

## Des survivants prennent la parole : Eddie Rice

Eddie Rice se décrit en tant qu'une personne qui a la « personnalité typique d'une personne ayant la polio. »

Eddie a contracté la polio en juin 1950 et, après cela, dit-il : « Je suis devenu aussi mobile que m'ont corps le permettait. J'étais très actif. J'ai nagé trois fois par semaine, j'ai fait de l'équitation, j'ai joué un jeu de quilles deux fois par semaine, et j'ai même essayé le ski à trois traces, en plus de mes nombreuses activités sociales et communautaires. »

Malheureusement, à la fin des années 70, Eddie a commencé à éprouver des symptômes du syndrome post-polio. Heureusement, son médecin connaissait la condition et il a pu lui dire ce à quoi s'attendre.

« Je suis allé chercher du soutien à la MDSC, tout comme plusieurs autres qui n'ont jamais pensé que nous aurions besoin d'aide avec notre mobilité, » dit Eddie. « Nous pensions que nous restions au niveau auquel nous sommes accoutumés pour le restant de nos vies. »



Eddie Rice

(suite à la page 2)

## Défi iBoost Immunity – Mise à jour!



Vous vous souvenez peut-être que, pour la Journée mondiale de la polio, nous avons collaboré avec iBoost Immunity pour tester la connaissance du public au sujet de la polio et faire du bien en même temps.

Pendant tout le mois d'octobre, vous pouvez visiter [www.iboostimmunity.com](http://www.iboostimmunity.com) et répondre à des questions au sujet de la polio et le vaccin pour la polio. Pour chaque réponse correcte, iBoost a donné un vaccin pour la polio à quelqu'un qui en avait besoin. Ceci était une initiative à l'échelle mondiale!

Nous sommes très contents d'annoncer que plus de 3 600 vaccins ont été donnés, et continuent d'être donnés chaque fois que quelqu'un remplit des questionnaires en matière de la polio! Beaucoup de vies seront sauvées, donc, merci à tous ceux qui ont participé, et merci aux gens à iBoost Immunity.

## Dans ce numéro...

- Des survivants prennent la parole p.1
- Défi iBoost Immunity p.1
- Message de la présidente p.2
- « Walk'n'Roll »! p.3
- Don Planifié : Janet Candido p.3
- Ce déambulateur à roulettes est-il sécuritaire pour ma mère? p.4
- Préparatifs en cas d'urgence p.5
- Ne travaillez pas malgré la douleur! p.5



## Message de la présidente Elizabeth Lounsbury

### Joyeuse 2017!

Il n'y a que quelques mois depuis l'arrivée du Nouvel An, et j'espère qu'il a été bon pour tout le monde jusqu'à maintenant.

J'aimerais commencer en remerciant tout le monde qui a participé au défi de la Journée mondiale de la polio en octobre. Vous vous souvenez peut-être que nous avons collaboré avec iBoost Immunity pour créer un questionnaire en ligne en matière de la polio. Un vaccin a été donné à quelqu'un qui en avait besoin pour chaque réponse correcte.

Nous avons maintenant les résultats de cette campagne, et nous devrions être très fiers de ce que nous avons accompli. Continuez de lire pour voir combien de vaccins nous avons pu fournir. De telles initiatives sont plus essentielles que jamais alors que nous continuons d'œuvrer pour l'éradication à l'échelle mondiale, et alors que nous rencontrons de la résistance aux vaccins en général.

Dans le futur, nous avons notre conférence en mai à Geneva Park à Orillia, Ontario. L'accent sera mis sur trouver ce que les gens qui vieillissent avec la polio exigent de la MDSC, et la meilleure façon dont ces besoins peuvent être atteints. Ceci est une importante étape pour comprendre comment les survivants de la polio vieillissent, et comment cela s'aligne ou se diverge de l'expérience de la population générale.

Alors que nous passons au printemps, jouissons du temps plus chaud autant que possible, et soutenons-nous dans notre aventure commune en tant que survivants de la polio. Meilleurs vœux jusqu'à notre prochain bulletin!

