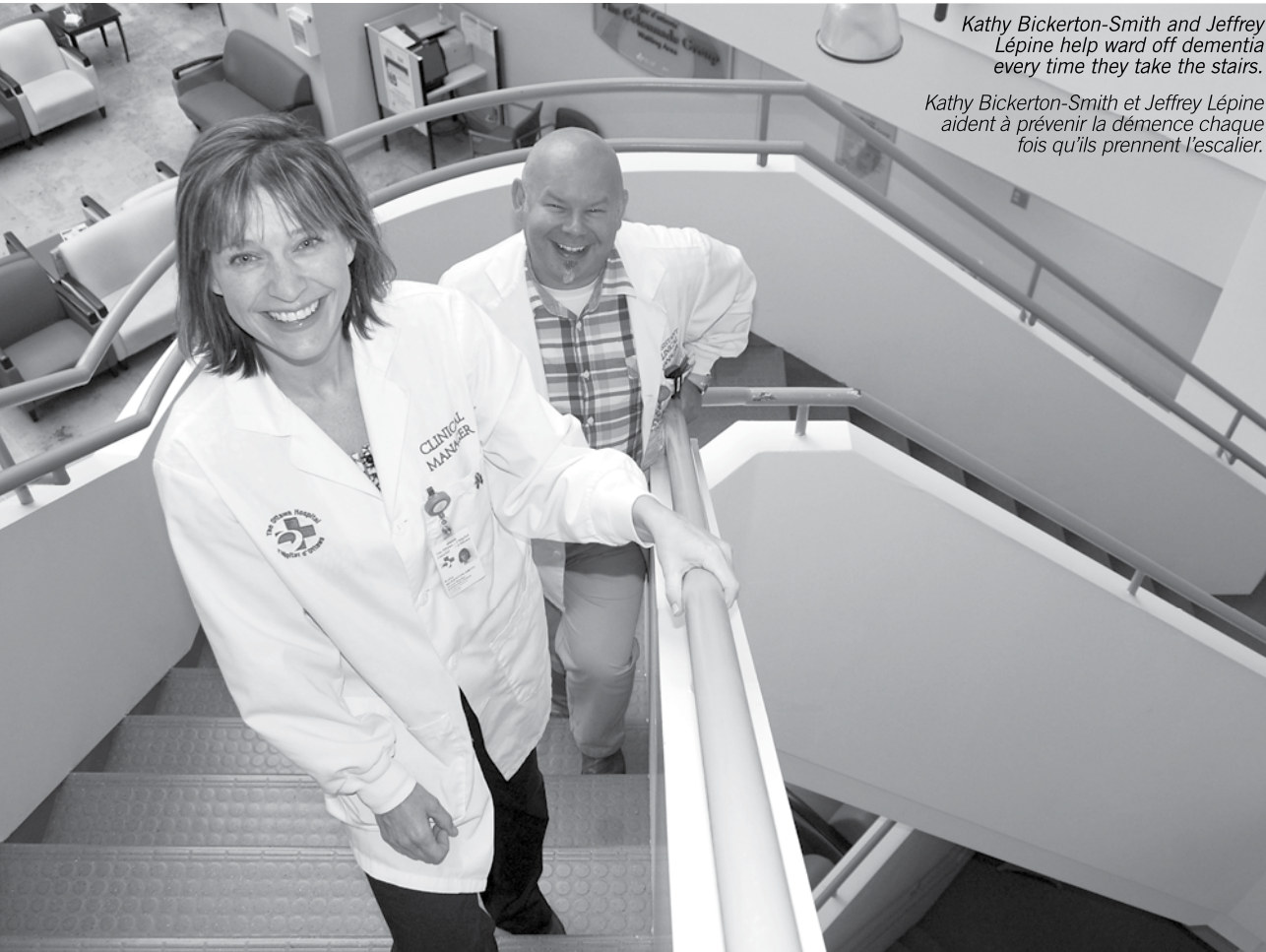




Journal

WELLNESS SPECIAL EDITION | NUMÉRO SPÉCIAL MIEUX-ÊTRE



Kathy Bickerton-Smith and Jeffrey Lépine help ward off dementia every time they take the stairs.

Kathy Bickerton-Smith et Jeffrey Lépine aident à prévenir la démence chaque fois qu'ils prennent l'escalier.

INSIDE | DANS CE NUMÉRO

3

A journey to wellness

Mon cheminement vers le bien-être



4

The numbers on salt and life expectancy

Consommation de sel et espérance de vie



12

You're in my care

Je suis là pour vous



Physical activity helps you keep your marbles

Dr. Antoine Hakim runs from his office to the General Campus cafeteria every day for coffee – not because he's desperate for a caffeine fix, but to ward off dementia. He also takes the stairs six floors to his clinic for the same reason.

“As we age, our brains shrink,” explained Dr. Hakim, TOH's senior neurologist. “It's becoming increasingly clear that as we exercise, that shrinkage slows down.” The biggest cause of brain shrinkage is high blood pressure. And what exercise does – particularly intermittent aerobic exercise – is lower your blood pressure.

Any activity will do, as long as you get out of breath. “When you exercise, something in your body is moving and it requires

continued on page 2

L'activité physique aide à ne pas perdre la boule

Chaque jour, le Dr Antoine Hakim court de son bureau à la cafétéria du Campus Général pour y chercher un café non parce qu'il a besoin de sa dose de caféine, mais pour prévenir la démence. Pour la même raison, il se rend à sa clinique, au sixième étage, en prenant l'escalier.

« Les cellules du cerveau rapetissent à mesure que nous vieillissons », explique le Dr Hakim, neurologue principal à L'Hôpital d'Ottawa.

« Il est de plus en plus clair que ce rétrécissement ralentit lorsque nous faisons de l'exercice. » L'hypertension artérielle est la principale cause du rétrécissement du cerveau. L'exercice, surtout l'exercice aérobique intermittent, réduit la tension artérielle.

N'importe quelle activité aura le même effet, pourvu qu'elle vous essouffle.

« Quand vous faites de l'exercice, il y a quelque chose dans votre corps

suite à la page 2

The *Journal* is The Ottawa Hospital's staff newsletter, published every two weeks by the Communications Department. You can get a copy at the Employee Corner or read it on InfoNet.

Le *Journal* est le bulletin du personnel de l'Hôpital d'Ottawa, publié aux deux semaines par le Service des communications. Pour alléger le texte, on emploie tantôt le masculin, tantôt le féminin. Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Journal* au Coin des employés ou le lire dans InfoNet.

