 2025.

Le club social de LM Manitoba a pris un excellent départ! Le club social est un espace réservé aux membres de LM Manitoba qui leur permet de tisser des liens, de faire part de leurs expériences et d'apprendre les uns des autres. Il propose une ambiance détendue et agréable, sans aucune pression pour s'exprimer. Depuis son lancement plus tôt cette année, des rencontres stimulantes ont lieu chaque mois. Le programme suscite un vif intérêt et les membres apprécient le sentiment d'appartenance et le soutien qu'il procure.

En jouant à des jeux, en discutant, en buvant du café et en buvant du café et en mangeant des collations, les membres découvrent sans cesse de nouvelles façons de se rapprocher et de passer de bons moments ensemble.

Un participant a récemment déclaré :

J'assiste à chaque rencontre du club social. C'est quelque chose qui me plaît énormément ces derniers temps.

À chaque rencontre, le club social continue de se renforcer et d'offrir à nos membres une précieuse occasion de tisser des liens, d'échanger et de s'épanouir.

Les prochaines rencontres auront lieu les 13 novembre et 16 décembre 2025, juste au bout du couloir, près de notre bureau situé au 825, rue Sherbrook.

[Vous souhaitez vous joindre à nous ou en savoir davantage?](#) Communiquez avec votre conseiller ou votre conseillère par téléphone ou par courriel (voir les coordonnées du personnel à la page 5), ou par courriel à l'adresse info@scimanitoba.ca. Nous avons hâte de vous accueillir!

Conseils de voyage pour les personnes utilisant un cathéter

Envisagez-vous de voyager avec un cathéter durant les Fêtes? Il est tout à fait normal d'éprouver une certaine inquiétude lorsqu'on s'absente de chez soi pendant de longues périodes. Notre intimité ou ce que nous faisons lorsque nous allons aux toilettes ne regarde généralement personne. En prenant les précautions nécessaires, vous pourrez vous sentir en confiance et profiter pleinement de votre voyage pendant les Fêtes. Afin de vous aider à vous préparer pour vos vacances, nos amis chez Coloplast ont rassemblé quelques renseignements et conseils pratiques dans cet article.

Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre à certaines questions fréquentes. Vous devriez toujours suivre les recommandations de votre professionnel de la santé.

Avant de partir

Commandez des produits supplémentaires, et ce, bien à l'avance. Ainsi, vous aurez suffisamment de produits à temps pour votre voyage.

C'est une bonne idée de commander quelques cathéters compacts à apporter. Les cathéters SpeediCath® Compact Set offrent une solution tout-en-un (cathéter et sac), parfaite pour voyager! Ils sont discrets, prêts à l'emploi en un instant et disponibles en formats pour homme et pour femme.

Voici les trois principaux avantages d'utiliser des cathéters compacts en voyage :

1. Ils sont prélubrifiés et prêts à l'emploi, ce qui réduit les risques de contamination bactérienne et, par conséquent, de contracter une infection des voies urinaires (comparativement aux cathéters non lubrifiés).
2. Ils sont discrets et propres. Vous pouvez les jeter aux ordures ou les mettre dans vos poches après usage.
3. Ils se dissimulent bien à la vue de tous!

Préparez une trousse d'urgence vésicale contenant toutes les fournitures dont vous



pourriez avoir besoin pendant vos déplacements. Dressez une liste de vos produits et conservez-la sur vous, au cas où vous auriez besoin de la consulter. Prendre une photo de ces produits avec votre téléphone est aussi une bonne idée.

Nous vous recommandons d'ajouter les fournitures suivantes à votre trousse :

- Des cathéters intermittents (apportez de quoi tenir trois à cinq jours de plus)
- Du gel antibactérien ou des lingettes pour les mains et une paire de gants
- Des serviettes d'incontinence, des culottes de protection ou des sous-vêtements de rechange
- Du lubrifiant au besoin pour les cathéters sans enduit
- Des lingettes humides et du papier de toilette
- Un document contenant le nom et les coordonnées de votre médecin et de votre fournisseur de matériel médical, le nom et le numéro de produit de vos cathéters et une liste de vos médicaments

****** Personnalisez votre trousse d'urgence vésicale en y ajoutant les fournitures que vous utilisez et jugez essentielles.

En route

N'oubliez pas que la température a un effet sur vos produits, un détail à garder en tête en faisant vos bagages. Le cas échéant, conservez certaines fournitures dans la boîte à gants de votre véhicule ou mettez-en dans votre bagage à main en avion.



Prévoyez vos visites aux toilettes. Si vous voyagez en avion, effectuez autant que possible le cathétérisme peu avant l'embarquement. Essayez de planifier toutes les autres visites aux toilettes pendant votre séjour en vous laissant du temps avant et après une élimination. Réglez une alarme sur votre montre ou votre téléphone si vous avez peur d'oublier!

À votre destination

Assurez-vous de rester hydraté(e)! Lorsque vous voyagez dans des pays chauds, vous vous exposez à un risque de déshydratation. Pensez à boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, à moins que votre professionnel de la santé vous ait conseillé de faire autrement. Quand il fait chaud, vous devez boire encore plus d'eau.

N'oubliez pas :

- Si vous doutez de la qualité de l'eau potable, achetez de l'eau en bouteille.
- Brossez-vous les dents avec de l'eau en bouteille si l'eau du robinet n'est pas potable.
- Faites attention à la glace, aux fruits et aux légumes, selon votre destination.

- Gardez toujours une bouteille d'eau avec vous afin de pouvoir prendre régulièrement de petites gorgées.

Comment savoir si vous avez consommé suffisamment d'eau? Une façon d'évaluer votre niveau d'hydratation est de regarder la couleur de votre urine. Une urine claire et une miction régulière tout au long de la journée indiquent une bonne hydratation.

Voyager devrait être une expérience amusante et passionnante. Avec un peu plus de préparation et de planification, vous pourrez passer des vacances sans souci! Vous cherchez d'autres conseils de voyage? Téléchargez gratuitement le Carnet de voyage pour les utilisateurs et utilisatrices de cathéters de Coloplast : www.coloplast.ca/fr-CA/ca-fr-landing-pages/ic-carnet-de-voyage/!

