

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

Édition du 26 janvier 2022

ÉVÉNEMENTS	2
AS-TU LE GOÛT DE RELEVER LE DÉFI?	2
PENTATHLON DES NEIGES 2022.....	2
NOMINATIONS ET RECRUTEMENT	3
NOMINATION DE M ^{ME} ALEXANDRA BLAIS – CHEF D'UNITÉ DE SOINS D1, SECTEUR HÉMODYNAMIE, ÉLECTROPHYSIOLOGIE ET CLINIQUES AMBULATOIRES SPÉCIALISÉES DE PNEUMOLOGIE.....	3
BABILLARD	4
CONNECTEZ-VOUS AU <i>PORTAIL VIRTUO</i> DE LA MAISON EN CINQ ÉTAPES - RAPPEL.....	4
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE: ARRÊT DE SERVICE RÉSEAUTIQUE.....	4
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE: ENTRETIEN DU LIEN DE COMMUNICATION INTERSITE IUCPQ-ULVAL ET CHUL.....	4
RAPPEL IMPORTANT CONCERNANT LE PORT DU MASQUE N95 ET DU DEMI-MASQUE À CARTOUCHES.....	5
ÊTRE BIENVEILLANT : SE RECHARGER D'ÉNERGIE POSITIVE	5
JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES : SUIVI DU CONCOURS	5
OUVERTURE DES FENÊTRES DE L'ÉTABLISSEMENT.....	6
FIN DE LA CAMPAGNE DE VACCINATION 2021-2022 CONTRE L'INFLUENZA.....	6
CAPSULE DE TÉLÉTRAVAIL - CONCILIER LA FAMILLE ET LE TRAVAIL COMME UN PRO!.....	7
FONDATION	8
RELEVEZ LE DÉFI MARCHE-TON-DON	8
NOS HISTOIRES: P-A MÉTHOT, AMBASSADEUR DU DÉFI MARCHE-TON-DON.....	9
LOTO-VOYAGES: PREMIERS TIRAGES	9

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

As-tu le goût de relever le défi?

La vie reprenant son cours normal au niveau des événements, l'Institut vous annonce sa participation au Grand défi Pierre Lavoie 1000 km qui aura lieu du 9 au 12 juin 2022. Nous cherchons ainsi deux personnes intéressées à se joindre à l'équipe qui avait été formée en 2020 et qui malheureusement, n'a pu relever le défi. Voici les profils recherchés :

- un cycliste dans la catégorie avancée;
- un cycliste dans la catégorie débutant/sédentaire.

Nous vous rappelons que l'objectif du défi est de rouler 1000 km en se partageant les distances en équipe afin d'avoir des gens de toutes les catégories. L'important est de bouger et de développer un esprit d'équipe hors du commun. Vous avez jusqu'au **11 février** prochain pour nous soumettre votre candidature en indiquant la catégorie visée à l'adresse courriel suivante : martine.martin@ssss.gouv.qc.ca. Selon le nombre de candidatures reçues pour chaque catégorie, nous procéderons à un tirage et vous tiendrons informés.

LE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Pentathlon des neiges 2022

Représente l'Institut lors du Pentathlon des neiges 2022!

Le défi santé et services sociaux comporte cinq activités sportives : vélo, course, ski de fond, patin à glace et raquette.

À votre choix, vous pouvez sélectionner le défi [initiation](#) ou [régulier](#), selon la préférence de votre équipe.

Dix équipes auront un accès payé pour participer à l'événement! Forme ton équipe de cinq personnes et inscris-toi avec le code 22IUCPQ_PDN, directement sur la [page web du Pentathlon des neiges](#). Fais vite, c'est premier arrivé, premier servi!

Nous vous encourageons fortement à porter les couleurs de l'Institut lors de votre défi.

Bon Pentathlon des neiges!

LE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE



Bougeons au Pentathlon!



[Retour Table des matières](#)

NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

Nomination de M^{me} Alexandra Blais - chef d'unité de soins D1, secteur hémodynamie, électrophysiologie et cliniques ambulatoires spécialisées de pneumologie

Il nous fait plaisir de vous informer de la nomination de M^{me} Alexandra Blais, à titre de chef d'unité de soins D1, secteur hémodynamie, électrophysiologie et cliniques ambulatoires spécialisées de pneumologie. M^{me} Blais est entrée en fonction le 20 décembre 2021, mais elle occupait ce poste de façon intérimaire depuis septembre 2021.



