

# Liste de ressources

---

## Guide d'information à l'intention des personnes âgées

Ce guide approfondi produit par le Conseil manitobain sur le vieillissement est un excellent ouvrage de référence pour tous les bureaux de soins de santé. Il contient une liste de services et de programmes d'aide financière et d'aide sociale offerts aux personnes âgées, ainsi que des renseignements et l'adresse d'organismes qui travaillent dans le domaine de la santé et des maladies chroniques, de la Société Alzheimer à la *Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba Inc.* Le guide est mis à jour périodiquement. Appelez la Direction générale des services aux personnes âgées du Manitoba au 945-6565 ou, sans frais, au 1 800 665-6565, pour en avoir un exemplaire gratuitement.

## Associations et organisations

Communiquez avec les clubs philanthropiques, les églises et comités paroissiaux, les organisations ethniques, les centres de l'amitié, les centres Perspectives des aînés, les bureaux de santé de bande, les clubs de l'âge d'or (plusieurs offrent des centres de jour et des repas), les établissements de loisirs et autres associations et organisations de votre localité. Vous pouvez généralement en obtenir le numéro de votre chambre de commerce locale, dans les pages jaunes

de votre annuaire téléphonique ou dans le Guide d'information à l'intention des personnes âgées (décrit ci-dessus).

## Diététistes

Au Manitoba, les diététistes travaillent dans différents domaines, y compris dans les hôpitaux, dans les centres communautaires et en pratique privée. Si vous voulez consulter une diététiste, appelez votre bureau de la santé local publique, l'hôpital ou l'office régional de la santé le plus près de chez vous, ou cherchez dans les pages jaunes sous Diététistes (*Dietitians*). Consultez Les diététistes du Canada pour savoir lesquels des diététistes manitobains en pratique privée ont de l'expérience avec les personnes âgées ou sont capables d'offrir des programmes d'éducation nutritionnelle. La Croix Bleue du Manitoba et certains autres régimes remboursent le coût des services de diététique privés. Les diététistes du Canada ont aussi un groupe clinique pour les diététistes qui travaillent dans le secteur des soins à domicile. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Les diététistes du Canada, au numéro indiqué dans l'annuaire, ou visitez leur site Web à l'adresse <[www.dietitians.ca/](http://www.dietitians.ca/)>



### Documentation et livres sur l'alimentation

**Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement** (gratuit). Vous pouvez commander les feuilles détachables et les livrets du bureau d'hygiène publique de votre quartier.

**Valeur nutritive de quelques aliments usuels** (environ 8 \$) de Santé Canada. Ce livret donne la teneur en calories, glucides, protéines, gras, vitamines et minéraux de quelques aliments courants. Communiquez avec le Groupe Communication Canada, ministère des Approvisionnement et Services (Canada), Ottawa (Ontario), K1A 0S9.

Les diététistes du Canada ont publié plusieurs livres, entre autres **Bon mets vite fait!** (2000), 19,95 \$; et **Manger mieux, C'est meilleur** (1990), 22,95 \$. Appelez au (416) 596-0857 ou communiquez par télécopie au (416) 596-0603, ou visitez le site Web <[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)>

**L'Association canadienne du diabète** a quelques brochures et documents gratuits, et vend aussi des livres, notamment les quatre qui sont énumérés ci-dessous. Appelez au 925-3800 ou, sans frais, au 1 800 782-0715, ou visitez leur site Web <[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)>. La plupart de leurs livres sont aussi vendus en librairie.

**Le Guide d'une alimentation saine** est publié sous forme de dépliant poche (gratuit), d'affiche (1 \$) et de cahier

(16,75 \$). C'est le guide des équivalents alimentaires utilisés au Canada pour la planification des repas pour diabétiques.

**Meals for Good Health** (1998) par Karen Graham (29,95 \$). Ce livre cartonné grand format est facile à lire et contient de magnifiques photos en couleurs de cinquante repas santé à faible teneur en calories et des recettes qui montrent la grosseur réelle des portions. On peut aussi acheter un guide connexe, le **Meals for Good Health Manual** (19,95 \$), conçu pour les professionnels de la santé.