Comments, suggestions, articles
Commentaires, suggestions, articles
journal@toh.on.ca

Writing, editing, photography
Rédaction, révision, photographie
Kathryn Young
Publications Officer
Agente de publications

Translation | Traduction
TOH Translation Services
Service de traduction de l'Hôpital

Layout | Mise en pages
Mario Lafond
Graphic Designer
Graphiste

Printing | Impression
TOH Printing Services
Services d'imprimerie de l'Hôpital

Civic Campus Civic
1053 Carling, Ottawa ON K1Y 4E9

General Campus Général
501 Smyth, Ottawa ON K1H 8L6

Riverside Campus Riverside
1967 Riverside, Ottawa ON K1H 7W9

www.ottawahospital.on.ca
www.hopitalottawa.on.ca

The
OTTAWA HOSPITAL
STAFF LOTTERY
LA LOTERIE DU PERSONNEL
DE L'HÔPITAL D'OTTAWA
2012-2013

Staff Lottery
Loterie du personnel
Winners | Gagnants

\$500

Corina Cornect	#89
Ann Marie DiMillo	#666
Marlene Farrell	#1154
Denise Picard-Stencer	#27
Sonia Raposo	#187
Chantal Reil	#406
Christena Robertson	#255
Dianne Sullivan	#274

Brought to you by
The Ottawa Hospital Foundation
Organisée par
La Fondation de l'Hôpital d'Ottawa

continued from page 1

blood flow. The blood vessels have to relax to allow that blood flow to get there and that relaxation drops the pressure." How do you know when to stop? "When you get out of breath. That's the signal to your body: 'Hey relax, blood vessels, will you please? I need blood flow'."

Dr. Hakim is considering writing a book with the working title *Keeping your Marbles*, in which he would discuss in lay terms how people can protect their brains.

"People want quality of life and nothing terrifies them more than not having their mind," he said. "They don't care if they've got knee problems or heart problems, just don't take away my ability to think and make decisions and appreciate my environment."

As we live longer, dementia is becoming the biggest threat to quality of life. "Whenever I've given a talk about this stuff, it's standing room only. There's increased awareness that it's not just about getting old, it's about living well," he said. "People are grateful that somebody's taking the time to talk about keeping your marbles."

So what can TOH staff do?

1 Integrate physical activity into your day, rather than setting aside time at lunch or after work. Take the stairs, run for 10 minutes, park far away from the entrance, dig in your garden. "It takes superhuman determination to say 'I'm going to take my lunch hour and go sweat,' because people don't really have time." Although there's no consensus on exactly how much exercise is enough, "it's very clear that three times 10 minutes is potentially even better than one 30-minute session."

2 Take and record your blood pressure once a week at home when you're calm. Then show your family doctor. If high blood pressure runs in your family, maximize all the prevention steps you can. "The apple doesn't fall too far from the tree."

3 Increase physical activity gradually. "Don't get off the couch and climb a mountain." **J**

suite de la page 1

qui bouge et qui a besoin d'un apport sanguin. Les vaisseaux sanguins doivent se détendre pour que le sang puisse se rendre au bon endroit. Cette détente fait diminuer la tension artérielle. » Comment savez-vous quand arrêter? « Lorsque vous êtes à bout de souffle. C'est le signal du cerveau à votre corps : "Hé les vaisseaux sanguins, détendez-vous! J'ai besoin de sang." »

Le Dr Hakim envisage la possibilité de rédiger un livre intitulé *Keeping your Marbles* (Ne perdez pas la boule!). Il y expliquerait dans des mots simples comment protéger son cerveau.

« Les gens veulent une qualité de vie, et rien ne les effraie plus que de ne plus avoir toute leur tête, dit-il. Ils se fichent des problèmes de genou et des problèmes cardiaques, mais ils ne veulent pas perdre leur faculté de penser, de prendre des décisions et d'apprécier leur environnement. »

Nous vivons maintenant plus longtemps, et la démence est en train de devenir la plus grande menace pour la qualité de vie. « Lorsque je donne des conférences à ce sujet, la salle est pleine! Les gens sont de plus en plus conscients qu'il ne s'agit pas simplement de vieillir, mais de bien vivre, dit-il. Ils sont reconnaissants que quelqu'un prenne le temps de leur parler de l'importance de ne pas perdre la boule. »

Que peut-on faire pour limiter le déclin?

1 Intégrez l'activité physique dans votre horaire quotidien au lieu de prévoir en faire à l'heure du dîner ou après le travail. Prenez l'escalier, courez pendant dix minutes, garez votre voiture loin de l'entrée ou travaillez dans votre jardin. « Il faut avoir une détermination surhumaine pour se dire "je vais prendre mon heure de dîner pour aller transpirer" parce que les gens n'ont pas vraiment le temps. » Même s'il n'y a pas consensus sur la quantité d'exercice suffisante, « il est très clair que trois séances de 10 minutes par semaine pourraient être encore plus efficaces qu'une seule séance de 30 minutes. »

2 Une fois par semaine, mesurez votre tension artérielle et notez-la. Faites-le chez vous lorsque vous êtes calme. Montrez ensuite les différentes mesures à votre médecin de famille. Si vous avez des antécédents familiaux d'hypertension artérielle, maximisez toutes les mesures de prévention que vous pouvez prendre. « La pomme ne tombe jamais très loin de l'arbre. »

3 Augmentez graduellement votre niveau d'activité physique. « Ne quittez pas votre fauteuil pour aller escalader une montagne. » **J**

Denise Picard-Stencer (second from left) convinced her husband, Lyle (left), daughter Chelsea and son Max to join her for the Ottawa Race Weekend as a way of getting the whole family more physically active.

Denise Picard-Stencer (deuxième à partir de la gauche) a convaincu son mari Lyle (à gauche), sa fille Chelsea et son fils Max de participer à la Fin de semaine des courses pour aider la famille à être plus active.



A journey to wellness

Cross-training, healthy food and sleep – a recipe for success

By Denise Picard-Stencer, Director, Occupational Health and Safety

What better time of year to stay fit and healthy? Nice weather allows for outdoor activities and it's easy to buy fresh fruits and vegetables from local farmers.

Even though my main focus is to train for the 100-km Ride the Rideau on Sept. 7, I see benefits in cross-training by walking and playing golf. I signed up for the half-marathon walk as part of the Army Run on Sept. 22 so I started incorporating a few fast walks into my work-out routine. I love golfing not only for the mental challenge and physical benefits (I walk rather than taking a cart) but also for spending time with my husband, family and friends, breathing fresh air and being surrounded by grass and trees.

I like to think I'm making the right food choices most of the time. My daily intake includes a balance between dairy products such as milk, yogurt and cheese; fruits and vegetables; and protein from fish, poultry and quinoa. I make sure I drink at least two litres of water every day. Lately, after my workouts, I've been drinking a protein shake that includes fresh spinach and kale, blueberries, strawberries, banana, low-fat milk, chocolate protein powder, flax flakes and chia seeds, which are rich in omega 3 and protein. Very filling and energizing!

