



## Une survivante se raconte : Kathleen Wilkinson « Dans ses propres mots »

Si vous lisez cet article, vous suivez probablement le même parcours que celui que je suis depuis que j'ai contracté la polio à 13 ans.

C'était avant l'avènement du vaccin Salk, qui a marqué un tournant dans l'histoire de cette maladie. C'était aussi avant les soins de santé universels, qui ont changé la vie de tous les Canadiens. La réadaptation était réservée à ceux qui y avaient accès, et on pouvait faire peu pour les patients atteints de polio qui vivaient dans les Maritimes à l'époque puisque nous étions loin des centres de réadaptation. Notre devise était « utilisez-le, sinon vous le perdrez ». On rentrait donc chez soi après l'hôpital et on essayait de faire autant de choses que possible.

Au moment d'entrer au secondaire, je vivais en Colombie-Britannique. Quand on est le petit nouveau dans le quartier, on essaie d'être aussi normal que possible, et vu que personne ne me connaissait vraiment, ils pensaient simplement que j'avais une démarche bizarre. J'étais tellement maladroit que j'échouais mes cours d'éducation physique et autres activités. Je me rabattais sur les livres et la musique et cela me contentait.

(suite à la page 2)



Kathleen Wilkinson

## Octobre est le mois de la sensibilisation à la polio

Beaucoup de Canadiens croient que la polio est une simple page de l'histoire du Canada – une maladie oubliée. Mais pour les milliers de Canadiens qui vivent avec les effets latents du virus sous la forme du syndrome post-polio (SPP), la polio est une réalité encore très présente.

Il y a environ 125 000 survivants de la polio au Canada.

Post-Polio Canada – un programme de la Marche des dix sous du Canada – aide à fournir de l'éducation et du soutien aux survivants de la polio, à leurs proches, à leurs aidants naturels et aux professionnels de la santé partout au pays. En désignant octobre « Mois de la sensibilisation à la polio », les responsables du programme ont redoublé d'efforts pour sensibiliser le public au SPP.

### Dans ce numéro...

- Une survivante se raconte p.1
- Mois de la sensibilisation à la polio p.1
- Mot de la présidente p.2
- Prévention des chutes p.3
- Apprenez à connaître la polio! p.4
- La MDSC peut vous amener où vous voulez p.4
- Tout est possible : L'histoire de Verna Massam p.5

(suite à la page 3)



## Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury

*Cet article a été fourni par Sylvia Davies, directrice nationale, Développement régional et Entraide, Services d'engagement communautaire et d'intégration. Elizabeth Lounsbury a actuellement des problèmes de santé dans sa famille. Nous la portons, elle et ses proches, dans nos pensées.*

J'habitais en Saskatchewan rural dans mon enfance et je savais peu de choses sur la polio. Mon seul souvenir du virus était le liquide rose que je buvais – qui j'ai plus tard appris était le vaccin antipolio. En fait, il y avait deux ou trois autres signes de polio dans ma petite communauté agricole : la femme qui boitait et l'homme

qui marchait avec une prothèse. J'étais curieuse et j'ai posé des questions à mes parents à leur sujet.

Ma mère m'a donné une explication sommaire. Quand je suis devenue adolescente, j'ai appris un jour que ma tante avait eu la polio dans son enfance. Elle m'a montré qu'elle n'en gardait aucun signe visible, sauf une démarche légèrement irrégulière, rien de remarquable à moins d'être très observateur.

Quand j'ai commencé à travailler avec les Services d'entraide de la MDSC, j'ai expliqué à ma sœur qu'on travaillait avec les personnes atteintes du syndrome post-polio (SPP). Elle a dit : « C'est ce que Tante Helen avait, tu te rappelles? » Au départ, les médecins lui avaient dit qu'elle faisait de l'ostéoporose. Le diagnostic de SPP n'est venu que plus tard. Sur le coup, ça m'a frappée. J'ai toujours su que la polio existait, mais mes enfants ne savent pas ce que c'est. Pour moi, c'est signe de progrès. C'est pourquoi je suis fière que nous participions à la campagne de vaccination cet automne, pour que la génération de mes enfants continue d'être protégée contre ce virus.

J'aimerais beaucoup connaître vos opinions, vos histoires ou tout ce que vous aimeriez partager avec la communauté de la polio.