Si vous souhaitez en savoir plus sur les cathéters SpeediCath®, communiquez avec un conseiller en soins de Coloplast par téléphone dès aujourd'hui au 1-866-293-6349 ou envoyez un courriel à casupport@coloplast.com.

LUTTER CONTRE LA DÉPRIME HIVERNALE

Au fur et à mesure que les journées raccourcissent, que la température baisse et que la neige commence à tomber, plusieurs personnes éprouvent de la tristesse ou une certaine langueur, ce qui est tout à fait normal. La déprime hivernale est une expression souvent utilisée pour décrire cette apathie naturelle qui revient chaque année en automne, qui persiste pendant les mois d'hiver et qui s'estompe au printemps et en été. Bien que ces sentiments soient courants et se manifestent chaque année, vous n'avez pas à les ignorer ou à y faire face seul(e). Il existe plusieurs moyens de combattre la déprime hivernale.

Sommeil

La diminution des heures d'ensoleillement peut perturber notre cycle veille-sommeil. Il devient alors plus difficile de conserver un horaire de sommeil régulier. La durée et la qualité du sommeil sont importantes pour se sentir reposé(e). Pour mieux dormir, suivez ces conseils d'hygiène du sommeil :

- Utilisez votre lit uniquement pour dormir. Évitez donc de manger ou d'étudier dans votre lit.
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours, y compris la fin de semaine, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- Exposez-vous à la lumière dès votre réveil. En vous exposant à la lumière naturelle le matin, vous signalez à votre corps qu'il est temps de se réveiller.
- Réduisez ou évitez l'exposition à la lumière bleue une à deux heures avant le coucher. Elle peut indiquer à votre cerveau qu'il fait encore clair, ce qui perturbe le sommeil.
- Évitez la caféine, l'alcool et les repas copieux avant de vous coucher, car ils peuvent altérer votre capacité à vous endormir et à rester endormi(e).

Activité physique

Faire de l'activité physique peut aider à améliorer votre humeur et à réduire le stress. Vous n'avez pas nécessairement besoin de vous inscrire dans une salle de sport ou de suivre un programme d'entraînement intensif.

Pour commencer, l'Université de la Colombie-Britannique suggère de faire 20 minutes d'activité physique modérée, ainsi que des exercices de musculation comprenant trois séries de dix répétitions, et ce, deux fois par semaine. Vous pouvez atteindre ces objectifs à la maison grâce à des équipements peu coûteux comme les bandes de résistance TheraBand et les poids et haltères. Les bandes de résistance TheraBand sont abordables, polyvalentes et conçues pour divers types d'exercice.

Fixez-vous de petits objectifs réalisables chaque semaine et effectuez vos programmes d'entraînement avec un ami afin de rester motivé(e) et d'évaluer vos progrès régulièrement.

Relations sociales

Les êtres humains sont des créatures sociales, et le fait d'être en présence d'autres personnes peut avoir une grande influence sur notre humeur. Les rudes conditions hivernales compliquent les déplacements et les rassemblements, ce qui donne parfois envie de se replier sur soi-même. Lorsqu'on se sent déprimé(e), il peut être difficile de sortir et de voir du monde. Cependant, le manque d'interactions sociales peut aggraver les sentiments négatifs. Faire l'effort de passer du temps avec des personnes que vous aimez côtoyer fera toute la différence. Elles seront là pour vous soutenir, alléger votre fardeau et vous faire rire afin de vous remonter le moral.

La famille, les amis, les pairs et les collègues procurent tous un sentiment d'appartenance qui peut aider à atténuer la déprime hivernale.

LM Manitoba s'engage à appuyer ses membres et l'ensemble de la communauté. Nous organisons des rencontres mensuelles dans le cadre du club social pour favoriser les échanges entre nos membres. Il est normal de se sentir déprimé(e) de temps à autre. Toutefois, si vous vous sentez déprimé(e) pendant plusieurs jours d'affilée et que vous n'avez pas la motivation pour faire des activités que vous aimez habituellement, il est important de consulter votre professionnel de la santé. Veuillez noter que cet article traite de la déprime hivernale plutôt que de la dépression clinique. Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin d'une aide immédiate, contactez les services d'aide en cas de crise.

*Alexandria Toews, conseillère en réadaptation
– Services de réorientation professionnelle*

***Ligne d'aide en cas de crise de suicide
: appelez ou envoyez un texto au 988
www.988.ca***

***Ligne d'aide en cas de crise de Klinik :
204-786-8686
Sans frais : 1-888-322-3019***

***211 Manitoba : composez le 211 ou
consultez le site www.mb.211.ca***

RESSOURCES POUR LA PÉRIODE HIVERNALE

Outreach Services and Resource Guides

Resource	Details
Main Street Project Outreach Van	Areas Served: City-wide Hours: 24/7 Services: Winter weather transport, wellness checks, basic needs, harm reduction supplies. Contact: 211 or 204-232-5217
Bear Clan Patrol	Areas Served: North/West End, West Broadway, Point Douglas Hours: Varies (check website) Services: Walking patrol, food, winter gear. Contact: 204-914-1708
Downtown Community Safety Partnership	Areas Served: Downtown Hours: 24/7 Services: Walking patrols, safe rides. Contact: 204-947-3277
211 Manitoba	Website: mb.211.ca or dial 211 Services: Comprehensive database of health, government, and social services across Manitoba.
Help Seeker	Website: helpseeker.org Services: Real-time resource locator for nearby support services.