## Des survivants prennent la parole : Eddie Rice (suite de la page 1)

Eddie a contacté la MDSC pour de l'information et s'éduquer. Le syndrome post-polio n'était pas bien connu donc les ressources étaient rares. « Pour moi, l'activité la plus positive et la plus réconfortante sont les réunions avec mes paires... sachant que je n'étais pas le seul qui éprouvait ces changements de mon corps.

Avec des programmes de polio de la MDSC, Eddie a établi un contact avec d'autres personnes qui éprouvaient la même chose, et il a reçu des conseils pour comment faire face au syndrome de post-polio. Il y a un « sentiment de camaraderie... un lien unique... des explications ne sont pas requises. »

En plus des amitiés et d'un réseau social, Eddie a trouvé

une mesure de confort et de contrôle. « Connaître ce à quoi s'attendre fait une énorme différence pour pouvoir affronter ce nouveau style de vie, » ajoute Eddie.

Que veut-il que les autres survivants de la polio apprennent de cette histoire?

« J'ai eu l'avantage... des divers programmes et services qu'offre la MDSC... mais... il y a plusieurs personnes qui n'en n'ont pas eu. Ils n'établissent pas un contact ou bien ils ne vont pas au bout des choses. Je crois vraiment qu'ils manquent l'occasion et qu'ils se privent de la simple connaissance que cette organisation aide les gens à vivre une vie plus pleine et plus saine. »

## Préparez-vous pour « Walk’N’Roll »!



L’hiver peut sembler interminable, mais le printemps arrive! Et quand il arrive, des usagers de la MDSC à l’échelle du Canada participeront à nos événements annuels Walk’n’Roll, et la SRABC représentera la Colombie-Britannique.

Des bénévoles et des participants de nos programmes de l’ACV, de polio, de traumatismes crâniens, et d’aphasie marcheront ou rouleront dans des parcours désignés dans des centres d’achats locaux. L’objectif : sensibiliser et recueillir des fonds pour les programmes de la MDSC qui les aident à vivre aussi indépendamment que possible.

Les événements Walk’n’Roll auront lieu à : Burlington, Cambridge, Guelph/Wellington, Halton, Hamilton, Kitchener, London, Peel-Halton, Niagara, North Bay, Sudbury, Waterloo, Maple, Newmarket, Peterborough, Stouffville, Vaughan et Whitby.

Nous cherchons toujours à accueillir de nouvelles communautés dans l’expérience Walk’n’Roll, donc, veuillez visiter notre site Web pour des détails en matière des dates, comment participer, ou d’autres façons de soutenir Walk’n’Roll :

[www.marchofdimes.ca/walknroll](http://www.marchofdimes.ca/walknroll)

*Généreusement commandité par Le Canada est reconnaissant.*

## Don Planifié : Janet Candido

La MDSC dépend beaucoup de la générosité des donateurs pour fournir des programmes tels que Rétablissement après un ACV Canada. Une des plus efficaces façons de soutenir un organisme de bienfaisance est avec un don planifié.



*Janet Candido*

Janet Candido est un membre du conseil d’administration de la MDSC, Présidente du Comité sur la rémunération des cadres, et un membre du conseil de la Société d’habitation à but non lucratif de la MDSC. En plus de tout le temps et l’énergie qu’elle consacre, Janet a voulu faire davantage. Donc, elle a décidé d’inclure un cadeau à la MDSC dans son testament.

L’implication de Janet lui a donné une vue unique de la façon dont fonctionne la MDSC, et comment nous soutenons les Canadiens handicapés. « Pendant que j’ai siégé au Conseil, compris la complexité des travaux effectués par la MDSC et comment ils affectent la vie des personnes...le soutien et l’aide extraordinaires qui sont fournis. »

C’est pourquoi elle a choisi un don planifié. Il assure non seulement que l’argent qu’elle laisse soutiendra une cause qu’elle tient à cœur, mais il permet aussi à la MDSC d’utiliser au mieux le legs testamentaire.

