

It is possible

for one person to make a real difference and one action to shape a spectacular outcome.

September 2009

Wilbert J. Keon Legacy Society



Dr. Wilbert Keon, founder and former CEO, UOHI

The Wilbert J. Keon Legacy Society was created to honour Dr. Wilbert Keon, the founder and former CEO of the University of Ottawa Heart Institute (UOHI). Thanks to his visionary leadership and his unparalleled commitment, the Heart Institute became a global leader in the fight against heart disease and Canada's only complete cardiac centre encompassing prevention, diagnosis, treatment, rehabilitation, research and education. This society also honours individuals who have invested in future priorities of the Heart Institute with pledges of estate and other deferred gifts. Dr. Keon has personally invested in our future priorities through a gift of life insurance.

Approximately 100 members of the Keon Legacy Society and supporters of the Heart Institute attended the 4th Annual Wilbert J. Keon Legacy Society event on Sunday, June 14, 2009, at the Institute. A presentation was given by Senator Keon where he shared findings of a historic document. Senator Keon, as Chair of the Subcommittee on Population Health of the Senate Standing Committee on Social Affairs and Science and Technology, was authorized to examine and report on the impact of the multiple factors and conditions that contribute to the health of Canada's population – known collectively as the social determinants of health. The final report was presented to Parliament in June 2009 and included the effects of these determinants on the disparities and inequities in health outcomes that continue to be experienced by identifiable groups or categories of people within the Canadian population. (To view the report, please visit <http://senate-senat.ca/health-sante.asp>)

If you wish to know more about joining the Wilbert J. Keon Legacy Society, please contact Josée Quenneville at 613-761-4524, or by email at jquenneville@ottawaheart.ca.



On Sunday, September 27, 2009, our community is taking to the streets, pathways and sidewalks

across Eastern Ontario and Western Quebec to raise money for the Heart Institute. We need you to join them. The Giant Tiger Family Walk for the Heart Institute is a fun, family-friendly event occurring at 10 Giant Tiger store locations across Eastern Ontario and Western Quebec. Be part of an event that will help shape health care in your neighbourhood – you will unite with hundreds of individuals to walk 2.5 or 5 km, in the quest to cure heart disease and build awareness that walking is good for your heart.

To make fundraising easy, each participant who registers online is able to set up a personal athlete web page with access to an online fundraising tool. You will also have access to pledge sheets to help you fundraise. Race entry is free; however, upon registration, you commit to raise \$100 for the Heart Institute. A family that registers commits to raise \$250 for the Heart Institute. Proceeds from the event will be directed to important cardiac research that will help advance patient care right here in Ottawa. For more information and to register, visit our website at www.ottawaheart.ca/UOHI/Donation_SEvent.do.

You can also contact Christina Bova at 613-761-4022 or by email at cbova@ottawaheart.ca.

TEN TIPS TO KEEP YOUR HEART HEALTHY

- 1 If you smoke, quit! Even if you're not ready to quit, we can help. Email quitsmoking@ottawaheart.ca or call us at 613-761-5464 to get started.
- 2 Know your "numbers": Blood Pressure, Cholesterol Level, Weight and Waist Measurement. Want to know more about your personal risk? Make an appointment for a free Coronary Risk Assessment today. Call us at 613-761-4753.
- 3 If you need to lose weight, aim for a reduction of 5 to 10% of your current weight. It will improve your blood pressure and overall heart health. Make healthy food choices, shrink portion sizes, and get more active. For more information, visit www.ottawaheart.ca/HHEC
- 4 Check your belt size: If you are a woman, get your waist circumference below 35 inches (88 cm), if you're a man, below 40 inches (102 cm).
- 5 Our mothers were right – an apple a day keeps the doctor away. Eat 7 to 10 servings of fruits and vegetables a day.
- 6 A journey begins with a single step. Aim for 10,000 steps per day (wearing a pedometer will help you keep track). Walk your dog for 30 minutes every day; even if you don't have a dog. For more information, visit www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/HeartWise.pdf
- 7 "Take what you do seriously; don't take yourself seriously"...find time each day for laughter, relaxation and reflection – perhaps while you're walking that dog.
- 8 Alcohol is only good in moderation: 2 servings per day for men (max: 14 drinks/week) and 1 serving per day for women (max: 9 drinks/week).
- 9 You can pick your friends but not your relatives! Know your family heart history.
- 10 Shake the salt out of your diet. Processed foods (including fast foods) are the biggest source of salt in our diets. Anything your grandmother wouldn't recognize is suspect.

Andrew Pipe, CM, MD, LLD(Hon), DSc(Hon)
Medical Director, Minto Prevention & Rehabilitation Centre
Professor, University of Ottawa

How can you recognize someone who's been a great help?

Show your appreciation and support through the Heart of Gold Program.

You can honour a doctor, a nurse, an allied health professional, a volunteer or even an entire unit. THANK ONE. HELP MANY.

For more information, please contact Margo Blostein at 613-761-4790 or by email at mblostein@ottawaheart.ca.



Dr. Pierre Bédard (right) received one of the first Heart of Gold pins from Jacques Sauvé.

"There are people that have a profound influence in our lives. To this effect, I would like to thank and congratulate the whole cardiac surgical team, particularly Dr. Pierre Bédard, for their efficiency, professionalism and competence, as well as for their human and personal approach to the delicate procedure which they successfully carried out on me. As soon as they took charge of me, the atmosphere, approach and attitude was very reassuring. Thank you for giving me a prolonged life."