RESSOURCES POUR LA PÉRIODE HIVERNALE (CONT'D)

Emergency Shelters and Warming Centres

Resource	Details
N'Dinawemak	Address: 190 Disraeli Hours: 24/7 Capacity: 145 (95 beds) Services: Meals, showers, separate women's area, low-barrier access. Contact: 204-944-0055
Main Street Project	Address: 637 Main St Hours: 24/7 Capacity: 120 Services: Meals, showers, low-barrier access. Contact: 204-982-8245
Siloam Mission Drop-In	Address: 303 Stanley St Hours: 7:00 AM – 8:30 PM Capacity: 300+ Services: Meals, clothing, showers, programming, laundry, health center. Contact: 204-956-4344 ext. 2423
JustCity: Just a Warm Sleep (Seasonal: Nov 1 – Mar 31)	Address: 107 Pulford Hours: 8:00 PM – 8:00 AM Capacity: 30 Services: Meals, showers, programming, pet-friendly. Contact: 204-817-5363
Siloam Mission Winter Overnight Warming Space (Seasonal)	Address: 300 Princess St (Main Floor) Hours: 8:30 PM – 7:00 AM Capacity: 30 Services: Meals, showers, programming, laundry, pet-friendly (with kennel or carrier). Contact: 204-292-2320

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



**The catheter glides effortlessly for ease of use
giving users confidence and more time for living.¹**

Jonny uses VaPro[™] catheters
Katie uses Infyna Chic[™] catheters

Experience the ease of use² and comfort³ of our NEW HydraBalance[™] Lubricating Technology

Made with naturally sourced ingredients, its unique combination of hydrophilic coating and hydration fluid creates a smoothly gliding hydrogel cushion that not only helps protect the urethra, but also provides smooth and effortless insertion and withdrawal for a more confident and natural catheter experience.^{4,5}

Key features of our NEW HydraBalance[™] Lubricating Technology:

- Smooth and comfortable on catheter insertion and withdrawal.⁶
- Helps protect the urethra from potential micro trauma and Urinary Tract Infections.⁷
- Designed to capture the right balance of naturally sourced ingredients for as natural of an intermittent catheter experience as possible.⁸

For more information, please call us at 1.800.263.7400 or visit us at www.hollister.com

1. Hollister Clinical Study, CLR-00847, 2021 2. Hollister Clinical Study, CLR-00847, 2021 3. Hollister Data on File, TR-00643, 2023 4. European Association of Urology Nurses (EAUN), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47
5. Hollister Data on File, CL-001027 6. Hollister Data on File, CL-001015 7. European Association of Urology Nurses (EAUN), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 8. Hollister Data on file, CL-001017

UN CHANGEMENT DE TOILE

Laurence Haïen s'entretient avec Ernest Vujevic, membre de LM Manitoba

Pourriez-vous vous présenter aux lecteurs et lectrices de ParaTracks?

Je m'appelle Ernest Vujevic. Je suis dans le début de la quarantaine et je suis né en ex-Yougoslavie. J'ai émigré au Canada le 2 octobre 1992 (une date que je n'oublierai jamais) et j'ai grandi à Transcona. Dans mon pays d'origine, je pratiquais la natation. Je suivais des cours quatre jours par semaine et je passais mon temps libre à la piscine, car il faisait beaucoup plus chaud là-bas. J'aimais aussi dessiner et faire des croquis au crayon. Je suis d'ailleurs devenu très doué. Au secondaire, je dessinais des portraits pour les gens à partir des photos qu'ils me donnaient, ce qui a aiguisé mon sens du détail.

Avant d'émigrer au Canada, comment en êtes-vous venu à travailler dans la menuiserie?

Peu après le secondaire, j'ai compris que l'art ne me permettrait pas de gagner ma vie. J'ai donc mis à profit certaines des compétences acquises dans le domaine artistique pour les appliquer à la menuiserie.

JE N'AI PAS CHANGÉ, MAIS MA TOILE, ELLE, A CHANGÉ.

D'un projet à l'autre, j'ai mis en pratique les compétences acquises au fil des ans. Cependant, j'avais toujours envie de travailler avec les meilleurs sur des projets plus ambitieux et plus intéressants.

J'ai adhéré au syndicat et j'ai entamé une démarche pour obtenir la mention Sceau rouge. Ce fut un parcours difficile, mais passionnant. J'ai rencontré des gens de tous horizons à l'école et sur les chantiers, ce qui a rendu chaque jour mémorable. J'aimais échanger des blagues à la cafétéria, boire mon café matinal près du phare du Musée



Ernest Vujevic

canadien pour les droits de la personne en plein hiver et contempler le lever du soleil violet lorsqu'il faisait -40 °C. Ces moments de bonheur n'appartiennent qu'à moi et à moi seul.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées en tant que menuisier?

Malgré tous nos efforts, des imprévus surviennent parfois, ce qui m'amène à mon accident et à la façon dont je suis devenu tétraplégique à l'âge de 39 ans. J'essayais simplement d'installer une caméra pour surveiller mon camion alors que je descendais une échelle de 12 pieds depuis une trappe d'accès au toit, située en haut de l'escalier d'un immeuble de trois étages. C'était l'hiver. Mes bottes étaient recouvertes de glace et l'échelle était en acier.

L'échelle se trouvait en haut de l'escalier, et derrière elle se trouvait une petite rambarde, comme on en voit lorsque les marches débouchent sur un palier. J'ai glissé, puis mes mains ont lâché l'une après l'autre. Je suis tombé et j'ai atterri sur le dos, sur la rambarde. Mon corps a ensuite basculé en arrière. J'ai continué ma chute et je me suis cogné la tête contre le bord irrégulier des marches en contrebas. L'incident s'est produit tôt un samedi matin. Je me suis réveillé désorienté le mardi suivant et, bien sûr, je savais que ma vie ne serait plus jamais la même.

J'ai donc commencé à réfléchir à ce que j'allais faire maintenant. J'ai toujours été connu pour être arrogant, sûr de moi, terre-à-terre et pragmatique, ce qui m'a probablement aidé à accepter assez rapidement ma nouvelle réalité. Évidemment, je savais que c'était grave, mais à quel point? Grave au point d'être tétraplégique.

Pouvez-vous nous parler de votre séjour à l'hôpital?

Je n'étais en soins intensifs que depuis deux semaines lorsqu'on m'a dit que j'y resterais des mois avant de pouvoir commencer la physiothérapie. J'ai insisté pour parler au chirurgien et, après une conversation sincère, nous avons convenu que j'étais prêt à commencer. J'ai passé huit mois au Centre des sciences de la santé. Cette expérience m'a fait penser au film *Les Évadés* (Shawshank Redemption). C'est la seule façon dont je peux la décrire. C'était dur, contraignant et ennuyeux, et j'étais complètement épuisé. Cependant, tout comme dans le film, j'ai rencontré d'autres personnes et j'ai formé mon propre groupe. Nous n'avions pas de bibliothèque et nous ne sculptions pas de petites statues dans la pierre, mais nous avions un véritable esprit de camaraderie. Nous collectionnions aussi des babioles trouvées sur nos plateaux-repas pour les échanger entre nous. Parfois, nous aisions appel à nos compétences. Si je faisais tomber

tomber quelque chose par terre, une personne ayant un membre en moins le ramassait. Si nous voulions boire un verre, nous allions au Garbonzo's, à l'autre bout de l'hôpital, en formant une chaîne de fauteuils roulants. J'utilisais mon fauteuil électrique pour tirer trois autres personnes en fauteuil et nous y emmener en sept minutes. Rien d'anormal.