**Écrivez-moi à [sdavies@marchofdimes.ca](mailto:sdavies@marchofdimes.ca)**

## Une survivante se raconte : Kathleen Wilkinson « Dans ses propres mots »

(suite de la page 1)

J'ai déménagé à Victoria après avoir obtenu mon diplôme universitaire. Les études universitaires et un nouvel emploi ont été éprouvants et j'ai commencé à ressentir les effets de la polio. Je restais active et je faisais tout pour être aussi « normale » que possible. Ma démarche est devenue plus irrégulière et on pensait qu'une chirurgie pouvait m'aider. J'ai donc passé la majeure partie de ma première année de travail après l'université dans un fauteuil roulant et des plâtres. Je n'ai pas pensé à ralentir mon rythme de travail; grâce à de bons amis et un bon emploi, j'ai persévéré.

La Marche des dix sous venait de s'établir à Victoria et on m'a offert une petite Datsun munie de contrôles manuels. C'est comme ça que j'ai appris à conduire.

J'aimais beaucoup enseigner et j'ai travaillé avec des enfants d'âge primaire. Mais je continuais d'avoir des difficultés de mouvement et je me fatiguais assez vite. Mes médecins et mes psychiatres étaient aussi frustrés de ne pas savoir pourquoi je n'allais pas mieux.

Dans les années 1980, la Marche des dix sous a commencé à diffuser de l'information sur le SPP,

et c'est le diagnostic que j'ai reçu à l'hôpital Sunnybrook. Beaucoup de temps s'était écoulé depuis que j'avais contracté la polio en 1949, mais les choses avaient enfin du sens.

La MDSC a organisé plusieurs conférences très informatives et a installé une clinique d'évaluation à l'hôpital West Park. C'est là que j'ai pris connaissance de la gravité de la polio que j'avais contractée dans mon enfance. Ces séances avec le physiothérapeute, l'ergothérapeute, le travailleur social et le spécialiste post-polio étaient si bénéfiques que j'ai commencé à ne plus me sentir si seule dans mon cheminement. J'avais aussi la chance d'avoir de merveilleux amis qui m'ont accueillie chez eux et m'ont soutenue. Je me suis impliquée davantage dans mon église, et cette fraternité a aussi été très utile dans mon cheminement.

La prochaine partie de mon parcours a été mon mariage et la vie dans une petite communauté. À West Park, j'avais appris comment soigner mon corps et me reposer. J'ai pris une retraite anticipée en 1989 et j'ai

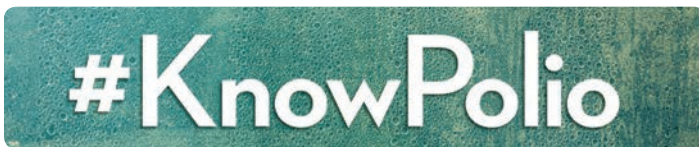
ralenti mon rythme de vie. J'ai commencé à faire du bénévolat, et j'en fais encore aujourd'hui.

Ma vie a été une série de parcours. J'ai utilisé divers appareils et le fauteuil roulant électrique que j'utilise maintenant m'est très utile. Je n'ai peut-être pas atteint tous mes objectifs de vie, mais j'ai fait quelques voyages et j'ai exploré de nouveaux endroits.

Maintenant, la dystonie et l'arthrite sont venues s'ajouter à la polio, mais à 79 ans, je me rends compte que tous les parcours depuis la polio m'ont menée vers de nouvelles aventures et de nouveaux apprentissages que je n'aurais pas eus autrement. Je suis reconnaissante pour cela et pour les amis qui m'ont aidée. Ces amitiés sont devenues plus solides avec le temps, de même que ma foi.

**Nous voulons avoir de vos nouvelles! Partagez votre histoire en envoyant un courriel à [polio@marchofdimes.ca](mailto:polio@marchofdimes.ca) et nous l'incluons dans un prochain bulletin ou sur notre site Web.**

## Octobre est le Mois de la sensibilisation à la polio (suite de la page 1)



Nous voulons avoir de vos nouvelles! La Marche des dix sous invite les survivants de la polio à partager des photos qui illustrent le mieux leur expérience avec la polio et comment ils vivent maintenant avec le SPP.

