



Outaouais Health and Social Services Network
FOR THE ENGLISH-SPEAKING POPULATION

N e w s l e t t e r

SUMMER 2008

OHSSN serves the English-speaking population of the Outaouais. The network is committed to working with communities, public health agencies, and community organizations to facilitate access to health and social services in English. Do you need assistance in finding information or services in English? Give us a call. Our health and social services coordinator is here to help. Contact **Danielle Lanyi** at (819) 923-8429 or e-mail info@ohssn.org.

Dial 8-1-1 to reach Info-Santé

Dialling **8-1-1** allows you to speak with a health-care professional for **non-urgent** cases. This professional consultation service is accessible by telephone 24 hours a day, 7 days a week and is a major part of first line health care. It offers answers to common health questions and directs users to the right service in the health and social services network. You can also consult the health guide at www.guidesante.gouv.qc.ca.

Information on Diabetes

It is estimated that 200,000 Québécois may have untreated diabetes. Les Diabétiques de l'Outaouais Inc. is a community-based organization that offers services to persons with diabetes and health-care professionals alike, including information sessions, diabetes screening sessions and individualized programs aimed at controlling the disease. For information call **819-770-0442** or visit the website at www.diabete.qc.ca.

Services for Child Victims of Sexual Abuse

Centre d'Intervention en Abus Sexuels pour la Famille/Family Sexual Abuse Action Centre is a non-profit organization offering specialized services to families and individuals facing sexual abuse of children. One of its objectives is to develop and provide customized services to reduce the impact of child sexual abuse. Its services focus on prevention, treatment and intervention by way of workshops, support groups and individual counselling. CIASF can be contacted at **819-595-1905**, toll-free at **1-888-368-7243** or by visiting www.ciasf.org.

Cyber-proofing

"Cyberbullying involves the use of information and communication technologies to support deliberate, repeated, and hostile behaviour by an individual or group that is intended to harm others," reports Bill Belsey, President of Bullying.org Canada. Cyberbullying involving children and youth is becoming a major issue at Canada's schools as email, the internet and cell phones become more widely used. Resources aimed at educating youth and parents about online safety are available in written guides and through websites including www.cyberproof.blogspot.com.

Stroke Awareness

Stroke is a medical emergency. Recognizing the warning signs and responding immediately by calling 9-1-1 or your local emergency number can significantly improve survival and recovery. By partnering with health care professionals, dietitians and educators, the Heart and Stroke Foundation raises awareness of stroke, its symptoms and risk factors and provides education for healthy living. Go to www.heartandstroke.qc.ca for more information. You can receive recipes and heart-healthy tips by subscribing to the foundation's free monthly e-newsletter.

Your feedback is important to us

We encourage and appreciate your comments and questions so that we can better serve you. Contact our Coordinator at **(819) 923-8429** or e-mail at info@ohssn.org.



Réseau de services sociaux et de santé
POUR LES ANGLOPHONES DE L'OUTAOUAIS

B U L L E T I N

ÉTÉ 2008

Le **RSSSAO** dessert la population anglophone de l'Outaouais et travaille avec les collectivités, les agences de santé publique et les organismes communautaires pour faciliter l'accès aux services sociaux et de santé en anglais. Avez-vous besoin d'aide afin de trouver des renseignements ou des services en anglais? Si oui, communiquez avec nous. Notre coordonnatrice des services sociaux et de santé est là pour vous aider. Communiquez avec **Danielle Lanyi**, par téléphone au 819-923-8429 ou par courriel à info@ohssn.org.

Composez le 8-1-1 pour joindre Info-Santé

Composez le **8-1-1** si vous voulez parler à un professionnel de la santé d'un cas **non urgent**. Ce service de consultation professionnelle par téléphone est offert 24 heures par jour, 7 jours sur 7, et constitue un élément important des soins de santé de première ligne. Vous pourrez y obtenir des réponses aux questions de santé courantes et vous faire diriger vers le bon service au sein du réseau de services sociaux et de santé. Vous pouvez également consulter un guide santé à www.guidesante.gouv.qc.ca.

Information sur le diabète

On estime que 200 000 Québécois sont atteints de diabète sans le savoir. Les Diabétiques de l'Outaouais Inc. sont un organisme communautaire qui offre des services à la fois aux personnes diabétiques et aux professionnels de la santé, y compris des séances d'information, des services de dépistage du diabète et des programmes individualisés de gestion de la maladie. Pour de plus amples renseignements, composez le **819-770-0442** ou visitez le site www.diabete.qc.ca.

Services pour les enfants victimes d'agression sexuelle

Le Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille est un organisme à but non lucratif qui offre des services spécialisés aux familles et aux personnes aux prises avec l'agression sexuelle d'enfants. Il a notamment pour objectif de créer et de fournir des services personnalisés afin de réduire l'incidence de l'agression sexuelle à l'égard des enfants. Ses services sont axés sur la prévention, le traitement et l'intervention au moyen d'ateliers, de groupes de soutien et de consultations individuelles. Vous pouvez joindre le CIASF en composant le **819-595-1905** (ou le numéro sans frais **1-888-368-7243**) ou en visitant le www.ciasf.org.

Protection contre la cyberintimidation

Selon Bill Belsey, président de Bullying.org Canada, la cyberintimidation est le recours aux technologies de l'information et des communications par une personne ou un groupe afin de poser délibérément des gestes hostiles et répétés pour faire du mal à une autre personne. La cyberintimidation des enfants et des adolescents est devenue un important problème dans les écoles canadiennes en raison de l'utilisation accrue du courriel, d'Internet et des téléphones cellulaires. Des ressources visant à sensibiliser les jeunes et les parents à la sécurité en ligne sont offertes dans des guides écrits et des sites Web tel que www.cyberproof.blogspot.com.

Sensibilisation aux AVC

Un accident vasculaire cérébral (AVC) est une urgence médicale. En apprenant à reconnaître les signes avant-coureurs et en composant immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local, vous pouvez grandement augmenter vos chances de survie et de rétablissement. En partenariat avec des professionnels de la santé, des diététistes et des éducateurs, la Fondation des maladies du cœur sensibilise la population sur l'AVC, ses symptômes et ses facteurs de risque, et fournit de l'information sur la façon d'adopter un mode de vie sain. Visitez le www.fmcoeur.qc.ca pour de plus amples renseignements. Vous pouvez recevoir des recettes et des conseils pour maintenir un cœur en santé en vous inscrivant au bulletin mensuel gratuit de la Fondation.

Faites-nous parvenir vos commentaires!

Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos questions ou vos commentaires afin que nous puissions mieux vous servir. Communiquez avec notre coordonnatrice par téléphone au **819-923-8429** ou par courrier électronique à info@ohssn.org.