Qu'avez-vous appris?

En termes simples, il faut se contenter de ce qu'on a et en faire bon usage. J'ai regardé une émission de la BBC intitulée *Planète bleue*. J'ai vu la façon dont un poisson utilise sa bouche pour attraper un coquillage et le cogner contre un rocher à plusieurs reprises pendant plus d'une heure. Le coquillage a fini par se briser, permettant au poisson de manger. Je me suis dit : « Tiens, ce poisson n'a pas non plus de mains pour travailler. » Quand je pense à toutes les espèces du règne animal, je pense aux défis qu'elles doivent affronter qui semblent souvent impossibles, mais qui peuvent être surmontés grâce à l'ingéniosité et à la persévérance.

Pourquoi avez-vous choisi la gestion de projet comme nouvelle carrière?

Grâce à LM Manitoba et au financement du Programme d'aide à l'employabilité des personnes handicapées, j'ai pu m'inscrire au programme de gestion de projet du Red River College Polytechnic,

CHANGEANT UNE FOIS DE PLUS DE TOILE.

Une carrière lucrative en menuiserie m'a permis d'assumer quelques rôles de gestion, notamment celui de chef de chantier pour une entreprise qui construisait plusieurs immeubles résidentiels. Cette expérience m'a ouvert l'esprit à la gestion de projets de grande envergure. Toutefois, pour continuer dans cette voie, je devrais être sur le chantier et parcourir des terrains accidentés, ce qui n'est tout simplement pas possible avec un fauteuil roulant.

Un chef de projet peut travailler de la maison et aussi se rendre sur un chantier pour des raisons pratiques, bien que ce ne soit pas obligatoire. Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres qui correspond au chemin que j'ai emprunté. La formation englobe tous les types de projet, quelle que soit leur ampleur, car elle met l'accent sur l'application de principes propres à n'importe quel domaine. Un professeur m'a dit un jour : « Il n'est pas nécessaire d'être électricien pour devenir chef de projet dans une entreprise d'électricité, mais ça aide énormément. »

« Vous n'avez pas besoin de comprendre le jargon technique. En tant que chef de projet, c'est votre travail de vous renseigner ou de trouver une personne qui s'y connaît. » Essentiellement, les chefs de projet collectent l'information, facilitent l'échange d'information et redistribuent l'information. Il me reste trois cours avant de passer mes examens finaux, possiblement l'année prochaine. Je ne sais pas encore exactement quel rôle je vais jouer, mais quoi qu'il en soit, je vais l'assumer et bien le faire.



Ernest Vujevic

Avez-vous un dernier mot à adresser aux lecteurs et lectrices?

Bonne chance à tous et merci de m'avoir lu.



FÉLICITATIONS...

à Alfred Knott, membre de LM Manitoba, qui a récemment effectué la difficile transition entre son domicile de longue date à Oxford House et un nouvel appartement à Winnipeg, où il bénéficiera d'un meilleur accès au soutien et aux services nécessaires pour vivre en pleine autonomie.

Bravo, Alfred!

SUR LA PHOTO (de gauche à droite) : Becky Norman, conseillère en réadaptation au sein des Services aux Autochtones de LM Manitoba, et Alfred Knott, le jour du déménagement.

UN CENTRE COMMUNAUTAIRE AUTOCHTONE ET UNE ÉPICERIE GRATUITE VONT VOIR LE JOUR DANS LE CENTRE DE WINNIPEG

Un important nouveau centre communautaire autochtone prend forme dans le centre de Winnipeg. L'entrepôt de 30 000 pieds carrés situé au 567, avenue Notre Dame, entre les rues Kate et Lydia, fait actuellement l'objet de travaux de rénovation de 14 millions de dollars pour devenir Asihcikan, un mot cri-ojibwé qui signifie « faire une offrande ».

Ce projet collaboratif entre le Centre Ma Mawi Wi Chi Itata et Harvest Manitoba comprendra des espaces d'accueil, des programmes alimentaires, une épicerie gratuite, des cuisines communautaires pour des cours de cuisine, une salle de lavage, ainsi que des programmes de formation et d'éducation.

L'épicerie gratuite permettra aux familles dans le besoin d'avoir accès à de la nourriture de manière digne en leur offrant la possibilité de choisir elles-mêmes leurs produits plutôt que de recevoir des paniers tout faits.

L'objectif est de veiller à ce qu'une plus grande partie du travail de Harvest Manitoba en matière de sécurité alimentaire soit menée par les

Autochtones et adaptée aux besoins de la communauté.

Harvest Manitoba a déjà transféré une partie de ses activités au rez-de-chaussée du bâtiment, où elle gère le programme Meals2Go qui fournit des boîtes-repas chaque semaine à 5 000 élèves pendant l'année scolaire. Le Centre Ma Mawi Wi Chi Itata devrait s'y installer d'ici le début de l'année 2026.

Environ un tiers des clients de Harvest Manitoba sont d'origine autochtone, et ce nouveau centre desservira des milliers de familles du centre de Winnipeg. Les préposés à l'accueil aideront les familles à accéder à des services de soutien, à des programmes et à des ressources adaptées à leur culture.

Jusqu'à maintenant, le projet a reçu environ 9 millions de dollars en financement provenant de divers partenaires, dont les gouvernements fédéral et provincial, la Winnipeg Foundation et Centraide Winnipeg.