Last but not least, I make sure I sleep at least seven hours each night, but I aim for eight.

Here's to a healthy summer and fall! 🍷

This is Part 2 of a four-part series following Denise Picard-Stencer as she trains for Ride the Rideau on Sept. 7.

Mon cheminement vers le bien-être

Entraînement, saine alimentation et sommeil : la recette du succès

Par Denise Picard-Stencer, directrice, Santé et Sécurité au travail

C'est la période idéale pour rester en forme et en santé. La température nous permet de faire des activités à l'extérieur et d'acheter des fruits et des légumes des fermiers locaux.

Même si je me concentre surtout sur l'entraînement pour le parcours de 100 km de Vélo Rideau le 7 septembre, je ressens les bienfaits de la marche et du golf. Je me suis aussi inscrite au demi-marathon de marche de la Course de l'Armée le 22 septembre. J'ai donc commencé à intégrer des promenades rapides à ma routine. J'adore jouer au golf non seulement pour les défis mentaux et les bienfaits physiques (je ne prends pas de chariot de golf), mais aussi pour le temps passé avec mon mari, ma famille et mes amis à respirer l'air pur tout en étant entourée de verdure.

Je pense que je fais de bons choix alimentaires la plupart du temps. Tous les jours, je consomme des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, des fruits et des légumes, ainsi que des protéines de poisson, de volaille et de quinoa. Je bois aussi au moins deux litres d'eau. Ces derniers temps, après mes entraînements, je bois un lait protéiné faible en gras qui inclut des épinards et du chou frais, des bleuets, des fraises, une banane, de la poudre de protéine au chocolat, des flocons de lin et des graines de chia, riches en oméga 3 et en protéines. C'est très nourrissant et énergisant!

Dernière chose, mais non la moindre : je dors au moins sept heures par nuit, et même huit si je peux.

À un été et un automne resplendissants de santé! 🍷

C'était le deuxième d'une série de quatre articles de Denise Picard-Stencer, qui se prépare pour le défi Vélo-Rideau le 7 septembre.

Share your fitness secrets!

Quel est le secret de votre forme physique?

If you have a tip for staying in shape, an inspiring story to motivate others, or a particular event that helped you stay fit, we want to hear from you! Getting active can be difficult if you don't know where to look or who to turn to. By submitting your story you can help share information and motivate others. Send your stories to journal@toh.on.ca.

Chacun a ses trucs pour rester en forme. Avez-vous une histoire inspirante pour motiver vos collègues? Une activité particulière qui vous aide à garder la forme? Dites-le-nous! Il peut être difficile de se mettre en forme quand on ne sait pas par où commencer. Faites-nous part de vos secrets pour renseigner et motiver vos collègues. Écrivez-nous à journal@lho.on.ca. 🍷

Crunch the numbers on salt and life expectancy

Too much salt is bad for your health. And yet most Canadians don't realize just how much sodium they consume every day. A whopping 80 percent of our salt intake comes from processed or packaged foods such as sauces, canned vegetables or salad dressings.

Scientists at the Ottawa Hospital Research Institute (OHRI) have created the first-ever calculator that helps Canadians monitor how much salt they're eating and pinpoints the main sources of sodium in our diet.

Dr. Doug Manuel, a public-health scientist at OHRI, and his collaborators created the calculator to help Canadians see how their lifestyles could affect their health. They developed the calculator using data about sodium levels in more than 20,000 grocery and restaurant foods and is based on Canadian eating patterns.

On average, Canadians consume 3,400 milligrams of salt a day, which is more than double the recommended amount. Too much sodium can lead to high blood pressure and is a major factor for stroke, heart disease and kidney disease. High sodium intake has also been linked to an increased risk of osteoporosis, stomach cancer and severe asthma.

The salt calculator is found on ProjectBigLife.ca, which is also the online home of a life-expectancy calculator created by Dr. Manuel's team. The life-expectancy calculator was created as part of a 2012 report that found six out of 10 deaths in Ontario are linked to five controllable habits: smoking, alcohol consumption, physical inactivity, unhealthy eating and stress. Nearly all Ontarians have at least one of the five unhealthy behaviours.

To estimate your life expectancy or salt consumption, take five minutes to try these calculators at projectbiglife.ca/splash.php.

Dr. Manuel also collaborated with researchers at the University of Calgary on a third calculator to estimate the chance that people who do not currently have depression will develop a major depressive episode over the next four years. To try the depression-risk calculator, go to predictingdepression.com. ■

Consommation de sel et espérance de vie

Manger trop de sel nuit à la santé. La plupart des Canadiens ne savent d'ailleurs pas qu'ils en consomment beaucoup chaque jour. Au moins 80 % du sel provient des aliments transformés ou emballés comme les sauces, les légumes en conserve et les vinaigrettes.

Des scientifiques de l'Institut de recherche de l'Hôpital (IRHO) ont créé la première calculatrice qui aide à surveiller la quantité de sel dans les aliments et repère les principales sources de sodium dans notre alimentation.

Le D^r Doug Manuel, scientifique en santé publique à l'IRHO, a créé la calculatrice avec ses collègues pour aider les Canadiens à voir comment leur style de vie peut compromettre leur santé. Ils ont utilisé les données sur plus de 20 000 aliments ou plats disponibles en épicerie et en restaurant et sur les habitudes alimentaires des Canadiens.

En moyenne, un Canadien prend 3 400 mg de sel par jour, ce qui est plus du double de la quantité recommandée. Consommer trop de sel peut faire augmenter la tension artérielle. C'est aussi un important facteur de risque d'AVC et de maladie cardiaque et de maladie rénale, en plus d'augmenter le risque d'ostéoporose, de cancer de l'estomac et d'asthme grave.

La calculatrice de sel est disponible à www.projectbiglife.ca. Vous y trouverez aussi une calculatrice de l'espérance de vie, créée par l'équipe du D^r Manuel. Selon un rapport publié par cette équipe en 2012, six décès sur dix en Ontario étaient liés à cinq habitudes contrôlables : tabac, alcool, inactivité, mauvaise alimentation et stress. Presque tous les Ontariens adoptent au moins une de ces mauvaises habitudes.

Pour estimer votre espérance de vie ou consommation de sel en moins de cinq minutes, rendez-vous à l'adresse www.projectbiglife.ca/splash.php.

En collaboration avec des chercheurs de l'Université de Calgary, le D^r Manuel a également conçu une calculatrice pour évaluer les risques, chez les personnes qui ne sont pas atteintes de dépression, de souffrir de dépression majeure au cours des quatre années suivantes. Pour essayer cette calculatrice, rendez-vous à predictingdepression.com. ■



BIG LIFE HEALTH CALCULATORS

BIG LIFE LIFE EXPECTANCY

BIG LIFE SALT CALCULATOR

Dr. Doug Manuel has developed online calculators to help TOH staff monitor their wellness.

