



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES  
POUR PERSONNES AYANT UN HANDICAP

# GUIDE DE SOINS DE SANTÉ POUR PERSONNES HANDICAPÉES



**GUIDE DE SOINS DE SANTÉ**  
POUR PERSONNES HANDICAPÉES  
2006

Ressources communautaires  
pour personnes ayant un handicap  
1150, promenade Morrison, bureau 100  
(Ottawa) Ontario K2H 8S9

Pour obtenir d'autres exemplaires du guide,  
appelez-nous au (613) 724-5886  
ou visitez notre site Web à [www.dpcr.ca](http://www.dpcr.ca).

Avertissement : Copyright 2006

Ce guide fournit de l'information générale sur la santé. L'information présentée ne saurait en aucun cas remplacer un avis médical donné par un professionnel de la santé. Toute préoccupation au sujet d'un problème médical, que ce soit le vôtre ou celui d'un de vos proches, doit toujours être signalée à votre fournisseur de soins de santé afin que vous puissiez obtenir les conseils et les soins appropriés à vos besoins médicaux précis. Ressources communautaires pour personnes ayant un handicap ne recommande pas l'autodiagnostic ou l'autogestion des problèmes de santé qui devraient être examinés par des professionnels de la santé.

Parrainé par:



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Que faire pour obtenir ce dont vous avez besoin...	5
Conseils pour une bonne santé	
Alimentation	6
Guide alimentaire canadien	8
Nutrition	10
Vie active	11
Types d'exercice	11
Soins de la peau	13
Infections urinaires	16
Cancer	19
Cancer du sein	19
Cancer du col de l'utérus	22
Cancer de la prostate	26
Cancer des testicules	29
Ostéoporose	32
Lignes directrices de santé physique des hommes	34
Lignes directrices de santé physique des femmes	36
Centres de ressources de la région d'Ottawa	38
Centres de santé communautaires	41
Références	47
Notes personnelles	51
Feuille d'information médicale	54
Fiche de rendez-vous	56

## INTRODUCTION

Pour apprécier la vie et mener une vie productive, il faut avoir une bonne santé. Si vous avez un handicap physique, il est parfois difficile d'avoir un mode de vie sain et d'obtenir les ressources médicales dont vous avez besoin. Ce guide a été préparé par un groupe d'étudiantes infirmières travaillant sous la direction de Ressources communautaires pour personnes ayant un handicap (RCPH). Le groupe a consulté des experts externes incluant des personnes ayant un handicap physique lors de la préparation du guide.

Le guide contient des conseils pour vous aider à maintenir un mode de vie sain et à éviter les problèmes de santé courants. Il décrit les tests médicaux que vous devriez avoir régulièrement, les endroits où vous pouvez aller pour obtenir plus d'information et les centres qui sont équipés pour effectuer les tests auprès des personnes handicapées physiques.

Pour obtenir les services dont vous avez besoin, il est essentiel d'apprendre à défendre vous-même vos droits et intérêts. Nous espérons que ce guide réduira les frustrations auxquelles vous ferez face dans vos rapports pendant que vous naviguez à l'intérieur du système médical et qu'il vous encouragera à persévérer dans vos efforts.

---

## REMERCIEMENTS

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre Ressources communautaires pour personnes ayant un handicap (RCPH) et l'École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa. Il n'aurait jamais vu le jour sans le travail dévoué et diligent de toutes les personnes qui y ont contribué.

## QUE FAIRE POUR OBTENIR CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Défendre vos droits et intérêts veut dire agir en votre nom propre pour affirmer vos droits, exprimer vos besoins et préoccupations et conserver le contrôle sur votre vie autant que possible.

### POURQUOI APPRENDRE À DÉFENDRE VOS PROPRES DROITS ET INTÉRÊTS?

- C'est vous l'expert en ce qui concerne votre vie et votre corps. Personne ne connaît mieux que vous ce que vous ressentez, ce que vous pensez ou ce dont vous avez besoin. Prenez les choses en main!
- Pour faire savoir aux autres que vous n'êtes pas d'accord avec eux.
- Les gens vont présumer que tout est correct si on ne leur dit pas le contraire.
- S'exprimer et revendiquer est une étape positive de respect de soi et de dignité.
- En défendant vos droits et intérêts, vous ouvrez la voie à des changements qui pourraient avoir une grande influence favorable sur d'autres personnes.
- Comment allez-vous obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin autrement?

### À NOTER:

Préparez une feuille d'information médicale qui contient les détails sur votre état de santé et apportez-la avec vous à tous vos rendez-vous médicaux (voir page 54).

### N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS AVEZ LE DROIT...

- D'être traité avec respect et équité;
- De vivre et d'exprimer vos sentiments;
- De prendre vos propres décisions;
- De ne pas être soumis à la discrimination;
- De changer d'idée;
- De ne pas être soumis à la violence physique ou verbale.

# CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ

## ALIMENTATION

Une alimentation bien équilibrée est essentielle à la santé. Voici une liste d'éléments nutritifs particulièrement importants pour les personnes qui ont un handicap physique :

Les **protéines** sont essentielles à la santé et à la cicatrisation de la peau. Si vous développez une plaie de lit, le corps utilise les protéines pour rebâtir les tissus endommagés. Les protéines sont les pierres de construction du corps. On recommande chez l'adulte deux à trois portions (50 à 100 grammes) par jour de viande, de poulet, de poisson ou de substitut de viande équivalent comme les noix, le fromage, les légumineuses ou les œufs.

Le **zinc** aide à prévenir et à cicatriser les plaies. On trouve du zinc dans les viandes et d'autres produits d'origine animale comme les œufs et les produits laitiers de même que dans les grains entiers et les légumes.

La **vitamine C** favorise la santé de la vessie et une peau saine. On en trouve dans les fruits et certains légumes. Les oranges, les fraises, les kiwis, les cantaloups, les poivrons verts, les tomates, le brocoli, les pois mange-tout, les patates douces et les jus de fruit sont de bonnes sources de vitamine C. Si vous ne consommez pas assez de vitamine C en raison de restrictions alimentaires, vous voudrez peut-être envisager de prendre un supplément vitaminique.

Les **fibres** jouent un rôle très important dans le transit intestinal. Comme le corps est incapable de digérer les fibres, elles restent dans l'intestin où elles absorbent l'eau et augmentent le volume des selles et réduisent leur consistance. Les selles molles et volumineuses créent une pression contre les parois de l'intestin et stimulent les contractions de l'intestin, ce qui favorise leur

passage et leur évacuation. Les fibres favorisent la régularité des selles et aident ainsi à éviter la constipation et l'incontinence. De plus, les aliments qui contiennent des fibres aident à prévenir les maladies chroniques comme le diabète et les maladies du cœur.

### **Sources de fibres**

- Les fruits et légumes;
- Les produits à grains entiers (y compris les pains et céréales riches en fibres);
- Les légumineuses comme les pois chiches, les lentilles et les arachides.

### **À NOTER:**

Si vous essayez d'augmenter votre consommation de fibres, allez-y très graduellement. Trop de fibres en même temps peut causer des évacuations fréquentes ou la diarrhée. C'est parfois une bonne idée de consulter son médecin de famille ou une diététiste pour connaître l'apport quotidien recommandé.



# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT  
À L'INTENTION DES  
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun de  
ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



**Produits céréaliers**

Choisissez de  
préférence des  
produits à grains  
entiers ou enrichis.