À l'emploi de l'Institut depuis sept ans, M^{me} Blais a occupé, entre autres, les fonctions de chef de service par intérim de l'UCDG et des soins palliatifs, de coordonnatrice des activités et d'infirmière clinicienne assistante-chef. Elle est, de plus, détentrice d'un baccalauréat en sciences infirmières de l'Université Laval. M^{me} Blais a remporté le Prix infirmière de l'année secteur public, remis par l'Ordre régional des infirmières et infirmiers du Québec 2020, et ce, grâce à son implication et à son leadership au sein de notre organisation.

Nous adressons nos plus sincères félicitations à M^{me} Blais et lui souhaitons tout le succès escompté dans ses fonctions. Nous lui assurons notre entière collaboration.

LA DIRECTION DES SOINS INFIRMIERS

[Retour Table des matières](#)

BABILLARD

Connectez-vous au *Portail Virtuo* de la maison en cinq étapes - RAPPEL

Pour accéder au *Portail Virtuo* à partir de la maison, vous devez au préalable vous assurer de remplir ces cinq prérequis :

1. Avoir une tablette ou un téléphone intelligent.
2. Avoir un code réseau (au format aaa-bbb01 ou aaa-bbb20) et avec mot de passe actif.
3. Avoir signé l'Engagement relatif à la politique de sécurité de l'information de l'IUCPQ-UL et à la protection des renseignements personnels, disponible dans l'intranet dans la section : *Soutien administratif/ Direction des ressources informationnelles (DRI)* section Actifs informationnels et confidentialité.
4. Avoir en main un code QR. Vous pouvez le récupérer lorsque vous êtes connectés au réseau (donc lorsque vous êtes à l'Institut), [en cliquant ici](#).
5. Avoir installé l'application *Microsoft Authenticator* sur votre appareil mobile. Référez-vous à la [procédure](#) pour comprendre les étapes d'installation de l'application et [se connecter au Portail Virtuo](#).

Les étapes 3 et 4 doivent obligatoirement se réaliser à l'Institut. Toutes ces informations sont disponibles en ligne à iucpq.qc.ca/virtuo. Mettre votre courriel personnel à jour dans le *Portail Virtuo* ou en envoyant un courriel à l'adresse supportrhvirtuo.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

Si vous éprouvez des difficultés dans les étapes de connexion, veuillez composer le 418 656-8711, poste 5722. Pour toute question relative au *Portail Virtuo*, composez le poste 4730 ou écrivez-nous à l'adresse suivante : supportrhvirtuo.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Avis de maintenance informatique: Arrêt de service réseautique

Deux arrêts, d'environ cinq minutes, visent un entretien de l'infrastructure réseau de certains groupes de prises réseau. Ils auront lieu les **26 et 27 janvier, entre 5 h et 7 h**, et les **2 et 3 février, entre 5 h et 7 h** dans le secteur suivant : **Secteur Urgence (Pavillon C – Niveau 0)**.

Veuillez noter que certains postes de travail et téléphones IP ne seront pas fonctionnels pendant les coupures.

Avis de maintenance informatique: entretien du lien de communication intersite IUCPQ-ULaval et CHUL

Dans le cadre de l'entretien de l'infrastructure réseau, la Direction des ressources informationnelles doit effectuer une coupure réseau du lien intersite entre l'IUCPQ et le CHUL, pour un maximum de cinq minutes. Les travaux seront effectués le **mercredi 2 février, entre 6 h et 6 h 30**.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

Rappel important concernant le port du masque N95 et du demi-masque à cartouches

Les appareils de protection respiratoire (APR) tels que les masques N95 et les demi-masques à cartouches ne sont efficaces que lorsqu'ils sont entièrement étanches. Les poils de barbe peuvent créer une fuite d'air et ainsi compromettre sérieusement l'efficacité de l'APR. Le risque d'être contaminé est alors important.