Le D^r Doug Manuel a élaboré des calculatrices en ligne pour aider le personnel de l'Hôpital à surveiller leur santé.



How I quit smoking – and you can too!

By Kim Hayes, Secretary,
Occupational Health and Safety

To successfully quit smoking, I feel you have to find that one big reason that's important to you. Fourteen years ago, I became sick and couldn't take a deep breath. When my doctor told me it was a curable respiratory infection rather than any of the 101 terrible smoking-related diseases that had gone through my mind, I made the decision to quit. I wanted to be alive and healthy to enjoy my grandchildren.

My husband decided to quit as well, and having his support was key. The first week was the hardest, as we got past the physical withdrawal: dizziness, stomach pains, headaches and lack of energy. I felt like I could sleep all the time. After we were more physically in control, we had to work on the psychological aspects. We had to change our habits. Get up from the table and do something other than have that after-dinner cigarette. Hold something else in my hands at parties. No longer socialize with other smokers at work.

But then one day you wake up and realize it's easier, you're over the worst, and you can do this! For anyone thinking of quitting – imagine the freedom of not being tied to that cigarette, of not worrying about suffering from smoke-related complications, of taking the money you would have spent on cigarettes and going out to dinner, buying new clothes or saving up for that dream vacation! When going through the worst, I told myself that smoking is not necessary in my life. Cigarettes are at the bottom of what I need to be happy, and they'll eventually be removed from that list altogether. Once you get past the initial physical discomfort and focus on how much easier it is every day, you'll enjoy freedom from cigarettes for the rest of your (longer) life! ■

J'ai arrêté de fumer – vous le pouvez aussi!

Par Kim Hayes, secrétaire,
Santé et Sécurité au travail

Pour réussir à arrêter de fumer, je pense qu'il faut se trouver une raison importante. Il y a 14 ans, je suis devenue malade. J'avais énormément de difficulté à respirer. Quand mon médecin m'a dit que j'avais une infection respiratoire traitable – et non une des 101 terribles maladies causées par la cigarette – j'ai pris la décision d'écraser. Je voulais vivre et rester en santé pour voir mes petits-enfants grandir.

Mon mari aussi a décidé d'arrêter. Son soutien m'a beaucoup aidé.

La première semaine a été la plus difficile, car on a eu plein de symptômes de sevrage :

étourdissements, maux d'estomac, maux de têtes et manque d'énergie. J'étais tout le temps fatiguée. Après le sevrage physique est venu le sevrage psychologique. Il fallait changer nos habitudes. À la fin des repas, on se levait de table au lieu de fumer une cigarette. Je devais avoir autre chose dans les mains pendant les activités sociales. J'ai cessé de côtoyer des fumeurs au travail.

Puis un jour je me suis levée et j'ai constaté que c'était devenu facile. Le pire était passé. J'avais réussi! Vous qui pensez à cesser de fumer : imaginez quelle liberté vous auriez en n'étant plus esclave de la cigarette, en n'ayant plus peur des effets secondaires et en prenant l'argent des cigarettes pour aller au restaurant, acheter des vêtements ou épargner en vue du voyage que vous avez toujours voulu faire! Pendant la période difficile, je me suis dit que la cigarette n'était pas essentielle à ma vie. C'était la dernière des choses dont j'avais besoin pour être heureuse et je la retirerais un jour de ma liste. Quand on surmonte les malaises physiques et qu'on voit à quel point c'est plus facile de jour en jour, on apprécie d'être libéré de la cigarette pour le reste de notre (plus longue) vie! ■



Kim Hayes and her husband, Curtis, saved the money they would have spent on cigarettes and went on their first cruise as non-smokers.

Kim Hayes et son mari, Curtis, ont mis de côté l'argent qu'ils dépensaient en cigarettes pour faire leur première croisière en tant que non-fumeurs.

Did you know?

With support,
smokers are two
to four times
more likely to
successfully
quit.

Le saviez-vous?

Avec du soutien, les fumeurs
ont deux à quatre fois plus
de chance de réussir à
écraser pour de bon.

Work stress down; job satisfaction up – mindfulness at work

By Dr. Howard Nathan, Mindfulness-based Stress Reduction teacher and a professor in the University of Ottawa's Anesthesiology Department

Practising mindfulness – of our bodies, thoughts and emotions – may bring many benefits, including reduced work stress and more job satisfaction.

Mindfulness of the body means being aware of sensations, such as tensions in different parts of our bodies. When I'm at work I often notice that my shoulders are raised and my neck is tense. Before practising mindfulness, I would go home tired, with a headache. I wasn't a lot of fun for my family. But practising mindfulness of the body helps me notice that tension in my neck and shoulders frequently during the day, so I can take a moment to breathe deeply and relax. That way, when I get home I have more energy and feel better. Mindfulness lets us learn how to take care of our bodies more effectively.

Mindfulness of thoughts means examining our thoughts and deciding which are useful or not. It's in our nature to act on thoughts, often without being aware of them. For example, I may think: "I can't take a break until I've finished these eight tasks." I become irritated, don't do a good job and get down on myself. Well, maybe I could have done just six tasks before taking my break and in the end been more effective. But first I have to notice that my thought (eight tasks) perhaps wasn't correct. Mindfulness allows me to stop, reassess and make wise decisions.

Mindfulness of emotions means being aware of our feelings as we experience them and choosing the best way to deal with them. For example, I might encounter an angry patient, co-worker or supervisor. My natural reaction might be to get angry at myself, retreat in fear or freeze. I may then say or do something to make the situation worse. But if I'm aware that I'm stressed and aware of my breathing, even for a few breaths, I will find some calm. That calm will allow me to see the situation more clearly and make a better decision about how to handle it. Mindfulness ensures I will not react mindlessly.

How do we learn these skills? Courses on mindfulness-based stress reduction, which teach how to apply mindfulness in everyday life, are available throughout Ottawa. The Internet has a lot of information and there are even apps for smart phones. ■

Guided meditation sessions, such as those offered at the General Campus by Rob Adolfson and Sheila Robertson, can help you relieve stress, lower blood pressure, breathe easier and sleep better.

Les séances de méditation, comme celles qui sont offertes au Campus Général par Rob Adolfson et Sheila Robertson, peuvent contribuer à réduire le stress et la tension artérielle en plus d'améliorer la respiration et la qualité du sommeil.

