



## GUARDIAN OF USERS' RIGHTS

At the CSSS Région de Thetford (CSSSRT), as well as in other health centres (CSSS), there is a Users' Committee and its mission is to provide support to users while they are receiving care and services through its various health establishments. The Committee is made up of users or their representatives and of members appointed by the various Residents' Committees. The Users' Committee has a specific role and duties to assume. Here is a summary:

### Role

- To protect the rights of users, to assist them, to listen to them and to answer their questions while ensuring that the users are treated with dignity and that their rights are respected.
- To promote and improve the living conditions of the users.

### Duties

- To provide information to the users concerning their rights and obligations;
- To promote the improvement of living conditions and assess the level of satisfaction of the users with regards to the services received from the health establishment;
- To defend the rights and collective interests of the users or, at the request of a user, to defend his/her rights and interests as user with the health establishment or with the proper authority;
- To accompany and assist a user, upon request, through any steps or procedures he/she undertakes, including when he/she wishes to lodge a complaint.
- To ensure that Residents' Committees operate efficiently and that they have the necessary resources at their disposal to perform their duties.

To help improve the quality of care and services offered by the health establishment, do not hesitate to share your comments, suggestions and questions.

CSSS Région de Thetford  
418-338-2427, extension 228  
56 9th Street South  
Thetford Mines, Qc. G6G 5H6  
comitedesusagers\_csssr@sympatico.ca



Source : CSSS Région de Thetford

Each Health Centre (CSSS) has a Users' Committee whose mission is similar to the mission of CSSSRT. For those who use the services of other CSSSs, please call the following numbers:

CSSS Arthabaska-Érable : 819-357-2030  
 CSSS Grand Littoral : 418-380-8996  
 CSSS Beauce : 418-774-3304  
 CSSS des Etchemins : 418-625-8001  
 CSSS Montmagny-L'Islet : 418-248-0639  
 Hôtel-Dieu de Lévis : 418-835-7121



## Health Tip of the Month

Contrary to popular belief, vitamin D is the « sun vitamin ». Did you know it? When we are being exposed to sun rays, our body manufactures vitamin D. This vitamin facilitates the intestinal absorption of calcium. It is necessary to ensure normal bone metabolism and, as a nutrient, plays an important role in treating osteoporosis.

Milk, margarine, fish (with bones), egg yolks, as well as some forms of fats are good dietary sources of vitamin D. Certain soy beverages enriched with vitamin D can provide up to 40% of the recommended daily allowance. Calcium-enriched juices, on the other hand, do not contain vitamin D.

Source : Santé et services sociaux - Québec

## HEALTHY SPRING RECIPE

Warm Snow Pea & Chicken Salad  
(4 servings, 1 ¼ cups each)

### Ingredients

- 1 pound boneless, skinless chicken breast, trimmed
- 1 14-ounce can reduced-sodium chicken broth
- 3 tablespoons rice vinegar
- 3 tablespoons reduced-sodium soy sauce
- 3 teaspoons toasted sesame oil, divided
- 2 tablespoons tahini, or cashew butter
- 1 tablespoon minced fresh ginger
- 2 cloves garlic, minced
- 1 pound snow peas, trimmed and thinly slivered lengthwise
- 2 tablespoons chopped cashews

### Preparation

- 1 Place chicken in a medium skillet or saucepan and add broth; bring to a boil. Cover, reduce heat to low, and simmer gently until cooked through and no longer pink in the middle, 10 to 12 minutes. Transfer the chicken to a cutting board to cool. Shred into bite-size pieces. (Cool and refrigerate the broth, reserving it for another use.)
- 2 Meanwhile, whisk vinegar, soy sauce, 2 teaspoons sesame oil and tahini (or cashew butter) in a large bowl until smooth.
- 3 Heat the remaining 1 teaspoon oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add ginger and garlic and cook, stirring, until fragrant, about 1 minute. Stir in slivered peas and cook, stirring, until bright green, 3 to 4 minutes. Transfer to the bowl with the dressing.
- 4 Add the chicken to the bowl with the peas; toss to combine. Serve sprinkled with cashews.