Les joues, le dessous du menton et le cou doivent donc être fraîchement rasés chaque fois que l'on porte un APR afin que les rebords du masque adhèrent bien à la peau. Tailler la barbe, même très courte, n'est pas suffisant.

Messieurs, à vos rasoirs!

L'ÉQUIPE DE PRÉVENTION EN SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

Être bienveillant : Se recharger d'énergie positive

Nous vous proposons un outil pour vous recharger d'énergie en « délestant » des pensées négatives énergivores. Chaque dimension réfère à des facteurs de protection pour la santé mentale, dont certains peuvent être mis à mal depuis les derniers mois. Quelles sont vos actions pour vous recharger d'énergie?

1. S'accepter : c'est avoir une connaissance réaliste de ses forces et ses fragilités, tout en ayant un regard positif envers soi.
2. Ressentir : c'est prendre conscience de ses émotions et de les comprendre, car elles nous envoient un message pouvant être lié à un besoin non satisfait.
3. Choisir : c'est développer ses aptitudes et ses compétences afin de développer son autonomie.
4. Agir : c'est donner du sens à sa vie et aux événements. Agir réduit le sentiment d'impuissance.
5. Découvrir : c'est avoir de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements et faire preuve de créativité.
6. Créer des liens : c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes. C'est répondre à notre besoin d'affiliation.
7. Se ressourcer : c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.

Pour en savoir plus, consulter le document [Astuces pour être bien dans sa tête](#), aussi disponible sur notre site Internet dans la section : [Institut / COVID-19 / Soutien psychosocial et spirituel](#) sous l'icône Prendre soin de soi.

Si vous avez besoin d'accompagnement, téléphonez au poste 8009, option 3.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

Journée internationale des personnes handicapées : suivi du concours

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes handicapées, le comité désire connaître des réalisations ayant eu un impact direct dans le quotidien des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles au sein de l'Institut. La personne qui remporte le livre de M^{me} Marie-Sol St-Onge, conférencière invitée le 1^{er} juin prochain, est M^{me} Carolann Bélanger. Félicitations!

Tu aimerais consulter le livre toi aussi ? Un exemplaire est disponible à la bibliothèque. [Cliquez ici pour le réserver!](#)

LE COMITÉ RESPONSABLE DU PLAN D'ACTION À L'ÉGARD DES PERSONNES HANDICAPÉES



Ouverture des fenêtres de l'établissement

Comme vous pouvez le constater, les temps froids sont à nos portes. Nous en profitons donc pour solliciter votre vigilance quant à l'ouverture des fenêtres de l'établissement.

Effectivement, nous souhaitons vous rappeler l'importance de limiter l'ouverture des fenêtres en hiver, afin d'éviter les bris d'équipement et l'endommagement des installations. Dans le cas où l'ouverture de fenêtres est requise, nous vous prions de vous assurer de bien refermer celles-ci par la suite.

Nous vous remercions de votre habituelle collaboration et nous demeurons disponibles pour toute information supplémentaire.

LA DIRECTION DES SERVICES TECHNIQUES

Fin de la campagne de vaccination 2021-2022 contre l'influenza

Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, les mesures sanitaires mises en place et la vaccination ont grandement aidé à la diminution du virus de l'influenza.

À la suite de la décision prise par le ministère de la Santé et des Services sociaux de cesser la vaccination contre l'influenza le 31 décembre dernier, nous vous informons que nous mettons officiellement fin à cette campagne.

Mentionnons que cette campagne de vaccination s'est très bien déroulée considérant le contexte exceptionnel actuel. Nous remercions tous et chacun d'entre vous qui ont permis de la mener à bien. Nous vous invitons à consulter la liste ci-jointe des personnes ayant reçu un prix de participation. Nous tenons également à remercier les commanditaires pour leur soutien dans nos efforts de vaccination.