Diminuer le stress et augmenter la satisfaction au travail par la pleine conscience

Par Dr Howard Nathan, formateur en technique de réduction du stress basée sur la pleine conscience et professeur, Département d'anesthésiologie, Université d'Ottawa

Pratiquer la pleine conscience – de notre corps, de nos pensées et de nos émotions – peut procurer beaucoup de bienfaits, comme réduire le stress et augmenter la satisfaction au travail.


Pour pratiquer la pleine conscience du corps, il faut prendre conscience de nos sensations, par exemple des tensions dans différentes parties du corps. Quand je suis au travail, je remarque souvent que mes épaules sont relevées et que mon cou est tendu. Avant de pratiquer la pleine conscience, je revenais à la maison fatigué, avec un mal de tête. Je n'étais pas de très bonne compagnie pour ma famille. La pleine conscience m'aide à sentir les tensions dans mon cou et mes épaules au cours de la journée. Je prends alors un moment pour respirer profondément et me détendre. J'ai maintenant plus d'énergie et je me sens mieux quand je rentre chez moi. Je prends soin de mon corps plus efficacement.

Pour pratiquer la pleine conscience des pensées, il faut examiner nos pensées et déterminer lesquelles sont utiles. C'est dans notre nature de rationaliser nos actions, bien souvent sans nous en rendre compte. Par exemple, je peux me dire que je dois finir huit tâches avant de prendre une pause. Je deviens alors irrité, je ne fais pas bien mon travail et je m'en veux. J'aurais pu accomplir seulement six tâches avant de prendre une pause, ce qui aurait été plus efficace. Mais je dois tout d'abord me rendre compte que ma pensée (huit tâches) n'est peut-être pas correcte. La pleine conscience me permet de m'arrêter, de réévaluer la situation et de prendre des décisions plus sages.

Pour pratiquer la pleine conscience des émotions, il faut prendre conscience de nos sentiments à mesure que nous les ressentons et choisir la meilleure façon de les gérer. Je peux par exemple rencontrer un patient, un collègue ou un superviseur fâché. Ma réaction naturelle peut être de me fâcher contre moi-même, de battre en retraite ou de figer. Je pourrais ensuite dire ou faire des choses qui empireraient la situation. Mais si j'ai conscience de mon stress et de ma respiration, même pendant seulement quelques secondes, je vais trouver un certain calme. Ce calme me permettra de voir la situation plus clairement et de mieux la gérer. La pleine conscience m'aide à ne pas réagir sans réfléchir.

On offre des cours sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience un peu partout à Ottawa. Vous trouverez beaucoup d'information dans Internet. Il y a même des applications pour téléphones intelligents. ■





Doctors who look after their own health are more likely to have patients who do the same.

Les médecins qui prennent soin de leur santé sont plus susceptibles d'avoir des patients qui font de même.

Healthy doctors lead to healthier patients

Doctor A regularly gets a flu shot, checks her blood pressure and cholesterol, and screens for colorectal cancer.

Doctor B does not.

Which one is more likely to ensure his or her patients undergo those preventative practices? You guessed it – Doctor A.

A recent study published in the *Canadian Medical Association Journal* (CMAJ) found that doctors who look after their own health are more likely to have patients who do the same.

“Target the physicians and improve the health of the whole population,” said the study, by lead author Erica Frank.

Another CMAJ article on successful aging, written by Dr. Bradley Willcox, discussed four behaviours that increase the odds of living in good health beyond age 60: regular physical activity, eating fruits and vegetables daily, drinking alcohol moderately and never smoking. Together, these behaviours accounted for almost half the potential for successful aging.

Clearly, physician health is not only good for physicians, but it's also good for their patients and the community.

As well, the recent Hewitt survey on TOH employee engagement found that physician health and wellness was a top driver to improve their engagement.

That's why TOH Physician Health and Wellness Committee was formed and had its first meeting in June. The committee, co-chaired by Dr. Caroline Gerin-Lajoie and Denise Picard-Stencer, Director of Occupational Health and Safety, will focus on better understanding doctors' needs, increasing awareness, and developing strategies to improve their well-being and resilience. Stay tuned for updates! 📌

Médecins en santé, patients en meilleure santé

D' A se fait vacciner contre la grippe, vérifie régulièrement sa tension artérielle et son cholestérol et passe le test de dépistage du cancer colorectal.

D' B ne le fait pas.

Qui est le plus susceptible d'inciter ses patients à prendre ces mesures de prévention? Eh oui : D' A.

Selon une récente étude publiée dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*, les médecins qui se préoccupent de leur santé sont plus susceptibles d'avoir des patients qui font la même chose.

« Ciblez les médecins pour améliorer la santé de toute la population », affirme la principale auteure de l'étude, Erica Frank.

Dans le même journal, le D' Bradley Willcox a publié un article sur ce qui aide à bien vieillir. Il mentionne quatre comportements qui augmentent les chances d'être en bonne santé après 60 ans : faire régulièrement de l'activité physique, manger des fruits et des légumes chaque jour, boire de l'alcool avec modération et éviter le tabac. Réunis, ces quatre comportements représentent près de 50 % de ce qu'il faut faire pour bien vieillir.

Il est donc clair que se tenir en santé, pour un médecin, est non seulement bon pour lui, mais aussi pour ses patients et la collectivité.

Le récent sondage mené par Hewitt sur l'engagement des employés de l'Hôpital montre qu'il est très important de favoriser la santé et le bien-être des médecins pour améliorer leur engagement.

C'est pourquoi le Comité de la santé et du bien-être des médecins a vu le jour et tenu sa première réunion en juin. Les coprésidentes, la D^{re} Caroline Gerin-Lajoie et Denise Picard-Stencer, directrice de Santé et Sécurité au travail, essaieront de mieux comprendre les besoins des médecins, de promouvoir le lien entre la santé des médecins et des patients, et d'établir des stratégies pour améliorer leur bien-être et leur résilience. 📌

Top 12 TOH wellness resources

Wellness comes from a combination of physical, mental, emotional, spiritual and social well-being. TOH wants to inspire all staff members to live healthy lifestyles. So how can TOH help you become and stay well? Here are the top 12 resources for employees.