Annika Onosson, conseillère en réadaptation
– Services aux Autochtones



Scan me with your phone

Join our **MAILING LIST**

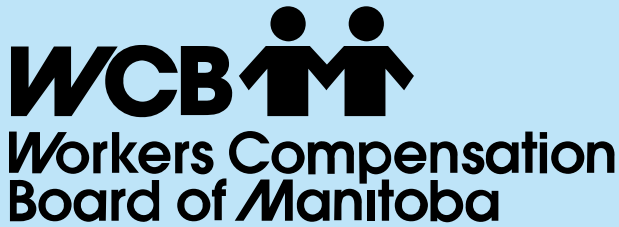
Sign up for our email list to receive periodic news and updates from SCI Manitoba.

Scan the QR code with your phone or go to <https://rebrand.ly/scimanitoba-subscribe>



Like and follow us on Facebook | www.scimanitoba.ca

Prix d'excellence E. Arthur Braid 2025 de LM Manitoba



Cette année, la récipiendaire du Prix d'excellence E. Arthur Braid de LM Manitoba est la Commission des accidents du travail du Manitoba (WCB).

La WCB a été créée en vertu de la Loi sur les accidents du travail il y a de nombreuses années afin de permettre aux travailleurs victimes d'un accident de travail d'avoir accès à diverses prestations pendant leur rétablissement et ainsi de retourner au travail.

Chaque année, on compte en moyenne 55 nouveaux cas de lésion médullaire au Manitoba, et pour un petit nombre de personnes, ces blessures surviennent en milieu de travail. Malheureusement, les blessures de certains travailleurs sont si graves qu'ils ne peuvent plus faire le même travail qu'avant. Toutefois, quelles que soient les circonstances, les conseillers et conseillères en réadaptation de LM Manitoba collaborent fréquemment avec des agents de traitement des cas de la WCB afin de s'assurer que les membres disposent de l'information nécessaire et ont accès aux diverses prestations offertes dans le cadre du régime d'assurance sans égard à la responsabilité. Cette étroite collaboration favorise naturellement l'établissement de relations solides fondées sur la confiance et la coopération, comme en témoignent l'excellent travail accompli au cours de la dernière année et le soutien exceptionnel offert par M^{me} Sherry Cowan et M. Justin Beaudin de la WCB.

Sherry a commencé sa carrière à la WCB en 2013 en tant qu'agente d'indemnisation à Thompson. Elle est ensuite rapidement devenue gestionnaire de cas. Depuis dix ans,

Sherry travaille au sein de l'unité des services spécialisés. Justin a rejoint la WCB en 2008 en tant qu'agent d'indemnisation. Il est ensuite devenu gestionnaire de cas, puis superviseur des réclamations à court terme et enfin gestionnaire de l'unité des services spécialisés. Plus récemment, Justin a été nommé au poste de directeur du Bureau des pratiques équitables de la WCB.

C'est toujours un plaisir de travailler avec des personnes qui partagent nos valeurs et qui s'engagent à fournir des soins et des services de la plus haute qualité à nos clients et à nos membres, et Sherry et Justin ont amplement démontré ces qualités dans leur travail auprès des membres de LM Manitoba.

Merci à Justin et Sherry, ainsi qu'à la WCB, pour tous vos efforts au fil des ans et pour votre leadership et votre engagement à aider les personnes médullolésées du Manitoba à acquérir une plus grande autonomie et à participer pleinement à la vie communautaire.

Dan Joannis, directeur général



Le Prix d'excellence E. Arthur Braid 2025 de LM Manitoba a été remis à la WCB lors de l'assemblée générale annuelle du 23 septembre 2025. SUR LA PHOTO (de gauche à droite) : Lyall Hallick, Dan Joannis, Justin Beaudin et Sherry Cowan.



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

Participation à la conférence de l'AAATE 2025

Maximiser l'accès aux technologies d'assistance et accroître la participation à l'échelle mondiale

Au début du mois de septembre, j'ai eu le privilège de participer à la conférence de l'AAATE 2025 à Nicosie, à Chypre, organisée par l'Association for the Advancement of Assistive Technology in Europe. En tant qu'ergothérapeute et responsable des services cliniques au sein de l'équipe des technologies d'assistance au Centre des sciences de la santé (CSS) de Winnipeg, je me suis jointe à plus de 350 délégués provenant de plus de 40 pays différents à travers le monde pour discuter de tout ce qui touche aux technologies d'assistance. Cette année, la conférence avait pour thème « La technologie au service de l'inclusion et de la participation pour tous » afin de refléter les statistiques récentes indiquant que moins de 10 % des personnes dans le monde ayant un handicap ou besoin de technologies d'assistance ont réellement accès à ce dont elles ont besoin.

La conférence a réuni divers utilisateurs des technologies d'assistance, ainsi qu'un grand nombre de professionnels travaillant avec ces technologies dans le domaine de l'éducation, de la recherche, de la pratique clinique et de l'élaboration de politiques.

Le discours d'ouverture prononcé par Kamil Gungor, utilisateur et militant travaillant au sein du Réseau européen pour la vie autonome, était à la fois éclairant et inspirant, et a su faire passer un message clair : « Rien sans nous ». On ne saurait trop insister sur l'importance de tenir compte des commentaires des utilisateurs et de mener des consultations auprès d'eux pour concevoir un produit ou un service relatif aux technologies d'assistance. Une bonne prise en compte et un processus de consultation efficace permettent de produire de meilleurs résultats.



Zoya Khan, Occupational Therapist

Il était encourageant de voir, pendant le reste de la conférence, que la participation et la consultation des utilisateurs étaient clairement perceptibles dans plusieurs présentations auxquelles j'ai assisté.

Dans le cadre de mon expérience, j'ai été invitée à faire des présentations au nom de l'équipe des produits et services liés aux technologies d'assistance (ATPS) sur deux produits et services que nous proposons à nos clients du Manitoba. La première présentation portait sur notre système interne de contrôle de l'environnement actionné par commutateur (ECU50), tandis que la seconde traitait de la manière dont nous utilisons l'impression 3D pour rendre les technologies d'assistance plus accessibles. L'impression 3D gagne en popularité et peut être un outil efficace et peu coûteux pour essayer des solutions qui, autrement, ne seraient pas accessibles à de nombreuses personnes.