**Légumes et fruits**

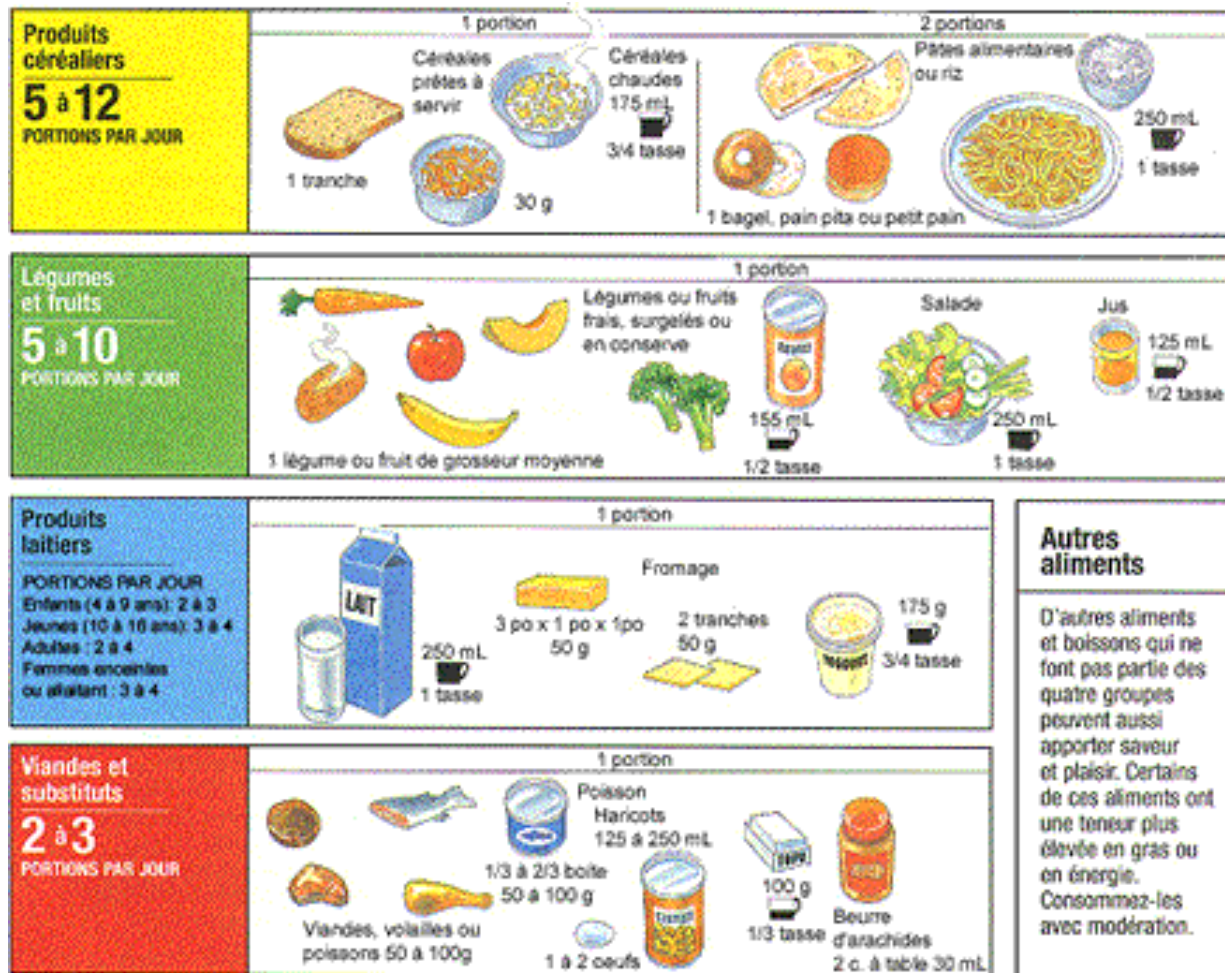
Choisissez plus  
souvent des légumes  
vert foncé ou orange et  
des fruits orange.

**Produits laitiers**

Choisissez de  
préférence des  
produits laitiers moins  
gras.

**Viandes et substi-  
tuts**

Choisissez de  
préférence viandes,  
volailles et poissons  
plus maigres et des  
légumineuses.



## DES QUANTITÉS DIFFÉRENTES POUR DES PERSONNES DIFFÉRENTES

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

## NUTRITION

Une bonne alimentation est au cœur de tout mode de vie sain. De bonnes habitudes alimentaires contribuent à la santé, notamment à un poids corporel sain. Vos besoins alimentaires individuels dépendent du degré de votre handicap. Il peut être très utile de consulter une diététiste familière avec votre handicap pour élaborer un plan de repas adapté à vos besoins alimentaires et à votre niveau d'activité.

Le Guide alimentaire canadien est une ressource utile que vous pouvez utiliser pour vous assurer que votre alimentation répond à vos besoins nutritifs. Le Guide alimentaire indique le nombre de portions recommandées par jour pour les quatre groupes alimentaires.

## ÉQUILIBRE LIQUIDIEN

La quantité de liquide consommé joue un rôle très important dans votre élimination intestinale. La consommation régulière de liquides aide à assurer une bonne consistance des selles, ce qui favorise la régularité. Si vous ne buvez pas assez de liquides, votre corps absorbe les liquides des selles, ce qui durcit les selles et les rend plus difficile à évacuer et entraîne une constipation. On recommande généralement environ 8 verres (2 litres) de liquide par jour. Cette quantité comprend l'eau, le jus, le thé, le café, etc. Certains aliments comme les soupes, le jello et le melon d'eau contiennent aussi une grande quantité d'eau. Il est important de faire attention à limiter votre consommation de thé, de café et d'alcool car ils déshydratent le corps et entraînent une évacuation fréquente.

## VIE ACTIVE

La vie active englobe un concept holistique de forme physique où « la nature, la forme, la fréquence et l'intensité de l'activité physique sont déterminées par chaque personne en fonction de sa capacité, de ses besoins, de ses aspirations et de son environnement » (Alliance de vie active des Canadiens/Canadiennes ayant un handicap ). L'exercice est difficile et limité pour certaines personnes en raison du type et du niveau d'incapacité. Il est important d'essayer de faire de l'exercice dans la mesure de votre capacité. L'exercice procure plusieurs bienfaits et peut accroître votre niveau d'autonomie et de fonctionnement. L'inactivité mène souvent à des résultats indésirables, notamment :

- \* une faiblesse musculaire;
- \* l'ostéoporose;
- \* une perte cardiovasculaire;
- \* une prise de poids.

## LES EXERCICES

### 1. EXERCICES DE RENFORCEMENT

Vous pouvez faire des exercices des muscles dont vous avez le contrôle volontaire afin de favoriser leur niveau de fonctionnement optimal. Ces exercices consistent à lever des poids légers en faisant des répétitions lentes et en douceur. Vous favoriserez ainsi votre tonus musculaire et développerez votre force. L'exercice modéré, deux à trois fois par semaine, aide à atteindre une saine masse musculaire.

## 2. EXERCICES AÉROBIQUES EN POSITION ASSISE

Les exercices aérobiques en position assise est un type de séance d'exercices qui vise à accroître le tonus cardiovasculaire et à développer les muscles du haut du corps. L'intensité de la séance d'exercices peut être ajustée selon le niveau de capacité et de condition physique de chaque personne. Ce genre d'exercices est bon même pour les muscles passifs et paralysés. Si ce genre d'exercices vous intéresse, le Centre communautaire Jack Purcell, situé au 320 Jack Purcell Lane, offre des cours d'exercices aérobiques en position assise. Le cours dure une heure et comprend des exercices d'échauffement, une séance cardio, un conditionnement musculaire avec les poids et une période de récupération.

Pour plus d'information, appelez le (613) 564-1050.

**À NOTER :** Pour plus d'information sur les services, veuillez appeler le Service des loisirs de la Ville d'Ottawa, au (613)580-2424, poste 29289.

## SOINS DE LA PEAU

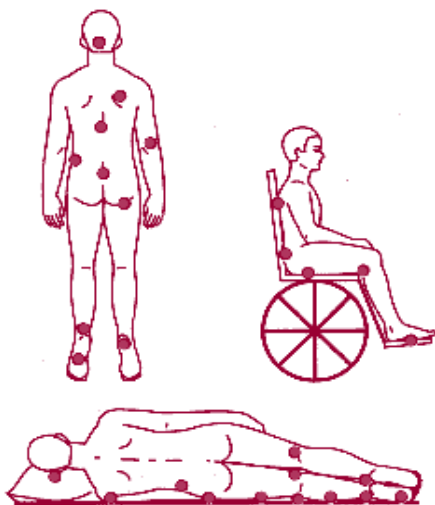
### PLAIES DE LIT

Les plaies de lit, appelées escarres de décubitus ou plaies de pression couramment, se développent initialement à la suite d'un appui prolongé sur la région atteinte. Cela nuit à la circulation du sang et crée une plaie.