Envoyez-nous vos photos ou vidéos par courriel pour que votre expérience de la polio ne soit pas reléguée aux oubliettes. La MDSC placera ces messages d'inspiration et d'espoir sur son site Web et ses pages de médias sociaux.

**Communiquez avec Post-Polio Canada sans frais au 1-888-540-6666 ou à [polio@marchofdimes.ca](mailto:polio@marchofdimes.ca)**

## Prévention des chutes

Par Linda Norton, Shoppers Home Health Care

Selon Santé Canada, un aîné sur trois fera une chute au moins une fois cette année, et les fractures de la hanche seront le type le plus courant de blessures dues à une chute. Voici quelques conseils pour prévenir les chutes :

- Réduisez l'encombrement pour éviter de trébucher.
- Ayez un logement bien éclairé afin de voir les obstacles sur votre chemin. Si vous vous retrouvez souvent dans des zones mal éclairées, procurez-vous une canne avec lampe de poche intégrée dans le pommeau, ou une veilleuse assez petite pour se glisser dans votre poche ou derrière l'oreille pour un éclairage mains libres.

(suite à la page 4)

- Faites installer des barres d'appui dans la baignoire/douche et près de la cuvette de toilette. Les porte-serviettes, porte-savon et porte-papier hygiénique ne peuvent pas supporter le poids d'une personne et ne devraient jamais servir d'appui.
- Placez un tapis en caoutchouc dans la baignoire ou la douche pour prévenir les glissades et les chutes.
- Utilisez un banc de baignoire si rester debout vous fatigue ou si vous avez des problèmes d'équilibre.
- Enlevez les carpettes ou assurez-vous qu'elles sont antidérapantes et que leurs rebords sont bien fixés au plancher.
- Levez-vous lentement de la position assise. Se lever soudainement peut causer des étourdissements et provoquer des chutes. Vous pouvez aussi vous

- procurer un fauteuil muni d'un dispositif de levage qui vous place lentement en position debout.
- Procurez-vous un téléphone cellulaire ou sans fil et ayez-le à portée de la main afin d'éviter d'avoir à courir pour répondre au téléphone.
- Si vous avez de la difficulté à entrer ou à sortir d'une voiture, utilisez une barre d'appui véhicule qui s'insère dans la gâche de la portière et offre un appui stable. En cas d'urgence, il peut aussi servir à briser la vitre ou à couper la ceinture de sécurité.

Il existe une foule d'autres dispositifs pour vous faciliter la vie. Si vous avez de la difficulté à exécuter certaines activités, demandez à vos amis comment ils s'y prennent ou visitez un magasin de produits pour soins à domicile et demandez conseil au personnel.

## Apprenez à connaître la polio!

Le mercredi 19 août 2015, le personnel de la MDSC a pris d'assaut les rues de Toronto en compagnie d'un vidéaste pour découvrir ce que les gens savaient sur la polio et le SPP.

C'était une journée chaude et nous avons parlé à beaucoup de gens. L'étudiant en art cinématographique compilera une série de vidéos éducatives pour le Mois de la sensibilisation à la polio, qui seront placées sur le site Web et les médias sociaux de la MDSC. Le slogan de la campagne est : Apprenez à connaître la polio! Le hashtag pour Facebook et Twitter est **#knowpolio**.

Nous voulons éliminer la polio et nous voulons que le Canada soit renseigné sur cette maladie, donc aidez-nous à répandre le message pendant le Mois de la sensibilisation à la polio!

**Communiquez avec Gemma Woticky, Éducation et promotion de la santé, si vous avez des questions ou des suggestions sur la campagne et le Mois de la sensibilisation à la polio.**

## La MDSC peut vous amener où vous voulez



Les Services de loisirs et d'intégration sociale de la MDSC aident les personnes qui ont un handicap physique à participer à des activités récréatives.

On offre des excursions de jour, des activités sportives, etc., et grâce à son programme MODMobility®, la MDSC dispose de trois autobus qui peuvent être loués par des groupes.

MODMobility® s'inscrit dans l'objectif et la tradition de fournir des services récréatifs et de transport aux personnes handicapées. Ce service de transport par autobus s'adresse aux résidences pour personnes âgées, aux maisons de soins infirmiers, aux centres de réadaptation, aux hôpitaux et autres groupes qui organisent des excursions pour les résidents.