**Choice Menus** (1993) et **More Choice Menus** (1996) par Marjorie Hollands et Margaret Howard (24,95 \$). Ces livres contiennent une grande variété de menus santé et de recettes imprimées sur des fiches amovibles, ce qui permet de varier la composition des menus.

**The Basic Shelf Cookbook** (1994) par le Service d'hygiène de la ville de York (6,95 \$). Il contient des recettes faciles à faire et peu coûteuses. Vous pouvez vous le procurer, ainsi que d'autres livres sur la santé et l'alphabétisation, de l'Association canadienne de santé publique, 1565, avenue Carling, bureau 400, Ottawa (Ontario), K1Z 8R1, téléphone : (613) 725-3769 ou télécopieur : (613) 725-9826. C. élec. : [hrc/cds@cpha.ca](mailto:hrc/cds@cpha.ca)

Les livres de recettes de la **Fondation des maladies du cœur**, tels que les livres de recettes **Lighthearted** d'Anne Lindsay, **Simply Heartsmart Cooking**

de Bonnie Stern (1994) et *Cooking on a Shoestring* de Julie Watson (1991). Appelez au 949-0800 ou visitez le site Web <www.hsf.ca>

L' *American Dietetic Association* a publié divers documents, y compris certains sur l'alimentation des personnes âgées et sur les mets ethniques. Pour commander leur catalogue, appelez sans frais, au Canada, au 1 800 877-1600, poste 5000, ou écrivez à ADA, P.O. Box 97215, Chicago, IL 60678. Site Web : <www.eatright.org/>

Le chapitre manitobain de la **Société de l'ostéoporose du Canada** et **l'Office des producteurs manitobains pour la commercialisation du lait** publient divers documents sur l'alimentation, dont certains s'adressent spécifiquement aux adultes plus âgés. Pour communiquer avec la Société : OSC, 610, avenue Portage, Winnipeg, R3C 0G5, 772-3498; avec l'Office : MMP, 36, boulevard Scurfield, Case postale 724, Winnipeg (Manitoba), R3C 2K3, 488-6455.

### **Spécialement pour les travailleurs de la santé**

- *Diet Manual*. Ce manuel conçu pour les professionnels de la santé est le manuel de base utilisé par les diététistes qui travaillent en établissement et dans la collectivité. Il donne les raisons des régimes prescrits pour différentes maladies et affections et des feuilles de régime pour les

clients ou patients. Il contient aussi de l'information sur les interactions entre les médicaments et les substances nutritives. Communiquez avec Les diététistes du Canada pour savoir quel est le manuel entériné actuellement par cette association et utilisé par la *Manitoba Association of Registered Dietitians*. NOTA : Le *Diet Manual* est un bon ouvrage de référence, mais ne remplace pas la consultation d'une diététiste.

- **Manuels pour aides soignants**. On peut acheter ces manuels pour aides soignants, ou des extraits, des bibliothèques des collèges communautaires qui offrent des cours dans ce domaine.

- *Nutrition Manual for Home Based Care for Adults (1998)* (20 \$). Ce document est un ouvrage de référence complet pour les professionnels de la santé qui travaillent dans le domaine des soins à domicile. Il comprend des feuilles à remettre aux clients. Communiquez avec : Capital Health Region, 3995, rue Quadra, bureau 312, Victoria (C.-B.) V8X 1J8. Téléphone : (250) 744-5180 ou télécopieur : (250) 479-5836.

- *Geriatric Nutrition in Care Facilities: A Multidisciplinary Approach (1996)* (65 \$). Ce cahier est semblable au *Diet Manual*, mais vise spécifiquement les personnes âgées qui vivent dans un foyer de soins personnels. C'est un bon ouvrage de référence, et son contenu peut s'appliquer dans une large

mesure aux clients des soins à domicile. On y trouve des lignes directrices pour le personnel soignant, le personnel de salle à manger et le personnel de cuisine. Vous pouvez l'obtenir du *Gerontology Practice Group of the British Columbia Dietitians' and Nutritionists' Association*, 1755 West Broadway, bureau 402, Vancouver (C.-B.), V6J 4S5; (604) 736-3790; télécopieur : (604) 736-5606.

