



BULLETIN DE L'ÉQUIPE PRO

www.inanutshell.ca



BRUCE HOUSE

Juin 2017

1

**Sensibilisation à
l'accident cardio
vasculaire**

2

Social de juin

3

**Mois national de
l'histoire autochtone**

4

Calendrier

Responsable des programmes
et services aux clients
Doug Cooper
613-729-0911 ext. 25
doug@brucehouse.ca

Coordonatrice de réadaptation
et d'appui à la transition épisodique
Kimberley Sanders
613-729-0911 ext. 22
kim@brucehouse.ca

Coordonatrice du programme de
soutien à la vie autonome
Lana Duss
613-729-0911 ext. 40
lana@brucehouse.ca

Coordonnatrice à la gestion de
santé des clients
Ayan Jama
613-729-0911 ext. 31
ayan@brucehouse.ca

402-251 Bank St.
Ottawa, ON K2P 1X3
613-729-0911

Juin est le mois de sensibilisation aux accidents cardiovasculaires au Canada

Les accidents cardiovasculaires sont souvent appelés des attaques cérébrales à cause des ressemblances aux crises cardiaques. Les crises cardiaques sont le résultat d'un manque de sang au cœur et l'accident cardiovasculaire est le résultat d'un manque de sang au cerveau.

Il y a deux sortes d'accidents cardiovasculaires. La première est quand un caillot de sang bloque une artère. Une artère est une sorte de tube qui porte le sang à différentes parties du corps. L'autre est quand un vaisseau éclate et le sang coule librement dans le cerveau. Un vaisseau sanguin est une autre type de tube qui transporte le sang dans le corps.

Les facteurs de risque médical comprennent : l'hypertension artérielle, le tabagisme, un taux élevé de cholestérol, le diabète, l'apnée obstructive du sommeil, la maladie du cœur. D'autres facteurs incluent : manque d'activité physique, consommation excessive d'alcool et l'utilisation de substances. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/dxc-20117265>

Signes précurseurs d'un accident cardiovasculaire

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

EN CAS D'APPARITION BRUTALE DE L'UN DE CES TROIS SIGNES:

- une déformation de la bouche
- une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe
- des troubles de la parole

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE SAMU 15

A.V.C. AGIR VITE C'EST IMPORTANT

L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Il peut résulter d'une artère obstruée ou d'hémorragies après la rupture d'une artère

Hémorragie

Artère

Cuir chevelu

Crâne

Cerveau

L'AVC ischémique
Des troubles du rythme cardiaque provoquent la formation de petits caillots qui obstruent l'artère. Une partie du cerveau est privée de circulation sanguine

L'AVC hémorragique
L'hypertension provoque une rupture artérielle. Hémorragie dans le cerveau

Symptômes

- Déficit neurologique brutal pendant quelques secondes, minutes ou heures
- Troubles de la sensibilité, du langage ou de la vue, paralysie partielle...
- L'AVC peut entraîner le décès ou un handicap durable

041007 AFP

Souper social de juin

Soirée pizza et jeux

18-21h



**Si vous désirez y aller, veuillez l'indiquer à Lana Duss
Coordonnatrice du programme de soutien à la vie autonome
613-729-0911, poste 40 ou lane@brucehouse.ca**

**Lieu : Centre de santé communautaire de Somerset ouest
55, rue Eccles, 3ième étage, Ottawa**

Mois national de l'histoire autochtone

Déclaré en 2009, le mois national de l'histoire autochtone est désigné pour commémorer le rôle que les personnes indigènes ont joué dans le développement du Canada, pour honorer le patrimoine autochtone et pour célébrer les cultures indigènes. C'est aussi l'occasion de réfléchir sur les forces actuelles des Premières nations, des communautés Métis et Inuit, et leurs espoirs pour le futur.

<https://news.ontario.ca/mirr/en/2016/05/celebrate-national-aboriginal-history-month-this-june.html>

Le 21 juin est la journée nationale des autochtones

Le 21 juin est la journée pour reconnaître et célébrer le patrimoine unique, diverses cultures et contributions exceptionnelles des Premières nations, des Inuits et des Métis. La constitution reconnaît ces trois groupes comme étant des personnes autochtones aussi connus sous le nom de personnes indigènes.

Quoique ces groupes partagent plusieurs ressemblances, chacun possède un patrimoine, une langue, des pratiques culturelles et des croyances distinctes.

Depuis des générations, plusieurs communautés indigènes célèbrent leur culture et patrimoine cette journée ou près de cette journée à cause de l'importance du solstice d'été et la plus longue journée de l'année.

Pour des mises-à-jour des événements à Ottawa, veuillez consulter :

<https://www.ottawasummersolstice.ca/>





DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	2 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	3
4	5 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	6 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	7 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	8 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	9 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	10
11	12 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	13 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	14 <i>Acu-Detox</i> <i>Session 14-15h</i> <i>Souper social</i> <i>18-21h</i>	15 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	16 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	17
18	19 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	20 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	21 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	22 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h <i>Cuisine</i> <i>communautaire</i>	23 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	24
25	26 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	27 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	28 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	29 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	30 <i>Équipe pro</i> 10:00h à 16:00h	31