- 1** Guided meditation sessions at the General Campus. To register, email ✉ jfung@ottawahospital.on.ca.
- 2** Employee and Family Assistance Program offers many free programs and counselling services, including nutrition, smoking cessation, career counselling, elder and family care, pre-retirement planning and e-learning courses. Go to 🌐 homewoodhumansolutions.com.
- 3** TOH Foundation offers three fun events that will boost your fitness as well as help raise money for TOH: Run for a Reason, Ride the Rideau and Rattle Me Bones. Visit 🌐 ohfoundation.ca/our-events.
- 4** Heart Institute's Quit Smoking Program. Anyone can enroll. Call ☎ 613-761-5464 or email ✉ quitsmoking@ottawaheart.ca.
- 5** Weight Watchers At Work Program at the Civic (☎ 16705) and General (☎ 79640) campuses.
- 6** Centre Fitness Plus at the Civic (☎ 17468) and General (☎ 70159) campuses.
- 7** GoodLife Fitness. TOH has a corporate partnership. For special TOH rates, contact the Human Resources reception desk at your campus.
- 8** Occupational Health and Safety offers links to many health-related programs and services, such as blood pressure clinics, ergonomic assessments (plus desk stretches, tips for computer users, how to adjust your office chair) and immunizations (standard vaccines, plus influenza from October to April). On 🌐 InfoNet, click on the Wellness button.
- 9** Spiritual Care Services. Talk to someone 24/7 at the Civic ☎ 14587; General ☎ 78126; Riverside ☎ 78126; or TOH Rehabilitation Centre ☎ 75455.
- 10** Salt calculator: measure your salt intake at 🌐 ProjectBigLife.ca.
- 11** Life expectancy calculator: take a deep breath and see how long you might live, at 🌐 ProjectBigLife.ca.
- 12** Depression-risk calculator: go to 🌐 predictingdepression.com. 📄

12 ressources sur le mieux-être à l'Hôpital

Le mieux-être est le résultat d'un bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et social. L'Hôpital d'Ottawa souhaite inspirer tous ses employés à adopter un mode de vie sain. Alors, que peut-on faire pour que vous vous sentiez bien et que vous le demeuriez? Voici les 12 principales ressources offertes aux employés.

- 1** Séances de méditation au Campus Général. Pour vous y inscrire, écrivez à ✉ jfung@hopitalottawa.on.ca.
- 2** Le programme d'aide aux employés et à leur famille offre de nombreux programmes et services de consultation gratuits portant, entre autres, sur la nutrition, l'abandon du tabac, l'orientation professionnelle, les soins aux personnes âgées et à la famille et la planification de la retraite, ainsi que des cours en ligne. Visitez le site 🌐 www.homewoodsolutionshumaines.com.
- 3** La Fondation de l'Hôpital organise trois activités amusantes qui vous tiendront en forme et permettront d'amasser des fonds pour l'Hôpital : Courez pour une raison, Vélo Rideau et la Course aux squelettes. Visitez le site 🌐 fondationho.ca/événements-spéciaux.
- 4** Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie. Offert à tous. Appelez au ☎ 613-761-5464 ou écrivez à ✉ quitsmoking@ottawaheart.ca.
- 5** Programme de Weight Watchers au travail aux campus Civic (☎ 16705) et Général (☎ 79640)
- 6** Centre Fitness Plus aux campus Civic (☎ 17468) et Général (☎ 70159)
- 7** GoodLife Fitness. Pour connaître les tarifs spéciaux de l'Hôpital, communiquez avec le bureau des Ressources humaines de votre campus.
- 8** Le Service de santé et de sécurité au travail offre de nombreux programmes et services liés à la santé, comme l'évaluation de la pression artérielle, des évaluations ergonomiques (plus des étirements au bureau, des conseils aux utilisateurs d'ordinateur et la façon d'ajuster sa chaise de bureau) et des services d'immunisation (vaccins courants et vaccin contre la grippe d'octobre à avril). Dans 🌐 InfoNet, cliquez sur le bouton Programme de mieux-être.
- 9** Soins spirituels. Pour parler à quelqu'un en tout temps : Campus Civic ☎ 14587; Campus Général ☎ 78126; Campus Riverside ☎ 78126; et Centre de réadaptation ☎ 75455.
- 10** Calculateur de consommation de sel : mesurez votre consommation de sel en visitant le site 🌐 ProjectBigLife.ca.
- 11** Calculateur d'espérance de vie : respirez profondément et voyez jusqu'à quel âge vous pourriez vivre en visitant le site 🌐 ProjectBigLife.ca.
- 12** Calculateur de risque de dépression : visitez le site 🌐 predictingdepression.com. 📄



Jenny Lewis

Notre personnel à l'honneur

Des membres du centre de conditionnement physique du Campus Civic ont eu chaud récemment afin d'amasser 280 \$ pour le Centre des saines habitudes de vie du CHEO. Plusieurs dizaines d'employés ont payé 5 \$ pour participer au camp d'entraînement de **Jenny Lewis**, gestionnaire du Centre Fitness Plus.

« Je me suis dit, il faut que ça en vaille la peine », confie Jenny, qui a donné bénévolement de son temps pour diriger les séances d'entraînement. « La plupart des gens sont venus aux trois séances. » Le Centre Fitness Plus prévoit faire une autre activité de financement dans le temps des Fêtes.

Celebrate our staff

TOH gym members at the Civic Campus recently sweated and stretched for charity, raising \$280 for CHEO's Centre for Healthy Active Living. Led by **Jenny Lewis**, manager of Centre Fitness Plus, several dozen employees paid \$5 each to participate in her total body sculpt and boot camp classes.

"I thought I should really make it worthwhile," said Lewis, who volunteered her time to teach the classes. "Most people came to all three classes." Centre Fitness Plus is planning another charity fundraiser at Christmas time.

A team of Emergency Medicine residents won the national Simulation Olympics competition hosted by the Canadian Association of Emergency Physicians in June in Vancouver. **Drs. Michael Austin** (team leader), **Andrew Willmore**, **Layli Sanaee**, **Erin O'Connor** and **Brian Weitzman** (coach) survived three rounds and beat a strong University of Toronto team in the finals. The competition involved critical care cases and the teams were judged on leadership skills, communication and medical management. The team credits the University of Ottawa Skills and Simulation Centre (a partnership between TOH and the university) for the opportunity to train to become skilled leaders, communicators and medical experts, which will ultimately reflect in better patient care.

Wilma Jelley will start in September as the new Chief of Physiotherapy at TOH, coming from the University of Ottawa where she has been the Academic Coordinator of Clinical Education and a professor in community health, pediatrics and professional practice. **J**

Une équipe de résidents en médecine d'urgence a remporté la compétition olympique nationale de simulation organisée par l'Association canadienne des médecins d'urgence en juin à Vancouver. Les D^{rs} **Michael Austin** (chef d'équipe), **Andrew Willmore**, **Layli Sanaee**, **Erin O'Connor** et **Brian Weitzman** (entraîneur) ont survécu aux trois tours et battu une solide équipe de l'Université de Toronto en finale. L'équipe était jugée en fonction de son leadership, de ses communications et de sa gestion de cas de soins critiques par simulation. Les résidents estiment que leur victoire est en partie due au fait qu'ils ont pu se former au Centre de compétences et de simulation de l'Université d'Ottawa (créé en partenariat avec l'Hôpital) et ainsi devenir des leaders, des communicateurs et des professionnels médicaux chevronnés, ce qui est dans l'intérêt des patients.