Les séances auxquelles j'ai assisté comprenaient des discussions avec des panélistes provenant de différentes régions du monde. Une séance en particulier portait sur la mise à disposition de technologies d'assistance en temps de crise. Au cours de cette séance, j'ai été frappée par le fait que la

notion de crise peut être définie de manière beaucoup plus large qu'on ne le pense. La notion de crise peut évidemment faire référence à des catastrophes naturelles ou à des zones de conflit, mais aussi à des situations où la vie quotidienne est remplie d'obstacles d'un niveau comparable. Certains pays d'Europe peinent à fournir des logements abordables et le moindre logement accessible aux résidents. Une personne en fauteuil roulant qui habite au troisième étage d'un immeuble sans ascenseur est donc confrontée à une situation de crise au quotidien. De même, les feux de forêt de l'été 2025 au Manitoba ont engendré une situation de crise pour les personnes ayant besoin de technologies d'assistance ou de soins qui ont été contraintes de quitter leur domicile.

Toutes les séances auxquelles j'ai assisté étaient passionnantes, enrichissantes et surtout inspirantes. Parmi les autres projets canadiens présentés figuraient : (1) une plateforme en ligne permettant de trouver des logements locatifs accessibles; (2) un site Web répertoriant les services de loisirs accessibles au Québec et offrant la possibilité de contacter des bénévoles pour faciliter l'accès à ces services; (3) un projet visant à revoir la conception des fauteuils roulants utilisés dans les avions pour transférer les personnes à mobilité réduite vers leurs sièges; et (4) un service de conception et de modification de technologies d'assistance très semblable au programme ATPS du CSS.

L'innovation technologique était également au rendez-vous dans le cadre de discussions sur diverses méthodes d'utilisation de l'intelligence artificielle (IA). Toutefois, l'innovation la plus intéressante de la conférence était sans aucun doute le système de commande pour fauteuil roulant électrique conçu en Allemagne par HomeBrace, qui utilise un capteur de mouvements oculaires et l'IA pour contrôler le fauteuil. Le fauteuil roulant électrique était entièrement piloté par les mouvements des yeux de l'utilisateur!

La conférence s'est soldée par l'élaboration et la signature de la Déclaration de Nicosie par de nombreux acteurs internationaux afin de « garantir que l'accessibilité, la conception universelle et les technologies d'assistance ne soient plus de simples considérations marginales, mais deviennent les piliers fondamentaux d'un enseignement supérieur inclusif, de haute qualité et tourné vers l'avenir ».

Le fait d'avoir participé à des discussions importantes qui touchent tant de personnes à l'échelle mondiale m'a donné plusieurs idées de conversations à poursuivre ici au Manitoba. J'espère que nous pourrions poursuivre certains des projets abordés afin d'améliorer l'accès aux technologies d'assistance et leur utilisation au sein de notre communauté, notamment en continuant à plaider en faveur d'un financement accru pour tous les types de technologies d'assistance.

Je suis très reconnaissante du soutien de la Manitoba Paraplegia Foundation et de LM Manitoba qui m'a permis de participer à la conférence et j'espère que, grâce à mon expérience, je pourrai continuer à contribuer à l'amélioration de l'accès à des technologies d'assistance de haute qualité pour les personnes au Manitoba et ailleurs dans le monde!

- Zoya Khan, ergothérapeute



Demandez à un conseiller ou une conseillère en réadaptation



Dans ce numéro, Rebecca Norman (Services aux Autochtones) répond à la question d'un lecteur concernant l'aide disponible en matière de consommation de substances, d'abus et de dépendance à la suite d'une lésion médullaire. Vous pouvez soumettre vos questions pour les prochains numéros de ParaTracks par l'entremise de votre conseiller ou conseillère en réadaptation ou de façon anonyme à l'adresse www.scimanitoba.ca/ask

Les personnes médullolésées peuvent être confrontées à des difficultés particulières qui touchent tous les aspects de leur vie, comme des problèmes de santé mentale et de consommation de substances. Pour certaines personnes, la consommation d'alcool ou de drogues devient un moyen de faire face à la douleur, de combattre l'isolement ou de surmonter un traumatisme. Il est essentiel de trouver du soutien qui démontre une compréhension des lésions médullaires et de la dépendance. Au Manitoba, il existe plusieurs ressources inclusives et accessibles conçues pour vous aider.

La consommation de substances chez les personnes médullolésées peut être associée à une douleur chronique, à une perte d'autonomie ou à une détresse émotionnelle. Vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses personnes atteintes d'une lésion médullaire ont besoin d'aide en matière de dépendance au cours de leur vie. D'ailleurs, des études montrent que les personnes médullolésées sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes de consommation de substances en raison de la douleur physique et de l'adaptation émotionnelle à la suite d'une lésion. Entrer en contact avec des organismes qui comprennent les lésions médullaires et qui offrent des soins inclusifs et tenant compte des traumatismes peut faire toute la différence.

Aide en matière de consommation d'alcool et de drogues

Cliniques d'accès rapide aux traitements des dépendances (RAAM)

Les cliniques RAAM offrent un soutien aux adultes qui cherchent de l'aide pour leur consommation d'alcool ou de drogues. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous ou d'obtenir une recommandation.

Ces cliniques fournissent des conseils à court terme, proposent des médicaments pour la gestion du sevrage ou des envies et donnent accès à des traitements ou à des ressources communautaires. Elles sont conçues pour tenir compte des traumatismes et répondre à divers besoins, y compris ceux des personnes à mobilité réduite ou confrontées à des obstacles en milieu rural. Bien qu'elles ne soient pas destinées aux situations d'urgence médicale ou psychiatrique, ces cliniques peuvent assurer la transition entre les soins de courte durée et les programmes de rétablissement à long terme.

[Remarque sur l'accessibilité : Les cliniques RAAM du Manitoba visent à offrir des services accessibles, bien que l'accessibilité physique puisse varier d'un endroit à l'autre. Les personnes utilisant un appareil de mobilité ou ayant besoin d'aide pour visiter une clinique sont invitées à appeler à l'avance pour se renseigner sur l'accessibilité et les heures d'ouverture, ou à consulter la page soinscommunsmb.ca/raam. Des options virtuelles, comme le service de porte d'entrée numérique du Manitoba, sont disponibles pour les personnes qui préfèrent ou nécessitent un accès à distance.]