Janet, merci pour votre engagement et générosité extraordinaires.

**Si vous souhaitez faire un don planifié, ou juste en apprendre davantage, veuillez communiquer avec Mary Lynne Stewart au 1-800-263-3463, poste 7298, ou [mstewart@marchofdimes.ca](mailto:mstewart@marchofdimes.ca)**

## Ce déambulateur à roulettes est-il sécuritaire pour ma mère?

Par Michael Izzo, Airgo Mobility

### Testés par des mères

Avant le lancement de tout produit Airgo, nous effectuons un Test auprès de mères pour assurer qu'il est assez bon pour notre famille avant qu'il soit assez bon pour la vôtre. Ce testage comprend la réussite des normes de l'ISO pouvant aller à jusqu'à 150 %, ainsi que le testage du produit dans nos vies quotidiennes. Nous développons nos déambulateurs pour fournir plus que juste du soutien. Ils fournissent de la confiance, du confort, et un choix pour vos besoins individuels.

### Conçus avec les suggestions des utilisateurs



Nos déambulateurs conçus au Canada et reconnus par l'Association canadienne des ergothérapeutes sont offerts en diverses largeurs de châssis, hauteurs de siège, options de roues...et de couleurs pour votre personnalité unique. Le but est de choisir un déambulateur qui fournit la meilleure mobilité dans le plus de situations, sans sacrifier la sécurité. Mais, saviez-vous qu'avant de commencer tout nouveau design, nous identifions, à partir des cartes de réponses de notre clientèle, quelles caractéristiques elle recherche le plus?

Par exemple, 25 % de nos utilisateurs disent qu'un poids léger est leur plus important facteur d'achat. C'est pourquoi nos déambulateurs utilisent seulement des châssis en aluminium renforcés thermiquement, afin de soutenir plus de poids, tout en demeurant jusqu'à 20 % plus légers que les déambulateurs de la concurrence. Ceci les rend plus faciles à pousser et manœuvrer sur de petits obstacles quand ils sont jumelés avec notre monte-trottoir... qui est offert en modèle standard. Ils sont aussi plus faciles à replier et lever pour le voyage, parce que le panier doux se replie avec le châssis en une étape, et une pince pour le pliage garde tout en sécurité. Pour la commodité, il reste aussi debout quand il est replié.

La deuxième caractéristique d'achat la plus influente est le confort à 20 %. C'est la raison pour laquelle nous avons créé une poignée ergonomique brevetée qui

aide à absorber les vibrations grâce à son design, tout en plaçant aussi vos mains à un angle naturel pour un meilleur accès aux freins. Ceci permet un meilleur contrôle. Notre poignée propriétaire est dotée d'une douce bosse qui sert d'indicateur d'où les mains d'une personne devraient reposer. Ceci est une caractéristique bienvenue pour ceux qui souffrent d'arthrite.

### Nos déambulateurs à roulettes reconnus par l'ACE



L'eXcursion de Airgo est notre déambulateur original ultra léger qui se replie au côté. En plus des poignées ergonomiques mentionnées ci-haut, il est doté d'un dossier enveloppant pour un confort supérieur. Les roues à reliefs

de 8 po sont idéales pour surmonter les obstacles, et elles sont positionnées à l'extérieur du châssis pour une stabilité latérale améliorée. Ce modèle est offert en trois différentes hauteurs de siège et deux largeurs de siège. Il est aussi compatible avec une vaste gamme d'accessoires tels qu'un porte-gobelet, un porte-canne, une lampe de sécurité, et des freins pour ralentir.

Notre déambulateur à roulettes Fusion innovant de Airgo est basé sur l'eXcursion, mais il est unique, car il se convertit aussi facilement d'un déambulateur à roulettes à un fauteuil de transport. Contrairement à la plupart des autres options de déambulateurs/fauteuils de transport à usage occasionnel, il est conçu en se servant de parties d'un fauteuil de transport (y compris des roulements et des appuis fourches) qui lui permettent d'endurer en sécurité l'abus normal d'un fauteuil de transport. L'avantage clé de pouvoir le convertir en une option de fauteuil de transport est que si vous êtes fatigués de marcher, vous pouvez être poussés de retour chez vous en confort et sécurité. Ce modèle est excellent pour les personnes qui recevraient peut-être autrement un fauteuil roulant standard trop tôt. Donc, Fusion vous offre l'option de demeurer actif et indépendant.