Les personnes dont la mobilité est restreinte ou la sensation est altérée sont plus à risque de développer des plaies de lit. Le fait de passer beaucoup de temps assis dans un fauteuil roulant ou couché dans un lit met une pression continue sur la même partie du corps toute la journée. Les points d'appui les plus courants sont le coccyx (sacrum), les régions de l'os de la hanche, les chevilles et les pieds.

En général, il est possible de prévenir les plaies de lit. La détection précoce par la vérification régulière de la peau afin de déceler les signes de dégradation permet d'identifier le problème avant qu'il ne commence.

## FACTEURS DE RISQUE



Les points d'appui  
les plus courants

- **Incontinence** — L'humidité sur le corps accroît le risque de dégradation de la peau.
- **Mauvaise alimentation** — Assurez-vous de manger des repas bien équilibrés et de boire de grande quantité de liquide.
- **Tabac** — Le non-usage du tabac comporte des bienfaits pour la santé et le niveau de fonctionnement du corps.
- **Perte de sensation** — Vous pourriez, en raison de cette perte de sensation, ne pas ressentir la douleur et la pression qui normalement vous amèneraient à changer de position.
- **Draps de lit et coussins de fauteuil roulant usés ou inadéquats** — Il est important que vos draps de lit et votre matériel et équipement continuent d'assurer un soutien et la distribution de votre poids.

Si vous ne pouvez pas vérifier votre peau vous-même, demandez à quelqu'un de le faire pour vous. Dites à cette personne d'évaluer toutes les régions du corps où il peut y avoir un appui, une friction ou une humidité accrue.

## CONSEILS PRATIQUES

- Si vous êtes physiquement incapable de le faire vous-même, demandez à quelqu'un d'autre de vérifier votre peau chaque jour. On suggère que ce soit toujours la même personne qui vérifie votre peau pour vous car elle pourra noter les changements d'une journée à l'autre.
- Le nettoyage de la peau et l'application d'une petite quantité de lotion après le nettoyage aidera à protéger la peau contre la dégradation et permettra d'éviter que des plaies de lit se développent.
- Surveillez les rougeurs et les points d'appui. Faites davantage attention aux régions vulnérables de la peau soumis à une plus grande pression, humidité ou friction. Si vous trouvez une région qui présente une rougeur, changez de position pour soulager ce point d'appui. Si la rougeur n'est pas partie au bout de 24 heures, appelez votre médecin.
- Changez de position ou demandez à l'auxiliaire de vous aider à changer de position au moins toutes les 2 heures lorsque vous êtes étendu. Si vous êtes assis, vous devez changer de position toutes les 15 minutes.
- Si vous êtes capable d'utiliser vos mains et vos bras, utilisez des oreillers ou des coins en mousse pour vous aider à déplacer votre poids.
- Vous devez éviter d'élever la tête du lit de plus de 30 degrés (sauf pour manger). Cela aide à réduire les forces de cisaillement et la friction au lit.
- Si vous soupçonnez que vous êtes en train de développer une plaie de lit, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

## INFECTIONS URINAIRES

Lorsque des bactéries normalement présentes sur la peau ou dans le tube digestif pénètrent dans la vessie ou les reins, elles peuvent entraîner une infection urinaire.

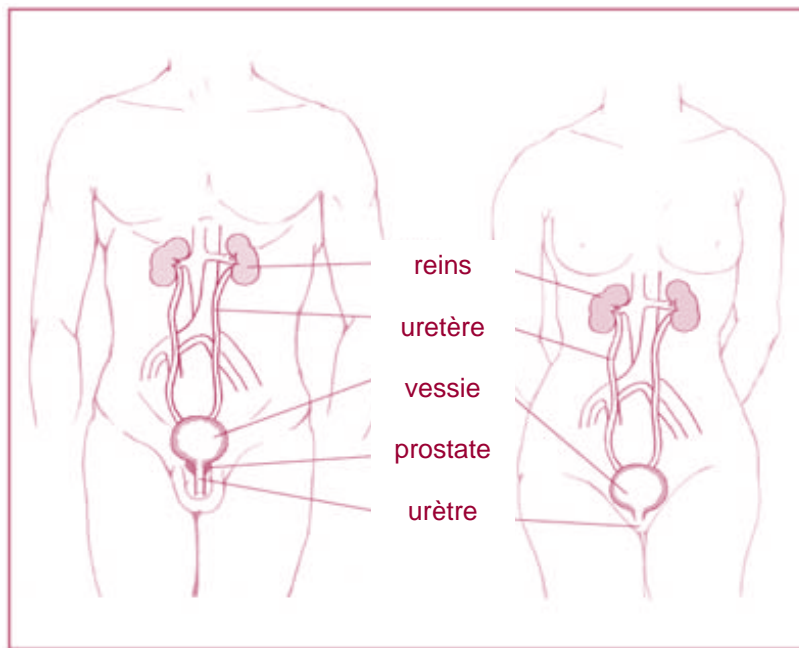
En général, les personnes qui vivent avec des déficiences sont plus sujettes aux infections urinaires en raison de l'utilisation accrue du cathétérisme (intermittent, à demeure ou sonde de Foley) et en raison d'une vessie neurogène (perte de la fonction normale de la vessie entraînant une incapacité de la vider complètement ou une vidange trop rapide et fréquente).

Lorsque la sonde est introduite dans l'urètre (canal qui part de la vessie et aboutit à l'extérieur du corps), elle ramasse des bactéries qui pénètrent ensuite dans la vessie.

Les bactéries peuvent croître et se multiplier si l'urine demeure dans la vessie pendant plus de 4 à 6 heures. Les sondes à demeure ou les sondes de Foley fournissent une voie directe pour le passage des bactéries dans la vessie.

Vous pouvez développer une infection urinaire si votre sonde devient bloquée, si vous ne buvez pas assez de liquide (et votre urine devient alors plus concentrée) ou si votre résistance générale aux infections diminue.

Les infections urinaires sont plus fréquentes chez les femmes que les hommes parce que l'urètre féminin est plus court et que les bactéries peuvent donc se rendre à la vessie plus facilement. Par contre, l'infection urinaire chez l'homme a tendance à être plus grave.



### Les voies urinaires

#### **SYMPTÔMES (PROBLÈMES QUE VOUS POURRIEZ AVOIR) :**

- Fièvre;
- Frissons;
- Fuite autour de la sonde ou miction entre les cathétérismes;
- Augmentation des spasmes des jambes, de l'abdomen ou de la vessie;
- Sensation de besoin plus fréquent de cathétérisme (fréquence);
- Sensation de besoin urgent de cathétérisme (urgence);
- Sensation de chaleur ou de brûlure de l'urètre ou de la région pubienne;
- Nausée;
- Maux de tête;
- Légère douleur du bas du dos;
- Sentiment de fatigue et tremblement.

#### **SIGNES (CHOSSES QUE VOUS POURRIEZ REMARQUER) :**

- Présence de sédiments (particules granuleuses), de mucus ou de pus dans l'urine;
- Urine nauséabonde ou malodorante;
- Urine trouble;
- Présence de sang dans l'urine (rose ou rouge).

## **AUTOSOINS (SOINS ADMINISTRÉS PAR VOUS OU VOTRE AUXILIAIRE) :**

- Vider votre vessie toutes les 6 heures.
- Laver vos mains soigneusement avant chaque cathétérisme.
- Boire beaucoup de liquides; boire 2 à 4 verres supplémentaires si vous commencez à présenter des symptômes d'infection urinaire.
- Changer votre sonde de Foley chaque mois ou si vous commencez à présenter des symptômes d'infection urinaire.
- Le jus de canneberges change l'acidité de l'urine et aide donc à prévenir la croissance bactérienne.
- Les femmes doivent s'essuyer d'avant en arrière pour empêcher que les bactéries autour de l'anus pénètrent dans le vagin ou l'urètre. Éviter les toilettes vaginales parfumées et les vaporisateurs d'hygiène féminine qui pourraient irriter l'urètre.

## **QUAND COMMUNIQUER AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ**

- Si vous présentez une fièvre de plus de 100 °F ou 37,8 °C;
- Si vous soupçonnez que vous avez une infection urinaire ou si vos symptômes nuisent à vos activités de la vie quotidienne.