Cliniques de Winnipeg

- Centre d'intervention d'urgence en santé mentale (817, avenue Bannatyne)
- Centre River Point (146, avenue Magnus)
- Aboriginal Health & Wellness Centre (181, avenue Higgins, 2^e étage)

Clinics régionales

- Brandon (7th Street Health Access Centre au 20, 7^e Rue)
- Selkirk (Bureau de santé communautaire de Selkirk au 237, avenue Manitoba)
- Portage la Prairie (159, 5^e Rue S.-E.)
- Thompson (Eaglewood Treatment Centre au 90, promenade Princeton)

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances / Centre River Point (Winnipeg)

Le Centre River Point, géré par la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances et l'Office régional de la santé de Winnipeg, propose des traitements communautaires et en résidence pour la dépendance et la gestion du sevrage. Il offre des programmes destinés aux adultes de tous genres et travaille en étroite collaboration avec les équipes de santé du Manitoba pour faciliter la coordination des soins médicaux et des soins de désintoxication.

Unité de désintoxication du Centre des sciences de la santé (CSS)

Située au CSS de Winnipeg, l'unité de gestion du sevrage chez les adultes fournit des services de désintoxication sous surveillance médicale aux personnes en sevrage d'alcool ou de drogues. L'unité regroupe des infirmières et des médecins spécialisés en toxicomanie qui surveillent les symptômes de sevrage et qui veillent à la sécurité et au confort des patients tout au long du processus. Ce service peut représenter une première étape importante avant de suivre un programme de traitement ou de rétablissement. Il est offert sur demande des patients ou sur recommandation d'un professionnel de la santé.

Centre de rétablissement Aurora (Gimli)

Le centre Aurora offre des traitements contre la dépendance en milieu hospitalier ou sans hospitalisation, y compris des services de désintoxication, des conseils et des programmes de rétablissement à long terme. Cet établissement privé accepte certaines couvertures d'assurance et fournit des soins pouvant être pris en charge par les services de santé non assurés (SSNA) pour les Premières Nations et les Inuits.

Centre de rétablissement Bruce Oake (Winnipeg)

Le centre Bruce Oake propose un traitement en résidence pour les hommes aux prises avec des problèmes de dépendance et fournit des soins étant pris en charge par les SSNA. Son programme est axé sur le rétablissement, le bien-être et la prévention des rechutes à long terme.

Aide aux Autochtones

Eagle Urban Transition Centre (275, avenue Portage à Winnipeg)

Le centre fournit un soutien en matière de bien-être et de lutte contre la dépendance aux Autochtones qui s'installent ou vivent en milieu urbain.

Aboriginal Health & Wellness Centre (181, avenue Higgins à Winnipeg)

Le centre Bruce Oake propose un traitement en résidence pour les hommes aux prises avec des problèmes de dépendance et fournit des soins étant pris en charge par les SSNA. Son programme est axé sur le rétablissement, le bien-être et la prévention des rechutes à long terme.

Native Addictions Council of Manitoba (160, rue Salter à Winnipeg, www.nacm.ca)

Le NACM propose un traitement de la dépendance axé sur la guérison et fondé sur des pratiques culturelles autochtones, comme les cercles de partage, les cérémonies de purification par la fumée et les activités en lien avec la terre. Ses programmes favorisent l'équilibre et la guérison holistique de l'esprit, du corps et de l'âme en misant sur les forces de chaque personne. L'organisme offre des espaces de guérison dans le respect des valeurs culturelles et accueille tous les Autochtones ayant besoin d'aide en matière de consommation de substances, de traumatismes ou de rétablissement.

Mikaaming Mino Pimatiziwin Healing Lodge (Première Nation Sagkeeng)

Le centre propose un programme de traitement en résidence adapté à la culture pour les familles autochtones des Premières Nations en milieu rural. Composez le 204-367-2172 pour participer au programme.

Lésions Médullaires Manitoba

LM Manitoba offre des conseils et du soutien par les pairs aux personnes qui apprennent à vivre avec une lésion médullaire, y compris celles confrontées à des problèmes de dépendance ou de santé mentale. Les conseillers et conseillères peuvent orienter les membres vers des services fiables de lutte contre la dépendance et les aider à s'y retrouver.

Par où commencer?

Entamer la conversation peut sembler intimidant, mais ce n'est pas forcément compliqué. Lorsque vous êtes prêt(e), parlez à un membre de votre famille, à un ami, à votre professionnel de la santé, à un médecin en réadaptation, à un conseiller spécialisé dans les lésions médullaires, à une infirmière ou à un employé d'un centre de santé en qui vous avez confiance. Ces personnes peuvent vous aider à franchir les prochaines étapes ou vous orienter vers des services de soutien en matière de dépendance. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e).

Aide en cas d'urgence et en cas de crise

Si vous êtes en situation de crise ou avez besoin d'une aide immédiate :

- Ligne d'aide contre les dépendances du Manitoba : 1-855-662-6605
- Ligne d'aide en cas de crise de Klinik (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) : 1-888-322-3019 ou envoyez un texto au 204-786-8686
- Services de soutien aux agriculteurs et aux résidents des régions rurales et du Nord du Manitoba : 1-866-367-3276
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (aide aux Autochtones) : 1-855-242-3310



MPF MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.

LATEST NEWS

Conseil d'administration de la MPF

Dr. Kristine Cowley (présidente)

John Wallis (vice-président)

Adam Terwin (trésorier)

Lyall Hallick

Norman Magnusson

Dr. Lindsay Nicolle

Leonard Steingarten

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 personnes médullolésées du Manitoba

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 revenus en appui à sa demande, y compris les contributions potentielles de membres de sa famille. LM Manitoba remercie la MPF pour son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullolésées vivant au Manitoba. Depuis le dernier numéro de ParaTracks, une aide financière d'un montant total de 41 039,56 \$ a été accordée. Voici quelques-uns des faits saillants :