Wilma Jelley sera chef de la Physiothérapie à l'Hôpital dès septembre. Elle a été coordonnatrice de la formation clinique et professeure en santé communautaire, en pédiatrie et en pratique professionnelle à l'Université d'Ottawa. **J**



Drs. Michael Austin, Andrew Willmore, Layli Sanaee, Erin O'Connor and/et Brian Weitzman

Sharing for Patient Safety

Healthy staff means fewer errors and patient-safety problems

Health-care providers have been trained to believe they must perform perfectly in clinical practice. But is that really attainable? Although we may want to be perfect, we must strive for excellence instead.

We have to understand that we should be care receivers as well as care providers. A growing body of literature shows that health-care providers are at high risk of becoming unwell, and this can mean

Taking care of ourselves at work includes finding a quiet place to take a break. Patient safety improves when staff members are well.

Prendre soin de soi au travail signifie aussi trouver un endroit calme pour prendre une pause. Les patients sont davantage en sécurité lorsque le personnel se porte bien.



problems for patient care. The health-care system in which we work makes taking care of ourselves difficult: heavy workload, long shifts, inadequate food off-hours, finding a quiet place to sit, increasingly complex health-care delivery, fatigue, emotionally charged situations, and ever-changing processes and rules. This can result in burnout, depression, substance abuse or even suicide. And all these negative consequences ultimately affect the safety of the patient care we provide.

“When staff members are healthy and well, we can minimize errors and confusion,” said Denise Picard-Stencer, Director of Occupational Health and Safety. “For example, staff members who get enough sleep will be able to provide better patient care and safety as well as improve their own performance satisfaction.” Also, staff members with healthy habits are more likely to talk to patients about these habits and incorporate them into treatment plans.

Wellness is not just the absence of personal distress but it's also about us striving to do our best in the workplace. All hospital staff members need to be aware of the demands placed on them, professionally and personally, and should try to achieve a balance that doesn't lead to excessive fatigue or over-commitment. Patients, and the health-care system as a whole, will benefit. **J**

Parlons de la sécurité des patients

Du personnel en santé... pour diminuer les erreurs et améliorer la sécurité

Les professionnels de la santé sont entraînés à penser qu'ils doivent exercer leur profession de manière parfaite. Mais est-ce vraiment réaliste? Et si on s'efforçait plutôt d'atteindre l'excellence?

Les professionnels de la santé devraient recevoir des soins de temps à autre, pas seulement en donner. Un nombre croissant d'études montrent qu'ils présentent un risque élevé d'être malades, ce qui peut nuire aux soins des patients. Le système de santé ne nous

aide pas à prendre soin de nous-mêmes : charge de travail lourde, longs quarts de travail, mauvaise alimentation, difficulté à trouver un endroit tranquille où s'asseoir, soins de plus en plus complexes, fatigue, situations fortes en émotions et processus et règles en constante évolution. Cela peut mener à l'épuisement professionnel, à la dépression, à la toxicomanie et même au suicide. Toutes ces conséquences négatives ont une incidence sur la sécurité des soins.

« Si les membres du personnel sont en bonne santé physique et psychologique, nous pouvons limiter les erreurs et la confusion » affirme Denise Picard-Stencer, directrice, Santé et Sécurité au travail.

« Par exemple, le personnel qui dort suffisamment est capable de donner des soins de meilleure qualité et plus sécuritaires, en plus d'être davantage satisfait de son rendement ». Le personnel qui a de saines habitudes est aussi plus susceptible de parler de ces habitudes aux patients et de les intégrer dans les plans de soins.

Pour être bien, il faut non seulement éliminer toute détresse personnelle, mais aussi s'efforcer de faire de son mieux au travail. Tous les professionnels de l'hôpital doivent prendre conscience des demandes qui pèsent sur leurs épaules, sur les plans professionnel et personnel, et essayer d'atteindre un équilibre qui ne mène pas à la fatigue excessive ou au surengagement. C'est aussi dans l'intérêt des patients et du système de santé. **J**



Rattle Me Bones gets personal

When Kent Woodhall began organizing the Rattle Me Bones road race in 2001, he had no idea how personal the event would become for him.

Woodhall, TOH's Senior Clinical Director of Perioperative and Regional Cancer Programs, and his team had put hundreds of volunteer hours into expanding the annual race from hundreds to thousands of participants. This year's event on Oct. 27 will support bone cancer research.

In 2007, Woodhall was diagnosed with a sarcoma in the deep muscle of his upper arm. He discovered the growing lump and had it removed at TOH. Fortunately, the tumour had not metastasized and he did not require chemotherapy or radiation.

"I was involved in the event because it was great for the community and for the hospital, but after my diagnosis, Rattle Me Bones became even more meaningful for me," he said.

Today, Rattle Me Bones is one of the largest timed running events in the region – it has raised \$1 million since 2000 and has about 3,000 participants annually.

"Our mandate is not only to raise funds for the hospital, but also to promote physical fitness in the community," Woodhall said. ■

Ride the Rideau turns volunteer into cyclist

Melanie Genereaux was not an avid cyclist when she began volunteering for Ride the Rideau. But she wanted to support the work of scientists at the Ottawa Hospital Research Institute (OHRI) where she worked.

"I thought, '100 kilometres is a long way. I'll volunteer instead'," Genereaux said with a laugh. The executive assistant to Robert Hanlon, Chief Operating Officer of OHRI, had such a good time volunteering and helping cyclists along the route that she signed up to volunteer again the next year, and was stationed at rider registration.

"I got to see how excited the riders were," she said. "That's when I caught the buzz. I thought, 'I can do this.'" She joined the OHRI Queasy Riders team, training for her first Ride the Rideau in 2012 and discovering something she loved to do.

"I support Ride the Rideau because I see firsthand the difference that it makes," said Genereaux. "The scientists we work with are incredible and their passion for research is inspiring. It's great to give back to the hospital, their patients and their families." ■

Une course bien personnelle

Lorsque Kent Woodhall a commencé à organiser la Course aux squelettes en 2001, il n'aurait pas pensé que la course prendrait une signification bien personnelle.

Kent est directeur clinique principal des Services périopératoires et du Programme régional de cancérologie. Lui et son équipe ont consacré des centaines d'heures pour assurer la croissance de la course annuelle, qui attire maintenant des milliers de participants. Cette année, les profits de la course, qui a lieu le 27 octobre, appuieront la recherche sur le cancer des os.

Kent a appris qu'il avait un sarcome dans les muscles profonds du bras en 2007. Il a fait enlever la masse à l'Hôpital. Heureusement, il n'y avait pas de métastases. Il n'a donc pas eu besoin de chimiothérapie ni de radiothérapie.