## **TRAITEMENT**

- Beaucoup d'infections urinaires peuvent être traitées à l'aide d'antibiotiques, un médicament qui élimine l'infection. Votre fournisseur de soins de santé vous dira pendant combien de temps vous devez prendre le médicament.
  - Pour éviter l'apparition de l'infection, assurez-vous de prendre tous vos médicaments, même si vous vous sentez mieux.
- Si vous ne prenez pas de médicaments pour l'infection urinaire, celle-ci peut s'étendre à d'autres parties du corps, comme les reins, et peut causer une maladie grave et dangereuse pour la vie.

# CANCER

## CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est le type de cancer le plus courant chez les femmes au Canada. En Ontario, il touche 1 femme sur 9.

### FACTEURS DE RISQUE

- Âge;
- Antécédents familiaux de cancer du sein (mère, sœur ou fille);
- Absence de grossesse ou première grossesse après 30 ans;
- Début des règles à un âge précoce (avant 12 ans) et/ou ménopause plus tardive que la moyenne (après 55 ans);
- Traitement hormonal substitutif.

### SIGNES (CHOSSES QUE VOUS POURRIEZ REMARQUER) :

- Bosse au sein ou aux aisselles;
- Mamelons qui deviennent invertis;
- Écoulement du mamelon;
- Changements de la taille et de la forme du sein;
- Changement de la peau du sein.

En faisant régulièrement chaque mois **l'auto-examen des seins**, vous deviendrez plus familière avec vos seins. Si vous êtes physiquement incapable d'effectuer vous-même cet auto-examen de vos seins, vous devez demander l'aide d'une personne avec laquelle vous êtes à l'aise, de préférence la même personne chaque mois.

Le Centre de ressources a une vidéo sur l'auto-examen des seins. (voir page 38).

## AUTOSOINS (SOINS ADMINISTRÉS PAR VOUS OU VOTRE AUXILIAIRE) :

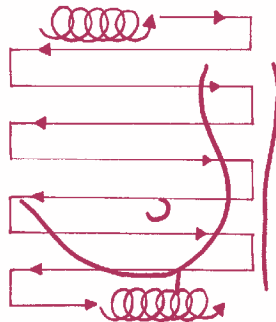
- Vérifiez les changements de vos seins;
- Y a-t-il des régions qui semblent plus épaisses ou plus dures que le reste du sein?

### AUTO-EXAMEN DES SEINS : MARCHE À SUIVRE

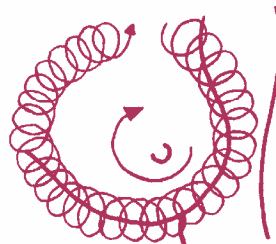
1. Garder les doigts raides et à plat. Utiliser la pulpe et non le bout du doigt.



2. À l'aide de petits mouvements circulaires, examiner la totalité du sein en utilisant une des méthodes illustrées ci-dessous.



Quadrillage



Circulaire

### MÉTHODE DU QUADRILLAGE

- Commencer juste au-dessous de la clavicule.
- Bouger les doigts en petits cercles de haut en bas sur le sein.
- Procéder lentement.

## **MÉTHODE CIRCULAIRE**

- En commençant à l'extrémité extérieure du sein, promener les doigts en spirales sur le sein.
- Continuer tout le tour du sein.
- Continuer à bouger les doigts vers le mamelon et vérifier le mamelon.

## **QUAND COMMUNIQUER AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ**

Si vous ou votre auxiliaire découvrez un changement dans votre sein, vous devez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé. La plupart du temps, les changements observés ne sont pas un cancer.

## **EXAMEN CLINIQUE DES SEINS**

Peu importe votre âge ou votre incapacité, vous devez obtenir un examen des seins par votre fournisseur de soins de santé ou un professionnel de la santé formé une fois par année. Cet examen est normalement effectué lors de votre examen physique annuel.

## **MAMMOGRAPHIE**

La mammographie est un type de radiographie qui permet de voir à l'intérieur des seins les changements trop petits pour être détectés manuellement. La mammographie nécessite que la cliente lève les bras durant la procédure. Si vous avez une incapacité des bras ou de la fonction du haut du corps, communiquez avec le centre de santé pour vérifier s'ils peuvent vous fournir l'aide nécessaire ou faites-vous accompagner par une auxiliaire.

## **QUI DEVRAIT AVOIR UNE MAMMOGRAPHIE?**

- Toutes les femmes devraient discuter des risques et des avantages de la mammographie avec leur médecin.
- Les femmes entre 50 et 69 ans devraient avoir une mammographie tous les 2 ans.

Si vous avez moins de 50 ans ou plus de 69 ans et que vous croyez être à risque plus élevé du cancer du sein, discutez avec votre fournisseur de soins de santé du besoin d'avoir une mammographie.

## **POUR PLUS D'INFORMATION**

Consultez votre professionnel de la santé ou appelez **le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein** au 613-728-0777.

Pour prendre un rendez-vous sans avoir été adressée par un médecin, appelez **l'Association canadienne des radiologistes** afin d'obtenir une liste des centres agréés.

## **CANCER DU COL DE L'UTÉRUS**

Le cancer du col de l'utérus est un changement anormal dans les cellules du col utérin. Chaque année en Ontario, plus de 550 femmes développent un cancer du col de l'utérus et 150 en décèdent. Il y a environ 38 cas et 10 décès dus au cancer du col de l'utérus chaque année à Ottawa. Essentiellement, le cancer du col de l'utérus est une maladie qui peut être évitée par le diagnostic et le traitement précoces et des tests de Papanicolaou (test PAP) et des examens pelviens réguliers.

## **FACTEURS QUI FONT AUGMENTER LE RISQUE DE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS :**

- Rapports sexuels avant 18 ans;
- Partenaires sexuels multiples;

- Avoir des partenaires qui ont eu des partenaires sexuels multiples;
- Avoir le papillomavirus (verrues génitales);
- Avoir une infection transmise sexuellement;
- Être âgée de plus de 60 ans;
- Être fumeuse.

## **TESTS DE PAPANICOLAOU (TEST PAP)**

Ce test est effectué dans le bureau du médecin. Vous devez vous étendre sur la table d'examen et mettre les pieds dans les étriers au bout de la table.

Il sera peut-être nécessaire pour vous de vérifier si de l'aide est disponible pour vos transferts, le changement de vos vêtements et votre positionnement. Certains centres demandent que vous vous fassiez accompagner par votre propre auxiliaire. Vous trouverez à les pages 41-47 de ce guide une liste des centres de santé communautaires qui offrent une aide et qui ont des tables d'examen ajustables.

Votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé est la personne qui effectue le test PAP. Le test PAP et l'examen pelvien ont habituellement lieu en même temps. Le médecin insère un instrument, appelé spéculum, dans le vagin pour lui permettre de voir le col utérin. Le médecin utilise un bâtonnet ou une petite brosse souple pour recueillir un échantillon des cellules du col. Il envoie l'échantillon de cellules au laboratoire pour être examiné.

Le laboratoire examine l'échantillon à la recherche de changements anormaux des cellules. On communique avec vous si des anomalies sont détectées. Les changements peuvent survenir sans que vous ayez des symptômes ou des douleurs.

## **QUI DEVRAIT RECEVOIR UN TEST PAP?**

- Toutes les femmes actives sexuellement;
- Toutes les femmes ne sont pas actives sexuellement et qui n'ont plus de règles;

- Toutes les femmes de 18 ans et plus;
- Toutes les femmes qui ont des antécédents familiaux de cancer du col de l'utérus.

### **À QUELLE FRÉQUENCE?**

- Un test PAP et un examen pelvien annuels dès l'âge de 18 ans;
- Un test PAP et un examen pelvien annuels dès le début des rapports sexuels si avant 18 ans;

Après trois tests annuels de PAP ou plus qui sont normaux, le test doit être répété au moins tous les 2 à 3 ans jusqu'à l'âge de 70 ans (ou à la discrétion de votre médecin).

### **ET SI LES RÉSULTATS NE SONT PAS NORMAUX?**

Environ un test PAP sur 10 révèle une anomalie quelconque.