- Un soutien financier a été accordé pour l'achat d'un ensemble de poids et haltères afin d'aider un membre de LM Manitoba à acquérir et à garder de la force dans les bras en attendant une opération à l'épaule, ce qui facilitera les transferts et lui permettra de conserver son autonomie.
- Un financement a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'un porte-gobelet pour son fauteuil roulant, d'un haut-parleur intelligent et d'une paire d'écouteurs lui permettant d'activer les prises et les interrupteurs de son domicile par la voix.
- Une aide financière a été accordée à un membre de LM Manitoba pour couvrir les frais d'une évaluation par un ergothérapeute spécialisé dans les lésions médullaires, ce qui lui permettra d'obtenir un coussin sur mesure.
- Un soutien financier a été accordé à une ergothérapeute de l'équipe des produits et services liés aux technologies d'assistance (ATPS) du Centre des sciences de la santé afin qu'elle puisse faire des présentations lors de la conférence internationale de l'AAATE 2025 à Chypre. Cela lui a permis de promouvoir les innovations de l'équipe ATPS et d'offrir à celle-ci la possibilité de contribuer directement aux avancées et à la recherche en faveur des personnes médullolésées (consultez la page 22 pour obtenir plus d'information sur la conférence).
- Un financement a été accordé pour l'achat de plusieurs équipements (fauteuil roulant, coussinet pour mollets, dossier, appui-tête, ceinture, coussin et harnais-hamac) dont un foyer de soins personnels a besoin afin de permettre à un membre de LM Manitoba de participer en toute sécurité à la vie quotidienne et de réduire le risque d'escarres.

- Une aide financière a été accordée à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'équipements (fauteuil roulant de douche et de toilette, lit et matelas) afin de favoriser son autonomie lors de la douche et des soins personnels et d'améliorer sa sécurité lors des transferts, des déplacements au lit et de ses activités quotidiennes.
- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'un repose-pieds sur mesure pour son fauteuil roulant afin d'assurer un bon positionnement des jambes et d'éviter une pression inégale sur ses pieds. Cet achat contribuera à préserver l'intégrité de sa peau et à accroître sa sécurité et son confort de manière générale dans son fauteuil roulant.
- Un financement a été accordé pour l'achat d'un fauteuil roulant manuel, d'un coussin et d'un dossier pour un membre de LM Manitoba qui utilisait principalement un fauteuil roulant électrique. Ce nouveau fauteuil servira d'outil de réadaptation et lui permettra de continuer à retrouver sa force et son endurance et d'améliorer son autonomie et sa qualité de vie.
- Une aide financière a été accordée pour l'achat d'un élévateur de siège électrique, d'un levier de commande et d'un dossier pour le fauteuil roulant d'un membre de LM Manitoba afin de réduire le risque d'escarres et de lui permettre de garder son emploi.
- Un soutien financier a été accordé pour un hébergement d'urgence dans un foyer à un membre de LM Manitoba en attente d'aide au logement depuis qu'il a été évacué de son domicile il y a quelques mois en raison de feux de forêt. Cette aide d'urgence contribuera à assurer sa sécurité mentale et physique en attendant que d'autres dispositions soient prises.
- Un financement a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'un banc de transfert, d'une barre d'appui pour baignoire, d'un déambulateur à quatre roues, d'une éponge à long manche et d'un siège de toilette surélevé. Ces équipements amélioreront grandement sa sécurité et son autonomie en matière de mobilité et de soins personnels, ce qui lui permettra de préserver sa dignité, de gagner en confiance et d'avoir une meilleure qualité de vie tout au long de sa réadaptation.

*Pour en savoir plus, consultez le site Web de la MPF à l'adresse www.scimanitoba.ca/mpf.
Pour obtenir de l'information sur les demandes d'aide, veuillez communiquer avec LM Manitoba.*

Doug Finkbeiner, K.C. et Jim Richardson



Art Braid a remis le Prix d'excellence de LM Manitoba à Doug Finkbeiner (à gauche) en 2018.

Au cours des 45 dernières années, deux des premiers membres du conseil d'administration de la Manitoba Paraplegia Foundation ont travaillé discrètement dans l'ombre afin d'assurer la pérennité de cette ressource essentielle, tant pour les personnes médullosées du Manitoba que pour la recherche visant à promouvoir leurs intérêts.

Nous remercions Doug Finkbeiner, K.C. et Jim Richardson, qui ont pris leur retraite du conseil d'administration de la MPF le 1^{er} octobre 2025, pour leur leadership, leurs conseils avisés et leurs efforts inlassables.



Art Braid a remis le Prix d'excellence de LM Manitoba à Jim Richardson (à gauche) en 2016.

MEMBERSHIP APPLICATION

YES!

Count me in as a member of Spinal Cord Injury Manitoba Inc. All members receive "ParaTracks" SCI Manitoba's newsletter and voting privileges at the Annual General Meeting.

Members also receive discounts at various health care supply stores.

Stevens Home Health Care Supplies (10% off supplies & equipment), The Access Store (10%), Northland Home Health Care (10% off medical supplies) and Fido Mobile (\$10 off monthly phone plan).

PLEASE ENTER MEMBERSHIP FOR:

NAME:

ADDRESS:

CITY: PROV:

POSTAL CODE: PHONE:

E-MAIL:

(PROVIDING YOUR E-MAIL ADDRESS WILL HELP SAVE ON MAILING COSTS)

SIGNATURE: DATE:

I wish to select the following category of Membership:

- ☐ MEMBER \$15 - \$24
- ☐ SUPPORTING MEMBER \$25 - \$99
- ☐ SUSTAINING MEMBER: \$100 - \$249
- ☐ CHARTER MEMBER: \$250 - \$499
- ☐ PATRON MEMBER: \$500 AND OVER

All Monies donated remain in Manitoba to support SCI Manitoba. An income tax receipt will be issued for any amount over \$15.00. Sustaining, Charter and Patron Members will receive recognition of their generous contribution in the context of events such as our Annual General Meetings or in the programs of other SCI Manitoba functions.

☐ NEW

☐ RENEWAL

*Make cheque payable to: Spinal Cord Injury Manitoba
Mail to: 825 Sherbrook Street, Winnipeg MB R3A 2M5*

IMPORTANT!

By signing above, you are consenting to the use of your personal information (name and address only) by SCI Manitoba for the purposes of sending out SCI's newsletters, membership cards and receipts, reminder notices and meeting notices. SCI Manitoba does not sell or trade personal information and does not rent out its mailing lists.

For more information:

Phone: 204-786-4753

Fax: 204-786-1140

Email: info@scimanitoba.ca

Toll free within Manitoba: 1-800-720-4933