Pour voir les rapports de reconnaissance des produits de l'ACE pour nos déambulateurs de Airgo, visitez : [www.caot.ca/productrecognition](http://www.caot.ca/productrecognition)

## Regardez The Weather Network pour des préparatifs en cas d'urgence!



Your weather when it really matters™

Saviez-vous que la MDSC travaille avec The Weather Network (TWN) pour passer le mot au sujet de la préparation aux situations d'urgence?

La MDSC et TWN diffusent des conseils pour aider les Canadiens d'un océan à l'autre à se préparer pour des urgences potentielles. Donc, regardez TWN, ou bien suivez-le sur les médias sociaux, pour voir les conseils et assurer que vous êtes préparés!

## Ne travaillez pas malgré la douleur!

Plusieurs symptômes sont associés au syndrome post-polio mais la douleur, faiblesse, et fatigue semblent être indiqués le plus souvent. Plusieurs études ont indiqué que la thérapie physique et l'ergothérapie aident à réduire ces symptômes et leur persistance. Voici des suggestions pour vous aider à renforcer vos muscles plus faibles tout en conservant et augmentant votre énergie!

### Des exercices qui ne vous fatiguent pas!

Contactez un médecin qui se spécialise en désordres neuromusculaires et un physiothérapeute qui peut vous fournir des plans d'exercices spécialisés qui incluent des activités à faible impact. Demandez pour des exercices non fatigants pour améliorer votre force des muscles, endurance, et humeur. Des exemples sont : la natation, l'aérobic dans l'eau, et l'entraînement avec une bande de résistance. Assurez-vous que vous recevez de la supervision et signalez toute douleur que vous pouvez ressentir lors d'un exercice ou bien après un exercice. La fatigue inhabituelle et débilitante est un symptôme du syndrome post-polio qui est souvent rapporté. Il est essentiel de conserver l'énergie et d'adopter votre propre rythme pour gérer et prévenir des symptômes aggravés. Des façons de conserver l'énergie incluent le maintien d'un style de vie saine per l'entremise d'un régime alimentaire et des exercices, la mise en œuvre de techniques de techniques de respiration, et l'usage d'appareils fonctionnels tels qu'un déambulateur, un fauteuil roulant, un scooter, ou bien une canne.

### Trouvez des programmes provinciaux qui offrent du soutien et de l'équipement médical/des fournitures médicales!

Si vous recevez de l'aide financière pour une invalidité de longue durée ou bien si vos capacités financières sont limitées, le gouvernement peut vous aider à trouver un fournisseur fiable pour les appareils fonctionnels et il peut couvrir un pourcentage du

coût. Voici des programmes provinciaux qui offrent de l'aide financière ou des services financiers pour de l'équipement médical/des fournitures médicales :

- Alberta - Alberta Aids to Daily Living (AADL)
- Colombie-Britannique - Home and Community Care, Palliative Benefits Program
- Manitoba - Programme de prothèses et d'orthèses
- Nouveau-Brunswick - Health Services Program Health Equipment Loan Program (HELP), Programme fédéral-provincial des réparations, Home Adaptations for Seniors Independence Program
- Terre-Neuve-et-Labrador - Special Assistance Program
- Territoires du Nord-Ouest- Programme des services de santé non assurés (SSNA), assurance-maladie complémentaire
- Nouvelle-Écosse - Personal Alert Assistance Program
- Nunavut- Programme des services de santé non assurés (SSNA), assurance-maladie complémentaire
- Ontario - Programme d'appareils et accessoires complémentaires (PAAF)
- Île-du-Prince-Édouard - Disability Support Program, Seniors Safe @ Home Program, PEI Home Renovation Programs
- Québec - Programme des appareils suppléant à une déficience physique
- Saskatchewan - Saskatchewan Aids to Independent Living Program (SAIL)
- Yukon - Programme d'aide aux malades chroniques et aux personnes souffrant d'une incapacité