Cependant, une anomalie ne veut pas nécessairement dire que vous avez un cancer. L'anomalie est souvent causée par une inflammation ou une infection pouvant être traitée par des médicaments. Les tests PAP ne sont pas toujours exacts à 100 %. C'est pourquoi il est important d'avoir un test PAP régulièrement. Si les résultats sont anormaux, il faudra répéter le test PAP.

### **POINTS À RETENIR**

- Ne prenez pas votre rendez-vous pour votre test PAP pendant vos menstruations.
  - Évitez d'utiliser des crèmes vaginales ou des médicaments pendant les 72 heures précédant le test.
  - N'utilisez pas de mousses, de gels ou de crèmes spermicides pendant les 72 heures précédant le test.
- Évitez d'avoir des rapports sexuels pendant les 24 heures précédant le test.

### **EXAMEN PELVIEN**

Ce test est effectué dans le bureau du médecin. Vous devez vous étendre sur la table d'examen et mettre les pieds dans les étriers au bout de la table.

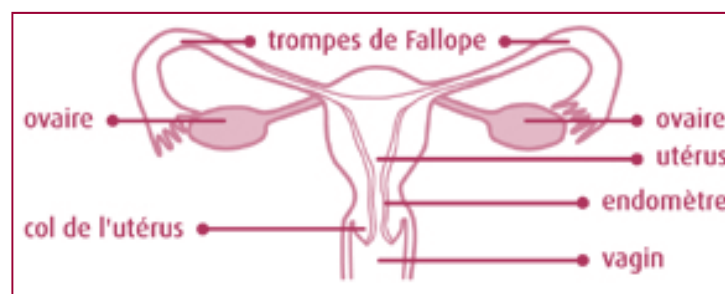
Il sera peut-être nécessaire pour vous de vérifier si de l'aide est disponible pour vos transferts, le changement de vos vêtements et votre positionnement. Certains centres demandent que vous vous fassiez accompagner par votre propre auxiliaire. Vous trouverez à la fin de ce guide une liste des centres de santé communautaires qui offrent une aide et qui ont des tables d'examen ajustables.

### **AUTRES OPTIONS DE POSITIONNEMENT POUR LE TEST :**

- Position des cuisses de grenouilles avec les talons collés à la ligne médiane et les genoux pliés sur le côté;
- Position en V avec les deux jambes étendues et légèrement ouvertes;
- Position couchée sur le côté avec les jambes pliées, mais non séparées;

Jambes élevées avec les genoux légèrement pliés ou non pliés, sans lever les hanches.

Il est important de discuter avec votre médecin de ce qui fonctionne le mieux pour vous. Lors de l'examen, le médecin examinera vos organes génitaux extérieurs pour des signes d'infection ou de rougeur. Le test PAP est habituellement effectué au même moment. Le médecin insère ensuite deux doigts de la main gantée dans le vagin en appuyant sur le bas de l'abdomen. Cela lui permet d'identifier la taille, la forme et la position de votre utérus, de vos trompes de Fallope et de vos ovaires. Si vos ovaires sont gonflés ou que vous avez des kystes, le médecin pourra les sentir. Vous ne devriez pas ressentir de douleur pendant l'examen, mais vous pourriez sentir une légère pression. On recommande des techniques de respirations lentes et profondes pour vous aider à vous détendre.



## CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes au Canada. Un homme sur 8 âgé de 70 ans et plus développe un cancer de la prostate.

### QU'EST-CE QUE LE CANCER DE LA PROSTATE?

La prostate fait partie de l'appareil génital et de reproduction masculin. La prostate est une glande de la grosseur d'une noix qui est située au-dessous de la vessie et qui produit une partie du liquide qui transporte le sperme. En vieillissant, la prostate de l'homme augmente de volume. Il s'agit d'un processus normal du vieillissement. Il arrive parfois qu'une croissance dans la prostate soit cancéreuse. Le cancer de la prostate se développe souvent lentement et peut être géré avec succès.

### QU'EST-CE QUI CAUSE LE CANCER DE LA PROSTATE?

Il n'y a pas une seule cause du cancer de la prostate, mais certains facteurs font augmenter le risque de développer ce cancer :

- Être âgé de plus de 50 ans;
- Avoir des antécédents familiaux de cancer de la prostate;
- Être d'origine africaine.

**À NOTER :** Certains hommes développent un cancer de la prostate sans aucun de ces facteurs de risque.

### PRÉVENTION

Il y a des choix quotidiens que vous pouvez faire afin de réduire votre risque de développer un cancer de la prostate.

## **VOUS POUVEZ CHOISIR :**

- De ne pas fumer et d'éviter la fumée de tabac;
- D'avoir une saine alimentation;
- D'être actif physiquement chaque jour dans la mesure de votre capacité;
- De maintenir un poids sain;
- De limiter votre consommation d'alcool;
- De réduire votre exposition aux rayons ultraviolets du soleil ou des lits de bronzage;
- De connaître votre corps et de signaler tout changement à votre médecin.

## **DÉPISTAGE**

Tous les hommes de plus de 50 ans devraient voir leur médecin annuellement pour un examen par toucher rectal et pour discuter des avantages et des risques d'autres tests comme le test sanguin des antigènes spécifiques de la prostate (PSA).

## **LE TOUCHER RECTAL**

Le toucher rectal est la technique la plus courante et la moins cher de dépistage du cancer de la prostate.

Il sera peut-être nécessaire pour vous de vérifier si de l'aide est disponible pour vos transferts, le changement de vos vêtements et votre positionnement. Certains centres demandent que vous vous fassiez accompagner par votre propre auxiliaire. Vous trouverez à les pages 41-47 de ce guide une liste des centres de santé communautaires qui offrent une aide et qui ont des tables d'examen ajustables.

Pendant l'examen physique annuel, le médecin examine la prostate en insérant un doigt ganté dans le rectum afin de palper la prostate. Le médecin palpe pour rechercher les masses, les irrégularités ou les changements de taille ou de consistance. Comme d'autres affections, notamment un grossissement non cancéreux de la glande ou une infection bactérienne, peuvent causer des anomalies de la prostate, il faut faire d'autres examens pour trouver la cause du problème.

## **TEST DES ANTIGÈNES SPÉCIFIQUES DE LA PROSTATE (TEST PSA)**

Le test des antigènes spécifiques de la prostate (test PSA) est un test sanguin qui aide à détecter le cancer de la prostate. Il mesure une substance produite par la prostate, appelée antigène prostatique spécifique.

Il est normal de trouver de petites quantités de PSA dans le sang, mais les problèmes de prostate peuvent faire augmenter votre taux de PSA. Le test PSA est plus efficace que le toucher rectal pour détecter les anomalies de la prostate. Ce n'est toutefois pas un test parfait pour dépister le cancer parce que les taux élevés de PSA peuvent découler de nombreux problèmes de la prostate et non nécessairement du cancer.

## **SYMPTÔMES (PROBLÈMES QUE VOUS POURRIEZ AVOIR) :**

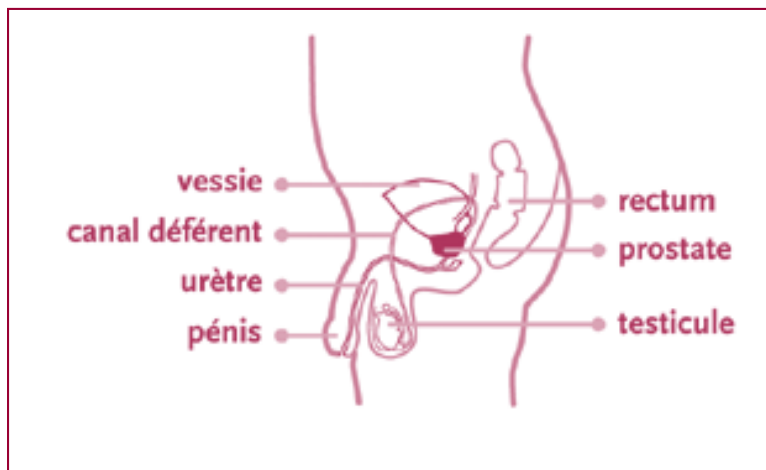
- Miction fréquente, difficile ou douloureuse;
- Difficulté à commencer ou à retenir le débit d'urine;
- Douleur du bas du dos, de la région pelvienne ou du haut des cuisses;
- Éjaculation douloureuse.