« J'organisais l'activité parce qu'elle était bien pour la collectivité et l'Hôpital, mais après mon diagnostic, la course a pris un nouveau sens pour moi », confie-t-il.

Aujourd'hui, la Course aux squelettes est l'une des plus grandes courses chronométrées de la région. Elle a permis d'amasser 1 million de dollars depuis l'an 2000. Environ 3 000 personnes y participent chaque année.

« Notre mandat n'est pas seulement d'amasser des fonds pour l'Hôpital. Nous voulons aussi promouvoir l'activité physique dans la collectivité », conclut-il. ■

Vélo Rideau transforme une bénévole en cycliste!

Melanie Genereaux n'était pas une grande cycliste lorsqu'elle est devenue bénévole pour Vélo Rideau. Elle voulait simplement soutenir le travail des scientifiques de l'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa (IRHO), où elle travaille.

« Je me suis dit : 100 km, c'est beaucoup... je préfère le bénévolat! », avoue-t-elle en riant. L'adjointe de Robert Hanlon, directeur général des opérations à l'IRHO, a tellement eu de plaisir à épauler les cyclistes le long du parcours qu'elle s'est inscrite comme bénévole l'année suivante aussi. Elle était cette fois postée à l'inscription des cyclistes.

« J'ai vu à quel point ils étaient enthousiastes. C'est ce qui m'a donné la piqure. Je me suis dit : T'es capable! ». Elle s'est jointe à l'équipe des Queasy Riders de l'IRHO pour s'entraîner en vue de sa première course en 2012. Elle a découvert une nouvelle passion.

« J'appuie Vélo Rideau parce que je vois de mes propres yeux à quel point la course fait une différence. Les scientifiques sont incroyables et leur passion pour la recherche est une source d'inspiration. C'est formidable de pouvoir redonner à l'Hôpital, aux patients et à leur famille. » ■



Kent Woodhall has organized the Rattle Me Bones road race since 2001, but he participates in other races too, such as the Bear Mountain 50-km race.

Kent Woodhall organise la Course aux squelettes depuis 2001, mais il participe à d'autres courses aussi, comme celle de 50 km à Bear Mountain.



Melanie Genereaux simply wanted to support the work of OHRI scientists by volunteering, until she caught the cycling bug herself.

Melanie Genereaux voulait simplement soutenir le travail des scientifiques de l'IRHO en devenant bénévole... jusqu'à ce qu'elle attrape la piqure du vélo!

SEPTEMBER SEPTEMBRE

15 National Neonatal Nurses Day
Journée nationale des infirmières en néonatalogie

15 Terry Fox Run
Course Terry Fox

25 Franco-Ontarian Day
Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes

Ovarian Cancer Awareness Month
Mois de sensibilisation au cancer de l'ovaire

You're in my care

**Debbie Aitken, Donna Pittman, Anne Marie LaRue,
Melissa Laroche, Marta Klepaczek**

Quit Smoking Program

How do you care for patients?

We see every Heart Institute inpatient who has smoked in the last six months and offer them help to overcome their tobacco dependence. Illness often motivates smokers to try to quit. And the smoke-free hospital policy requires at least temporary abstinence from tobacco. Using the Ottawa Model for Smoking Cessation, we offer evidence-based tobacco cessation treatments including support, first-line medications and follow-up for up to six months. For outpatients, families and TOH staff members, we offer the Quit Smoking Program that provides one-on-one cessation. Anyone can call and ask to participate.

What does "You're in my care" mean to you?

We use a non-judgmental approach to develop a tailored quitting plan based on the patient's readiness to quit. Goals are easier to reach when you start with small specific steps, such as making the car and home smoke-free. We review practical skills and relapse-prevention techniques. Relapse is common. Setbacks are considered a learning opportunity; for example, we ask "what would you do next time?" We provide ongoing telephone, email, TeleHealth (via computer video link) and face-to-face follow-up as needed.

How do you live The Ottawa Hospital values each and every day?

Compassionate care means respecting patient choices and recognizing each patient as an individual. By using a non-judgmental approach and providing best-practice interventions for smoking cessation, we make a real difference in the quality of patients' lives. Our program of care and ongoing clinical research have been nationally and internationally recognized, and our team is in demand by hospitals throughout North America to help them implement clinical smoking-cessation programs.

For more information, visit ottawamodel.ca and ottawaheart.ca/patients_family/quit-smoking-program.htm or call 613-761-5464.



Je suis là pour vous

**Debbie Aitken, Donna Pittman,
Anne Marie LaRue, Melissa
Laroche, Marta Klepaczek**

Programme d'abandon du tabac

Que faites-vous pour les patients?

Nous rencontrons tous les patients hospitalisés à l'Institut de cardiologie qui ont fumé durant les six derniers mois et leur proposons de les aider à mettre fin à leur dépendance. La maladie motive souvent les fumeurs à essayer d'arrêter de fumer. De plus, la politique favorisant un hôpital sans fumée exige au moins un sevrage temporaire du tabac. En utilisant le modèle d'abandon du tabac de L'Hôpital d'Ottawa, nous offrons des traitements fondés sur des données probantes, y compris du soutien, des médicaments et un suivi durant les six premiers mois. Pour les patients externes, leur famille et les employés de l'Hôpital, nous avons le Programme d'abandon du tabac qui prévoit des rencontres individuelles. Tout le monde peut s'y inscrire.

Qu'est-ce que la campagne « Je suis là pour vous » signifie pour vous?

Nous mettons nos préjugés de côté pour élaborer un plan personnalisé d'abandon du tabac selon l'état de préparation du patient. Les objectifs sont plus faciles à atteindre lorsqu'on commence par des étapes simples et précises, comme cesser de fumer dans la voiture et à la maison. Nous examinons les compétences pratiques et les techniques de prévention des rechutes, car ces dernières sont courantes. Elles sont considérées comme étant des occasions d'apprentissage. Nous demandons par exemple : « Que feriez-vous la prochaine fois? » Nous faisons le suivi par téléphone, par courriel, par Télésanté (par lien vidéo) et en personne.

Comment véhiculez-vous au quotidien les valeurs de l'Hôpital?

Offrir des soins « empreints de compassion » signifie respecter les choix du patient et le traiter comme un être humain. En adoptant une approche sans préjugés et en fournissant des traitements axés sur les pratiques exemplaires, nous faisons une réelle différence dans la qualité de vie des patients. Notre programme de soins et de recherche clinique a été reconnu à l'échelle nationale et internationale. Des hôpitaux de partout en Amérique du Nord demandent l'aide de notre équipe pour mettre en œuvre des programmes cliniques d'abandon du tabac.

Pour en savoir plus, visitez ottawamodel.ca et ottawaheart.ca/patients_family/quit-smoking-program.htm ou appelez au 613-761-5464.