**Visitez la page Web de votre gouvernement provincial ou son bureau. D'autres organisations qui aident les personnes avec l'achat d'appareils fonctionnels sont La Marche des dix sous du Canada, Amputés de guerre, et Easter Seals Ontario.**

## NOTE IMPORTANTE :

Lorsque vous éprouvez de nouveaux symptômes, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul. Les groupes de soutien locaux constituent l'aspect le plus important de Post-Polio Canada® : ils organisent des réunions et des séminaires à l'échelle locale et fournissent renseignements, soutien et encouragement. Veuillez contacter le responsable du groupe de soutien le plus près de chez vous.

### Groupes de soutien de Post-Polio

#### Association Polio Quebec

3500, boul. Décarie, bureau 219A  
Montréal, QC H4A 3J5  
Personne-ressource :  
Roxanne Gauvreau  
Sans frais : 1-877-765-4672  
Télé. : 514-489-7678  
association@polioquebec.org  
www.polioquebec.org

#### Lethbridge et la région

Personne-ressource : Charlene Craig  
Tél. : 403-752-4667

#### Post-Polio Network (Manitoba) Inc.

a/s de SMD Self-Help Clearing House  
825, rue Sherbrook, bureau 204  
Winnipeg, MB R3A 1M5  
Personne-ressource : Cheryl Currie  
Tél. : 204-975-3037  
postpolionetwork@gmail.com  
www.postpolionetwork.ca

#### Polio Ontario

Plus de 15 groupes en Ontario  
Tél. : 1-800-480-5903  
ou 416-425-3463, poste 7209  
polio@marchofdimes.ca  
www.marchofdimes.ca/polio

#### Polio Regina

825 McDonald St.  
Regina, SK S4N 2X5  
Contact:  
Carole Tiefenbach  
Tel: 306-761-1020  
twilf.escarole3@gmail.com  
www.nonprofits.accesscomm.ca/polio

#### Polio PEI

47 Westwood Crescent  
Charlottetown, PE C1A 8X4  
Personne-ressource : Stephen Pate  
Tél. : 902-218-6255  
stephen\_pate@hotmail.com

#### Wildrose Polio Support Society

132 Warwick Road NW  
Edmonton, AB T5X 4P8  
Personne-ressource : Glyn Smith  
Tél. : 780-428-8842  
Télé. : 780-475-7968  
wpss@polioalberta.ca  
www.polioalberta.ca

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) - JOIGNEZ-VOUS À POST-POLIO CANADA® MAINTENANT!



M.  Mme  Mlle Êtes-vous un :  Survivant de la polio  Professionnel de la santé  Parent/ami  Autre

Nom : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Prov. : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Votre don à Post-Polio Canada® nous aidera à continuer à fournir de l'éducation et du soutien.

Voici mon don déductible d'impôts à Polio Canada® :  250\$  100\$  50\$  25\$  Autre montant : \_\_\_\_\_ \$

Oui, j'ai inclus un don à la Marche des dix sous du Canada dans mon testament.

J'aimerais avoir plus de renseignements sur la façon de faire un don testamentaire à la MDSC.

Mon chèque est ci-joint OU  Veuillez débiter ma carte :  VISA  MasterCard  American Express

N° de la carte : \_\_\_\_\_ Date d'expiration (mm/aa) : \_\_\_\_\_

Nom sur la carte : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Prière d'envoyer le formulaire accompagné du don à :

**Post-Polio Canada® - La Marche des dix sous du Canada, 10, boul. Overlea, Toronto (Ontario) ON M4H 1A4**

N° d'enr. d'organisme de bienfaisance : 10788 3928 RR0001 | www.marchofdimes.ca | 1-800-263-3463



Envoyez le mot **SUPPORT** par message-texte à 45678 depuis votre cellulaire pour faire un don de 10\$