•

## SIGNES (CHOSES QUE VOUS POURRIEZ REMARQUER) :

- Sang ou pus dans l'urine.

**À NOTER** : Beaucoup de problèmes de la prostate ont plusieurs signes et symptômes en commun. Mieux vaut demander l'avis de votre médecin pour être certain.



## CANCER DES TESTICULES

L'incidence du cancer des testicules a augmenté en Amérique du Nord au cours des 40 à 50 dernières années. Le cancer des testicules débute dans les cellules du testicule où il y a production de cellules anormales. Souvent, il se forme une bosse dans le scrotum (la bourse). Le cancer des testicules peut presque toujours être traité avec succès s'il est découvert tôt. Il est donc important d'effectuer l'auto-examen des testicules (par vous-même ou par une autre personne) et d'avoir des examens réguliers chez le médecin.

## FACTEURS DE RISQUE

- L'âge (plus de risques entre 15 et 45 ans);
- Antécédents familiaux de cancer des testicules;
- Développement anormal des testicules.

## AUTO-EXAMEN DES TESTICULES

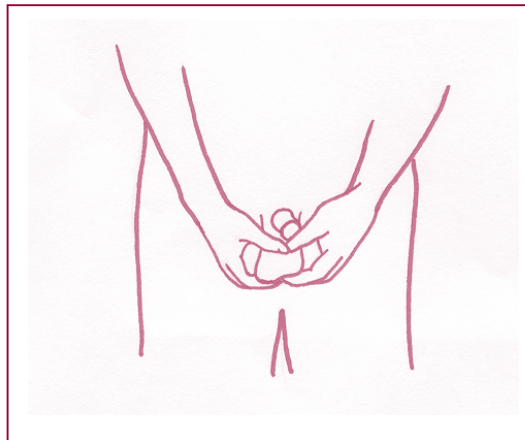
Il faut faire l'auto-examen mensuel des testicules à partir de l'âge de 15 ans. Cet examen nécessite peu de temps et peut être effectué à n'importe quel moment du mois.

Si vous êtes incapable physiquement de faire cet examen sur vous-même, vous devez demander l'aide d'une autre personne avec laquelle vous êtes à l'aise, de préférence la même personne chaque mois.

Vous pouvez examiner vos testicules après un bain ou une douche chaude. Les températures élevées permettent le relâchement des testicules et détendent la peau du scrotum, ce qui facilite la palpation de bosses ou d'une sensibilité.

- Cet examen peut être effectué en position couchée sur le dos ou sur le côté.
- Vérifiez visuellement la présence d'une enflure anormale du scrotum. S'il vous est physiquement incapable de vérifier, utilisez un miroir pour examiner le scrotum ou demandez à la personne qui vous aide de vérifier tout changement.
- Examinez chaque testicule un à la fois. Utilisez les deux mains, index et majeur sous le testicule, pouce dessus.
- Roulez fermement le testicule entre les doigts et palpez à la recherche de bosses ou d'une sensibilité. Notez toutes les choses anormales.
- Vérifiez l'autre testicule en utilisant la même méthode.

- À l'arrière de chaque testicule, la palpation vous permettra de localiser un petit tube. C'est une partie normale du scrotum qui sert à recueillir et à transporter le sperme.
- Familiarisez-vous avec votre scrotum pour vous permettre de découvrir tout changement observé.
- Attention, toutes les grosseurs ou bosses ne sont pas un cancer. C'est pourquoi il est important de rester à l'affût des changements :
  - au niveau de la forme, de la taille et de la sensibilité et de la présence d'une enflure ou d'une douleur du scrotum et des testicules;
  - de la présence d'une douleur sourde ou d'une sensation de lourdeur de l'abdomen, d'une douleur persistante du dos, d'une perte de poids soudaine et du développement de seins.



### POINTS À RETENIR :

- Vérifier vos testicules chaque mois.
- Prendre rendez-vous pour un examen médical régulier avec votre médecin de famille.
- Faire vérifier vos testicules par votre médecin au moins UNE FOIS par année.
- Consulter votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de l'auto-examen des testicules ou des résultats anormaux observés lors de cet examen de routine.

# OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose se caractérise par la faiblesse de la masse osseuse et une détérioration structurale des tissus osseux. L'os s'amincit, devient plus léger et poreux et moins dense. Il en résulte une augmentation de la fragilité osseuse et du risque de fracture. L'ostéoporose touche généralement la hanche, la colonne et le poignet, mais peut affecter n'importe quel os.

On dit souvent que l'ostéoporose est une « maladie silencieuse » car il n'y a pas de symptômes de perte osseuse avant l'apparition d'une fracture ou d'un tassement vertébral. Les premiers signes de tassement vertébral comprennent une douleur intense du dos, une perte de taille et des déformations de la colonne. Le diagnostic d'une fracture peut être plus difficile chez les personnes ayant une sensation réduite ou aucune sensation. La prévention et un examen physique annuel sont donc importants.

## FACTEURS DE RISQUE

- Antécédents personnels de fracture après 50 ans;
  - Faible masse osseuse actuelle;
  - Antécédents familiaux;
  - Âge avancé;
  - Faible apport de calcium durant la vie;
  - Carence en vitamine D;
  - Utilisation de certains médicaments (p. ex. corticostéroïdes);
  - Présence de certains problèmes médicaux chroniques;
  - Activité physique réduite;
  - Usage du tabac;
- Consommation excessive d'alcool.

## **PRÉVENTION :**

L'examen physique annuel joue un rôle important dans le dépistage et le traitement précoces de l'ostéoporose.

## **MESURES À PRENDRE POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE...**

Un régime équilibré riche en calcium et en vitamine D. Le lait est la meilleure source de ces éléments nutritifs. Consommez 2 à 4 portions chaque jour tout au long de la vie.

Exercices de port de poids (exercices qui obligent les articulations à porter le poids du corps) ou activité physique régulière.

Un mode de vie sain (c. à d. consommation modérée d'alcool et évitement du tabac).

Évaluation annuelle de la taille (tassement vertébral).

Si vous n'êtes pas en mesure de vous tenir debout, demandez à l'auxiliaire d'évaluer votre taille en position assise en mesurant du coccyx au sommet de la tête (coccyx à la tête) ou en position couchée sur le dos.

Prise de suppléments de calcium et de vitamine D (discutez-en avec votre médecin).

Analyse de la densité osseuse et médicaments lorsque cela est approprié.

## LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À L'EXAMEN PHYSIQUE DES HOMMES

	18-25 ans	26-39 ans	40-49 ans	50-65 ans
<b>Taille, poids, indice de masse corporelle (IMC), tension artérielle</b>	Chaque année	Chaque année	Chaque année	Chaque année
<b>Autres examens du cancer (thyroïde, bouche, peau, testicules, ganglions)</b>	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans	Tous les 2 à 3 ans	Chaque année ou tous les 2 ans
<b>Test sanguin des antigènes spécifiques de la prostate (test PSA)</b>	Selon les directives du médecin			
<b>Toucher rectal</b>			Après 40 ans, tous les 3 à 4 ans	Chaque année
<b>Auto-examen des testicules</b>	Chaque mois	Chaque mois	Chaque mois	Chaque mois
<b>Cancer colorectal (échantillon de selles)</b>				Chaque année
<b>Sigmoïdoscopie (examen de la partie inférieure du côlon)</b>				Tous les 5 ans
<b>Coloscopie (examen complet du gros intestin)</b>				Tous les 10 ans
<b>Dépistage de l'ostéoporose</b>			Selon les directives du médecin	Tous les 2 ans ou selon les directives du médecin

	<b>18-25 ans</b>	<b>26-39 ans</b>	<b>40-49 ans</b>	<b>50-65 ans</b>
<b>Taux de cholestérol</b>	À 20 ans	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans
<b>Test sanguin et d'urine</b>	Chaque année au moment de l'examen annuel ou selon les directives du médecin			
<b>Test de la fonction rénale et du foie</b>	Selon les directives de votre médecin			
<b>Glucose (glycémie)</b>	Adultes asymptomatiques âgés de 45 ans et plus, et tous les 3 ans. Vérifier plus souvent si vous êtes âgé de moins de 45 ans et que vous présentez des risques (discuter-en avec le médecin).			