**Pour discuter des activités offertes ou organiser des excursions, faites le 416-391-2937 ou envoyez un message à [MODMobility@marchofdimes.ca](mailto:MODMobility@marchofdimes.ca)**



## Tout est possible : L'histoire de Verna Massam

L'espoir d'une femme de changer des vies aujourd'hui et demain

Le plus ancien souvenir de Verna Massam est celui d'être réveillée à l'hôpital par les voix des médecins et des infirmières. C'était en 1936; elle avait 3 ans et venait de recevoir un diagnostic de polio. Un autre de ses plus lointains souvenirs est celui d'appuyer la Marche des dix sous. Sa mère et sa sœur faisaient du porte à porte pour la MDSC au début des années 50 et recueillaient des pièces de dix sous dans des contenants de lait pour un remède contre la polio.

Verna poursuit la tradition familiale et appuie la Marche des dix sous depuis 23 ans. Elle est devenue donatrice mensuelle il y a 14 ans et a inclus la MDSC dans son testament. Elle sait que son legs continuera d'aider des Canadiens qui ont un handicap physique à mener une vie plus indépendante.

« La Marche des dix sous fait tellement de bien, dit Verna. Je suis très impressionnée par le nombre et l'éventail de personnes handicapées à qui elle vient en aide. J'ai rencontré une autre personne qui portait un t-shirt de la MDSC au cabinet de mon médecin et ça m'a émue, sachant qu'un organisme que j'appuie aide tant de personnes qui ont un handicap. »

### AVANTAGES DES LEGS TESTAMENTAIRES

- Un don testamentaire est une façon économique de faire encore plus pour les personnes handicapées
- Vous pouvez désigner votre groupe de soutien post-polio local ou une initiative de la MDSC comme bénéficiaire
- Vous pouvez continuer à utiliser vos avoirs et maintenir votre trésorerie aujourd'hui, tout en faisant un don plus substantiel que vous n'auriez pu faire autrement
- Vos dons vous permettent de réduire les impôts sur votre succession dans votre dernière déclaration de revenus et d'augmenter le montant laissé à vos héritiers
- Il est très facile de faire un don testamentaire, et vous pouvez apporter des changements n'importe quand.



*Verna Massam et sa mère*

**La MDSC peut vous aider à planifier votre succession. Pour plus de renseignements, communiquez avec Daniella Sretenovic au 1-800-263-3463, poste 7338 ou à [dsretenovic@marchofdimes.ca](mailto:dsretenovic@marchofdimes.ca)**

## 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 groupe de soutien le plus près de chez vous.

## GROUPES DE SOUTIEN DE POST-POLIO CANADA®

### Association Polio Québec

3500, boul. Décarie, bureau 219A  
Montréal, QC H4A 3J5  
Personne-ressource :  
Claire Cossette  
Sans frais : 1-877-765-4672  
Tél. : 514-489-1143  
Télé. : 514-489-7678  
association@polioquebec.org  
www.polioquebec.org

### Lethbridge et environs

2722-7A Ave. North  
Lethbridge, AB T1H 1A4  
Personne-ressource :  
Juanita Takahashi  
Tél.: 403-329-9453  
lethbridge@sappss.com

### 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 New Brunswick

268, ave. Montréal  
Saint-Jean, N.-B. E2M 3K6  
Personne-ressource :  
Peter Heffernan  
peterhef@nbn.net.nb.ca  
www.poliocanada.com

### Polio Northern New Brunswick

Bathurst, N.-B.  
Personne-ressource :  
Claudia LeBlanc  
sunrayfifty@yahoo.com

### Polio Regina

825 McDonald St.  
Regina, SK S4N 2X5  
Personne-ressource :  
Carole Tiefenbach  
Tél. : 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. : 902-566-4518  
stephen\_pate@hotmail.com

### Southern Alberta Post Polio Support Society

#7-11<sup>th</sup> Street, N.E.,  
Calgary, AB T2E 4Z2  
Personne-ressource :  
Esther Hendricks  
Téléphone : 403-813-9583  
Télé. : 403-281-1939  
calgary@sappss.com  
www.sappss.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\$