- La *Nutrition Screening Initiative (NSI)* est une coalition diverse de plus de 25 organismes américains du domaine de la santé, du vieillissement et de la médecine. Elle a des rapports et de la documentation sur des sujets très variés, allant de l'évaluation de l'alimentation au traitement des maladies chroniques, ainsi qu'une brochure pour les personnes âgées qui veulent évaluer elles-mêmes leur santé nutritionnelle. NSI, P.O. Box 753, Waldorf, MD 20604-0753; (202) 625-1662.
- *Consulting Dietitians in Health Care Facilities*, a/s 110 Ardis, Box 843, Hudson 1A 50643-0843; (319) 988-4636. Cette organisation peut vous fournir de la documentation variée, y compris des guides et vidéos sur les adultes qui souffrent de troubles de l'alimentation, sur la dysphagie, et un guide clinique sur l'alimentation des clients des services de soins à domicile. Par exemple, *Dining Skills: Practical Interventions for the Caregivers of the Eating-Disabled Older Adult* (1993) (49,95 \$ US).

- *Nursing Drug Handbook* (environ 40 \$). Mis à jour chaque année. Excellent ouvrage de référence contenant de l'information actuelle sur presque tous les médicaments génériques et vendus sur ordonnance.

- *Le Merck Manual of Medical Information, édition pour la maison*, 1997 (47,95 \$). Cet ouvrage de référence médical exhaustif existe maintenant dans cette édition plus facile à lire et à comprendre. Nota : Merck publie aussi un *Merck Manual of Geriatrics*. Vous pouvez le commander par la poste (numéro sans frais : 1 800 387-7278) ou l'acheter dans une librairie médicale.

### Où trouver de la documentation

#### Bibliothèques publiques

Ne négligez pas votre bibliothèque publique locale et la bibliothèque du gouvernement comme sources d'information et de livres de recettes. Si vous vivez dans une région rurale ou dans le Nord du Manitoba, vous pouvez utiliser le service de prêts entre bibliothèques.

### **Librairies**

Vous pouvez commander la plupart des livres de votre librairie locale ou d'une librairie spécialisée. La librairie de l'Université du Manitoba et celles des collèges communautaires (particulièrement ceux qui offrent le cours d'aide des soins à domicile) ont des manuels sur la nutrition et la médecine. Bien des librairies ont un numéro de téléphone sans frais. Vous pouvez commander des livres par téléphone, ou par courrier électronique.

### **Associations**

De nombreuses associations vendent ou distribuent des documents sur l'alimentation et des livres de recettes. Consultez le Guide des personnes âgées.

### **Internet**

Si vous ou une de vos connaissances avez accès à l'Internet, vous pouvez y trouver une abondance d'information. Vous pouvez y chercher des articles sur un problème médical particulier, par exemple. Méfiez-vous, cependant, car l'information donnée sur Internet n'est pas toujours fiable.

### **Renseignements sur les médicaments**

Si vous voulez des renseignements sur un médicament en vente libre, un médicament prescrit ou un remède à base d'herbes médicinales, communiquez avec la *Faculty of Pharmacy Medication Information Line for the Elderly* de l'Université du Manitoba, Winnipeg (Manitoba) R3T 2N2; 261-3111; sans frais 1 800 432-1960, poste 6493. Ce service est un service gratuit offert aux travailleurs des services d'hygiène et de santé publique.

### **Évaluation de la dysphasie et des troubles de déglutition**

Pour consultations externes, adressez-vous à un des services suivants : la *Dysphasia Outpatient Clinic*, au *Deer Lodge Centre*; le Département des troubles de communication, au Centre des sciences de la santé; le *Brandon General Hospital*, le *Riverview Day Hospital* ou le *Parkland Regional Therapy Program* à Swan River. Vous pouvez consulter un orthophoniste par téléphone ou prendre rendez-vous pour faire faire une évaluation des troubles de déglutition.