Ces tests et techniques de dépistage sont effectués à la discrétion de votre fournisseur de soins de santé. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations.

## LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À L'EXAMEN PHYSIQUE DES FEMMES

	18-25 ans	26-39 ans	40-49 ans	50-65 ans
<b>Taille, poids, indice de masse corporelle (IMC), tension artérielle</b>	Chaque année	Chaque année	Chaque année	Chaque année
<b>Autres examens du cancer (thyroïde, bouche, peau, ovaire, ganglions)</b>	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans	Tous les 2 à 3 ans	Chaque année ou tous les 2 ans
<b>Examen clinique des seins</b>	Chaque année ou tous les 2 ou 3 ans	Chaque année ou tous les 2 ou 3 ans	Chaque année ou tous les 2 ans	Chaque année
<b>Auto-examen des seins</b>	Chaque mois	Chaque mois	Chaque mois	Chaque mois
<b>Test de Papanicolaou (test PAP) / examen pelvien</b>	Tous les 2 à 3 ans	Tous les 2 à 3 ans	Tous les 2 à 3 ans	Tous les 2 à 3 ans
<b>Mammographie</b>		Selon les directives du médecin	Chaque année ou tous les 2 ans	Chaque année
<b>Cancer colorectal (échantillon de selles)</b>				Chaque année
<b>Sigmoïdoscopie (examen de la partie inférieure du côlon)</b>				Tous les 5 ans
<b>Coloscopie (examen complet du gros intestin)</b>				Tous les 10 ans

	<b>18-25 ans</b>	<b>26-39 ans</b>	<b>40-49 ans</b>	<b>50-65 ans</b>
<b>Dépistage de l'ostéoporose</b>			Selon les directives du médecin	Tous les 2 ans ou selon les directives du médecin
<b>Taux de cholestérol</b>	À 20 ans	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans	Tous les 5 ans
<b>Test sanguin et d'urine</b>	Chaque année au moment de l'examen annuel ou selon les directives du médecin			
<b>Test de la fonction rénale et du foie</b>	Selon les directives de votre médecin			
<b>Glucose (glycémie)</b>	Adultes asymptomatiques âgés de 45 ans et plus, et tous les 3 ans. Vérifier plus souvent si vous êtes âgé de moins de 45 ans et que vous présentez des risques (discuter-en avec le médecin).			

Ces tests et techniques de dépistage sont effectués à la discrétion de votre fournisseur de soins de santé. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations.

## **CENTRES DE RESSOURCES DE LA RÉGION D'OTTAWA**

Vous trouverez dans cette section du guide une liste des coordonnées des centres de ressources de la région d'Ottawa.

### **Ressources communautaires pour personnes ayant un handicap (RCPH)**

1150, chemin Morrision, bureau 100  
Ottawa (Ontario) K2H 8S9  
Téléphone: (613) 724-5886  
Télécopieur: (613) 724-5889

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 30 –à 16 h 30  
Demandes générales de renseignements: [info.dpcr@on.aibn.com](mailto:info.dpcr@on.aibn.com)  
Site Web: [www.dpcr.ca](http://www.dpcr.ca)

Offrir des programmes et services qui maximisent les occasions de contribution, de participation et d'inégration des personnes ayant un handicap physique dans la ville d'Ottawa.

### **Le Centre de ressources**

505, chemin Smyth, bureau 1110  
(situé dans le foyer principal du Centre de réadaptation)  
Ottawa (Ontario) K1H 8M2  
Téléphone: (613) 737-7350, poste 75689

Heures d'ouverture : Lundi, mercredi et vendredi de 9 h 30 à 17 h 30  
Mardi et jeudi de 9 h à –20 h

Le Centre de ressources fournit de l'information et des ressources aux personnes ayant un handicap physique, à leurs familles et à d'autres membres de la communauté. On y trouve des livres, des brochures, des vidéos et de la documentation sur des sujets pertinents.

## **Centre de ressources de l'est d'Ottawa**

Centre commercial Beacon Hill  
2339, rue Ogilvie  
Gloucester (Ontario) K1J 8M6  
Téléphone: (613) 741-6025  
Télécopieur: (613) 741-7029  
Site Web: [www.eorc-gloucester.ca](http://www.eorc-gloucester.ca)

## **Centre de service communautaires Hunt Club/Riverside**

3310, rue McCarthy  
Ottawa (Ontario) K1V 9S1  
Téléphone: (613) 247-1600  
Télécopieur: (613) 247-1611  
Site Web: [www.huntclubriverside.ca](http://www.huntclubriverside.ca)

## **Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville**

40, rue Cobourg  
Ottawa (Ontario) K1N 8Z6  
Téléphone: (613) 789-3930  
Télécopieur: (613) 789-3443  
Site Web: [www.crcbv.ca](http://www.crcbv.ca)

## **Centre de ressources communautaires de Nepean**

3730, rue Richmond, bureau 106  
Nepean (Ontario) K2H 5B9  
Téléphone: (613) 596-5626  
Télécopieur: (613) 596-1870  
Site Web: [www.ncrc.ca](http://www.ncrc.ca)



## **Centre de ressources communautaires du canton de Orléans-Cumberland**

210, rueCentrum, bureau 211  
Orleans (Ontario) K1E 3V7  
Téléphone: (613) 830-4357  
Télécopieur: (613) 830-4196  
Site Web: [www.crcorleans-cumberland.ca](http://www.crcorleans-cumberland.ca)

## **Centre de ressources communautaires d'Overbrook-Forbes**


225, chemin Donald, bureau 120  
Ottawa (Ontario) K1K 1N1  
Téléphone: (613) 745-0073  
Télécopieur: (613) 741-9292  
Site Web: [www.ofcrc.org](http://www.ofcrc.org)

## **Centre des services communautaires de Vanier**

290, rue Dupuis  
Ottawa (Ontario) K1L 1A2  
Téléphone: (613) 744-2892  
Télécopieur: (613) 749-2902  
Site Web: [www.cscvanier.com](http://www.cscvanier.com)

## **Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest**

2, court MacNeil  
Kanata (Ontario) K2L 4H7  
Téléphone: (613) 591-3686  
Télécopieur: (613) 591-2501  
Site Web: [www.communityresourcecentre.ca](http://www.communityresourcecentre.ca)



## CENTRES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES

Certaines cliniques sont situées dans de vieux bâtiments qui n'ont pas de stationnement, d'entrée, de toilettes ou d'ascenseurs accessibles aux personnes handicapées. Il est également difficile de trouver des cliniques qui ont des tables d'examen ajustables ou des balances pour les personnes qui ne sont pas mobiles ou qui peuvent fournir une aide pour les transferts.

Les auteurs de ce guide reconnaissent que le manque d'installations accessibles est un obstacle majeur. Nous espérons que la section qui suit vous sera utile à cet égard. Nous avons évalué les centres de santé communautaires situés en ville et créé un tableau pour indiquer leur accessibilité. Les tableaux peuvent aussi servir de guide utile pour les questions que vous voudrez peut-être poser par téléphone avant de vous présenter sur place la première fois à un centre de santé.

Veillez noter que les centres de santé communautaires indiqués ici offrent des services aux personnes qui habitent à l'intérieur de régions spécifiques de la ville. Il est toujours bon de vérifier la zone desservie par le centre et de demander quels sont les programmes précis offerts ou plus d'information.