**Bon appétit!**

Source : <http://www.eatingwell.com>



## LE GARDIEN DES DROITS DES USAGERS

Au CSSS de la région de Thetford (CSSSRT), de même que dans les autres CSSS, un comité des usagers est constitué en vue d'apporter un soutien aux usagers durant la période où ils reçoivent des soins et des services dans ses différentes installations. Composé notamment d'usagers, ou de représentants de ceux-ci, et de membres désignés par les comités de résidents, le comité des usagers assume un rôle et des fonctions spécifiques. En voici un résumé :

### Le rôle

- Être le gardien des droits des usagers, les aider, les écouter et répondre à leurs questions tout en veillant à ce qu'ils soient traités avec dignité dans le respect de leurs droits et de leurs libertés;
- Travailler à la promotion et à l'amélioration des conditions de vie des usagers;

### Les fonctions

- Renseigner les usagers sur leurs droits et obligations;
- Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement;
- Défendre les droits et les intérêts collectifs des usagers ou, à la demande d'un usager, défendre ses droits et ses intérêts en tant qu'usager auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente;
- Accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend, y compris lorsqu'il désire porter plainte;
- S'assurer du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'ils disposent des ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions.

Afin de participer à l'amélioration de la qualité des soins et des services offerts par l'établissement, n'hésitez pas à leur faire part

de vos commentaires, de vos suggestions et de vos interrogations.

### CSSS Région de Thetford

418-338-2427, poste 228  
56, 9e rue Sud  
Thetford Mines, Qc G6G 5H6  
comitedesusagers\_csssrt@sympatico.ca

Source : CSSS Région de Thetford



Chaque centre de santé a un comité des usagers dont la mission est similaire à celle du CSSSRT. Pour ceux qui utilisent les services d'établissements de santé d'autres CSSSs, appelez aux numéros suivants :

CSSS Arthabaska-Érable : 819-357-2030  
CSSS Grand Littoral : 418-380-8996  
CSSS Beauce : 418-774-3304  
CSSS des Etchemins : 418-625-8001  
CSSS Montmagny-L'Islet : 418-248-0639  
Hôtel-Dieu de Lévis : 418-835-7121



## Conseil santé du mois

Contrairement à la croyance populaire, la «vitamine soleil» est la vitamine D, le saviez-vous? En effet, lorsque nous sommes exposés aux rayons du soleil, notre corps fabrique de la vitamine D. Cette dernière a pour rôle de favoriser l'absorption intestinale du calcium. Elle est nécessaire au métabolisme osseux normal et se veut un nutriment important dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Le lait, la margarine, le poisson (avec les arêtes), le jaune d'œuf de même que certaines matières grasses sont de bonnes sources alimentaires de vitamine D. Certaines boissons de soya, enrichies de vitamine D, peuvent fournir jusqu'à 40 % de l'apport quotidien recommandé. Les jus enrichis de calcium, quant à eux, ne contiennent pas de vitamine D.

Source : Santé et services sociaux - Québec

## RECETTE SANTÉ PRINTANIÈRE

Salade tiède de  
pois mange-tout et de poulet  
(4 portions, 1 ¼ tasse chaque)

### Ingrédients

- 1 livre de poulet désossé, sans la peau
- 1 boîte de 14 onces de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 3 cuillères à table de vinaigre de riz
- 3 cuillères à table de sauce soya à faible teneur en sodium
- 3 cuillères à thé d'huile de sésame
- 2 cuillères à table de beurre de noix de cajou
- 1 cuillère à table de gingembre frais haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 livre de pois mange-tout, apprêtés et coupés en fines lanières
- 2 cuillères à table de noix de cajou

### Préparation

- 1 Placer le poulet dans un poêlon et ajouter le bouillon; amener à ébullition. Couvrez, réduire à basse température et laisser mijoter jusqu'à ce que le tout soit cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre (10 à 12 minutes). Transférer le poulet sur une planche à découper et trancher en cubes (réfrigérer le bouillon et le conserver pour usage futur)
- 2 Entretemps, mélanger le vinaigre, la sauce soya, 2 cuillères à thé d'huile de sésame et le beurre de noix de cajou dans un large bol jusqu'à ce que le tout soit lisse.
- 3 Faire chauffer la cuillère à thé d'huile de sésame qui reste dans un poêlon anti-adhésif à température moyenne-chaude. Ajouter le gingembre et l'ail et cuire environ une minute. Ajouter en mélangeant les pois mange-tout et cuire jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau vert (3 à 4 minutes). Transférer dans le bol qui contient la vinaigrette.
- 4 Ajouter le poulet dans le bol et mélanger avec les pois mange-tout. Saupoudrer de noix de cajou et servir.

**Bon appétit!**

Source : <http://www.eatingwell.com>