Prix et commanditaires	Gagnants
4 paniers de cosmétique (3 pour femme et 1 pour homme) Pharmacie Jean Coutu, 2766, chemin Sainte-Foy, Québec	Camille Bedard, Isabelle Giroux, Cathy Bellerive, David Rood
1 sac cadeau et 1 certificat de 50 \$ De La Plaza de l'Uniforme	Julie Chamberland et Annick Laurendeau
2 certificats de 50\$ Coiffure Kief, du Centre commercial Plaza Laval	Lucie Langlois et Catherine Aumont
4 certificats de 25\$ chez Laurier Québec Du Service de gestion médico-administrative	Alexandre Hardy, Marie-Eve Paré, Mario Boivin et Manon Gilbert
1 billet Loto Voyage De la Fondation IUCPQ	Aryann Cloutier

Félicitations à tous les gagnants! Vous serez contacté sous peu par l'équipe du Service de prévention en santé, sécurité et mieux-être au travail.

LE SERVICE DE PRÉVENTION EN SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

[Retour Table des matières](#)

Capsule de télétravail - Concilier la famille et le travail comme un pro!

La présence d'enfants aux alentours peut être difficile pendant une journée de travail.

Heureusement, une fiche d'information est maintenant disponible pour vous outiller afin de devenir un professionnel de la conciliation famille et travail! Cette fiche contient des trucs et astuces pour rendre votre télétravail agréable pour vos enfants et pour vous.

Pour consulter la fiche Présence d'enfants aux alentours, rendez-vous dans l'Intranet, dans la section Employé / Télétravail.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

[Retour Table des matières](#)

FONDATION

Lorsque vous êtes dirigé vers le site web de la Fondation, veuillez noter qu'il n'est pas supporté sur Explorer (fonctionne avec Microsoft Edge ou Google Chrome).

Relevez le défi Marche-ton-don



Février, c'est le Mois de la santé du cœur. Pour l'occasion, la Fondation et P-A Méthot vous lancent le défi Marche-ton-don, un défi pour redonner du rythme... à votre rythme!

L'objectif : donner la motivation de bouger, **mais surtout amasser des dons**, pour soutenir l'Institut!

- Fixez-vous un objectif de marche quotidienne entre 10 et 25 minutes;
- Vous pouvez marcher une fois par jour ou diviser votre temps de marche en plusieurs petits moments d'activités physiques dans la journée;
- Transformez ensuite ce défi en don en textant COEUR au #20222. Vous pourrez choisir un montant entre 10\$ et 25\$, au profit de la Fondation IUCPQ ou [faites un don ici](#);
- Encouragez vos amis, votre famille et vos proches à redonner du rythme eux aussi! Partagez sur Facebook votre exploit et invitez vos amis à vous joindre au mouvement!



[Voir la publicité](#)

Merci au D^r Jean Champagne et à P-A Méthot pour leur excellente collaboration! Un merci aussi au Centre de recherche pour le décor.

Nos histoires: P-A Méthot, ambassadeur du défi Marche-ton-don

«C'est ma fille qui m'a convaincu de me ressaisir et de subir cette intervention chirurgicale délicate. Juste avant que je parte en spectacle à Granby, elle m'a dit : « Papa, j'ai de la peine pour grand-papa qui est dans le ciel maintenant. Moi, quand je vais être vieille, je ne veux pas que papa et maman ne soient plus là, je ne veux pas que vous soyez morts. Je veux que vous soyez avec moi ». Bouleversé, moi le grand sensible, j'ai pleuré de Québec jusqu'au Madrid. À partir de ce moment c'était clair dans ma tête « C'est un go pour l'opération ».»

-P-A Méthot, ambassadeur du défi Marche-ton-don
et patient à l'Institut

[Découvrir son histoire complète](#)



Loto-Voyages: premiers tirages



C'est le 3 février prochain qu'auront lieu les premiers tirages de la Loto-Voyages 2022. Trois prix seront tirés :

- Un gros lot en argent de 5 000\$
- Deux crédits voyage Laurier Du Vallon de 3 000\$ pour vous évader où vous le souhaitez!

Pour consulter la liste des tirages et des prix, [c'est ici!](#)

Le tirage sera fait à la cafétéria à 12 h et en direct sur [notre page Facebook!](#)

Les gagnants seront annoncés sur le site Internet de la Fondation, sur la page Facebook de la Fondation et la page Facebook du Groupe officiel IUCPQ. Bonne chance!

[Retour Table des matières](#)