## Santé et services communautaires Carlington

900, chemin Merivale

Ottawa (Ontario) K1Z 5Z8

Téléphone: 613-722-4000

Télécopieur: 613-761-1805

Site Web: [www.carlingtonchc.ca](http://www.carlingtonchc.ca)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Non : stationnement à l'arrière, accès à l'entrée principale difficile
Plan incliné dans les trottoirs	Oui
Zone de débarquement	Oui
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Ne s'applique pas
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Oui
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Oui
Table d'examen	Oui
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Oui
Habillage	Oui : sur demande

**Centre de santé communautaires du Centreville**

420, rue Cooper

Ottawa (Ontario) K1Z 5Z8

Téléphone: 613-233-4443

Télécopieur: 613-233-3987

Site Web: [www.centretownchc.org](http://www.centretownchc.org)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Oui
Plan incliné dans les trottoirs	Oui
Zone de débarquement	Non
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Ne s'applique pas
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Ne s'applique pas
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Oui
Table d'examen	Oui
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Oui
Habillage	Oui

## Services de santé et services communautaires Pinecrest-Queensway

1365, chemin Richmond, 2eme étage

Ottawa (Ontario) K2B 6R7

Téléphone: 613-820-4922

Télécopieur: 613-820-2006

Site Web: [www.pqhcs.com](http://www.pqhcs.com)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Oui
Plan incliné dans les trottoirs	Non
Zone de débarquement	Ne s'applique pas
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Ne s'applique pas
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Ne s'applique pas
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Oui
Table d'examen	Oui
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Oui
Habillage	Oui

**Centre de santé communautaire Côte-de Sable**

221, rue Nelson

Ottawa (Ontario) K1N 1C7

Téléphone: 613-789-1500

Télécopieur: 613-789-8710

Site Web: [www.sandyhillchc.on.ca](http://www.sandyhillchc.on.ca)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Oui
Plan incliné dans les trottoirs	Oui
Zone de débarquement	Oui
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Oui
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Oui
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Non : les toilettes publiques ne sont pas accessibles en fauteuil roulant, mais les toilettes des employés le sont; il faut demander la clé.
Table d'examen	Oui
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Oui
Habillage	Oui

**Centre de santé communautaire Somerset ouest**

55, rue Eccles

Ottawa (Ontario) K1R 6S3

Téléphone: 613-238-8210

Télécopieur: 613-238-7595

Site Web: [www.swchc.on.ca](http://www.swchc.on.ca)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Oui
Plan incliné dans les trottoirs	Oui
Zone de débarquement	Oui
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Ne s'applique pas
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Ne s'applique pas
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Oui
Table d'examen	
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Non
Habillage	Non

**Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé**

1355, rue Bank, bureau 600

Ottawa (Ontario) K1H 8K7

Téléphone: 613-737-5115

Télécopieur: 613-739-8199

Site Web: [www.seochc.on.ca](http://www.seochc.on.ca) (en cours de développement)

<b>Stationnement</b>	
Places de stationnement désignées	Oui
Plan incliné dans les trottoirs	Oui
Zone de débarquement	Oui
<b>Entrée</b>	
Entrée de porte	Oui
Porte automatique	Oui
Rampes	Ne s'applique pas
<b>Intérieur</b>	
Rampes	Ne s'applique pas
Couloir/Corridor	Oui
Ascenseur	Oui
Toilettes	Oui
Table d'examen	Oui
Balance accessible	Non
<b>Aide</b>	
Transferts	Oui
Habillage	Oui

## RÉFÉRENCES

### **Défense personnelle des droits et intérêts**

Larsen, V. *How to get what you need*, manuel pour les moniteurs d'ateliers sur la défense des droits et intérêts, Ottawa, 1999.

### **Nutrition et exercice**

Karp, G. *Life on Wheels: For the active wheelchair user*, O'Reilly & Associates, USA, 1999.

Decorwin, Sophie. *Life After A Spinal Cord Injury*, Mississauga, Harbour Printing and Distribution Limited, 1997.

### **Soins de la peau – plaies de lit**

Canoe Network. (2005). *Bedsore*s. Récupéré le 7 février 2005 de [http://chealth.canoe.ca/channel\\_condition\\_info\\_details.asp?disease\\_id=17&channel\\_id=143&relation\\_id=1711&rot=4](http://chealth.canoe.ca/channel_condition_info_details.asp?disease_id=17&channel_id=143&relation_id=1711&rot=4)

Decorwin, Sophie. *Life After A Spinal Cord Injury*, Mississauga, Harbour Printing and Distribution Limited, 1997.

Spinal Cord Medicine. *Pressure Ulcers: What You Should Know*, USA, Paralyzed Veterans of America, 2002.

### **Infections urinaires**

American Urological Association. (2005). Récupéré le 8 mars 2005 de <http://urologyhealth.org/adult/index.cfm?cat=03&topic=109>

National Kidney and Urologic Diseases and Information Clearinghouse. (2003). Récupéré le 20 février 2005 de <http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/utiadult/index.htm#causes>

Mayo Clinic. *Tools for Healthier Lives*. (2004). Récupéré le 8 mars 2005 de [www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HO00022](http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HO00022)

Mayoclinic.com. *Tools for healthier lives* (2004). *Bladder infections in men*. Récupéré le 8 mars 2005 de [www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HO00022](http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HO00022)

### **Cancer du sein**

Société canadienne du cancer (2005). Cancer du sein. Récupéré le 20 février 2005 de [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

### **Cancer du col de l'utérus, examen de Papanicolaou et examen pelvien**

Société canadienne du cancer. (2004). Cancer du col de l'utérus. Récupéré le 12 février 2005 de [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

The National Women's Health Information Centre. (août 2003). *Cervical Cancer*. Récupéré le 12 février 2005 de [www.4woman.gov/faq/ccervix.htm](http://www.4woman.gov/faq/ccervix.htm)

The National Women's Health Information Centre. (juillet 2002). *Pap test*. Récupéré le 12 février 2005 de [www.4woman.gov/faq/pap.htm#4](http://www.4woman.gov/faq/pap.htm#4)

Welner, S., Haseltine, F. *Care of Women with Disabilities*, Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins, 2004.

### **Cancer de la prostate**

Société canadienne du cancer (2005). Cancer de la prostate. Récupéré le 18 février 2005 de [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## **Cancer des testicules**

EM com. (2001). Préoccupations relatives à la santé : Fiches documentaires, cancer des testicules. Récupéré le 10 février 2005 de [www.emcom.ca/health/testicularfr.shtml](http://www.emcom.ca/health/testicularfr.shtml)

Société canadienne du cancer. (2005). Auto-examen des testicules. Récupéré le 30 janvier 2005 de [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## **Ostéoporose**

National Osteoporosis Foundation. (2004). *Osteoporosis*. Récupéré le 12 février 2005 de [www.nof.org/](http://www.nof.org/)

National Osteoporosis Foundation. (2004). *Osteoporosis: bone density*. Récupéré le 12 février 2005 de [www.nof.org/osteoporosis/bonemass.htm](http://www.nof.org/osteoporosis/bonemass.htm)

Welner, S., Haseltine, F. *Care of Women with Disabilities*, Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins, 2004.

## **Lignes directrices au sujet de l'examen annuel**

Wellmark, BlueCross, BlueShield. (2005). Adult Health Maintenance Guidelines. Récupéré le 9 mars 2005 de [www.wellmark.com/e\\_business/provider/pdf/Adult\\_Health\\_Maintenance.pdf](http://www.wellmark.com/e_business/provider/pdf/Adult_Health_Maintenance.pdf)

Le guide alimentaire canadien. Récupéré en novembre 2005 de [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/fg\\_rainbow-arc\\_en\\_ciel\\_ga\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/fg_rainbow-arc_en_ciel_ga_f.pdf)

## **IMAGES**

Google Image Search. (2005). Images. Récupéré le 15 février 2005 de [www.google.ca/imghp?hl=en&tab=wi&q=](http://www.google.ca/imghp?hl=en&tab=wi&q=)

DeForge, Daniel A., MD., *Spinal Cord Injuries*, 1998







# FEUILLE D'INFORMATION MÉDICALE

<b>Nom:</b>	<b>Date de naissance:</b>	<b>Date de la dernière révision:</b>
<b>Information générale :</b> Description de l'incapacité; type et étendue.		
<b>Instructions spéciales à l'équipe médicale.</b>		

**Numéros de téléphone d'urgence :** Inclure les noms de proches et/ou d'amis, du médecin de famille et de spécialistes.


**Médicaments :** But de chacun, doses et fréquence.


**Autre information :**  
Emplacement des cartes santé et d'hôpital; allergies, etc.

--

# FICHE DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous Date/Heure	Lieu	Médecin	Motif du rendez-vous