– Jacques Sauvé

3rd Annual Cruise for the Heart, February 2010



Indulge yourself in the very essence of luxury aboard Celebrity Cruise Lines' newest ship, the Celebrity Equinox. In support of the University of Ottawa Heart Institute, Marlin Travel will proudly donate a portion of all cruise

booking proceeds. Book now for this luxury vacation adventure and help contribute to the cure for heart disease! *Together, we can make a difference.*

10-Day Ultimate Caribbean Cruise aboard the new Celebrity Equinox, departing Fort Lauderdale, February 26, 2010. Ports of call: St. Maarten, St. Lucia, Barbados, St. Kitts, St. Thomas. For more information, call:

MARLIN TRAVEL
175 Richmond Rd.
613-728-1616

MARLIN TRAVEL
Bayshore
613-596-5872

MARLIN TRAVEL
Place d'Orléans
613-834-0548

UPCOMING EVENTS

Jeanne Fuller
Red Dress Golf Classic
Monday,
September 14, 2009

Dhadkan
Fundraising Event
Friday,
September 25, 2009

Giant Tiger Family
Walk for the
Heart Institute
Sunday,
September 27, 2009

Oyster Gala Event
Wednesday,
October 14, 2009

You can make it possible...

This newsletter is about the people and projects that support the University of Ottawa Heart Institute.

If you wish to find out more, please call Mary McCulloch 613-761-5043 | email mmcculloch@ottawaheart.ca | visit www.ottawaheart.ca

C'est possible

qu'une seule personne influence grandement le cours des choses et qu'une seule action produise un résultat spectaculaire.

Septembre 2009

Société héritage Wilbert J. Keon



Dr Wilbert Keon, fondateur et ancien président-directeur général de l'ICUO

La Société héritage Wilbert J. Keon a été créée en l'honneur du Dr Wilbert Keon, fondateur et ancien président-directeur général de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Grâce à son rôle de dirigeant visionnaire et à son dévouement sans pareil, il a permis à l'Institut de cardiologie de devenir un chef de file mondial dans la lutte contre les maladies du cœur et l'unique centre de soins cardiaques complet au Canada. Ses services englobent la prévention, le diagnostic, le traitement, la réadaptation, la recherche et l'éducation. Cette société rend hommage aux personnes qui ont investi dans les priorités futures de l'Institut à l'aide de legs ou de dons différés. Le Dr Keon a investi personnellement dans nos priorités en faisant un don d'assurance-vie.

Près d'une centaine de membres de la Société héritage Wilbert J. Keon et de donateurs de l'Institut de cardiologie ont participé à la 4^e rencontre annuelle de la Société héritage Wilbert J. Keon le dimanche 14 juin 2009 à l'Institut. Le sénateur Keon y a prononcé une allocution au cours de laquelle il a parlé des découvertes d'un document historique. À titre de président du Sous-comité sur la santé des populations, du Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie, le sénateur Keon a été

autorisé à examiner les répercussions de plusieurs facteurs et situations contribuant à la santé de la population du Canada, appelés collectivement les « déterminants sociaux de la santé », et à en faire rapport. Le rapport final fut présenté au Parlement en juin 2009, incluant les effets de ces déterminants sur les disparités et les inégalités de résultats que les patients de certains groupes ou catégories de gens identifiables de la population canadienne subissent encore. (Pour plus d'information, visitez le <http://senate-senat.ca/health-sante.asp>)

Pour savoir comment devenir membre de la Société héritage Wilbert J. Keon et investir dans les travaux futurs de l'Institut de cardiologie, veuillez communiquer avec Josée Quenneville, gestionnaire des dons planifiés, au 613 761-4524.



Le dimanche
27 septembre 2009,
notre communauté
empruntera les rues,
les sentiers et les

trottoirs de l'est de l'Ontario et de l'ouest du Québec pour amasser des fonds au profit de l'Institut de cardiologie. Nous comptons sur votre participation. La Marche familiale Tigre Géant au profit de l'Institut de cardiologie est un événement familial et amical amusant qui se tiendra dans 10 magasins Tigre Géant de l'est de l'Ontario et de l'ouest du Québec. Prenez part à cet événement qui contribuera à façonner les soins de santé offerts dans votre communauté. En vous joignant à des centaines de personnes pour une marche de 2,5 ou de 5 km, vous appuierez la recherche d'un traitement contre les maladies du cœur en plus d'accroître la sensibilisation aux bienfaits de la marche pour le cœur.

Pour faciliter la collecte de fonds, chaque participant qui s'inscrit en ligne aura la possibilité de créer une page Web présentant son profil d'athlète et donnant accès à un outil de collecte des dons en ligne. Vous aurez également accès à des feuilles de promesses de dons pour vous aider à recueillir des fonds. L'inscription à la marche est gratuite, mais prévoit l'engagement de la personne inscrite à remettre la somme de 100 \$ à l'Institut de cardiologie, ou 250 \$ dans le cas d'une inscription familiale. Les fonds recueillis seront alloués directement aux importants projets de recherche en cardiologie visant à faire progresser les soins aux patients, ici même à Ottawa. Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour vous inscrire, visitez notre site Web au www.ottawaheart.ca/UOHI/F_Donation_SEvent.do.

Vous pouvez également joindre Christina Bova par téléphone au 613 761-4022 ou par courriel à cbova@ottawaheart.ca.

DIX TRUCS POUR UN CŒUR EN SANTÉ

- 1 Si vous fumez, arrêtez! Même si vous n'êtes pas prêt, nous pouvons vous aider dès maintenant : quitsmoking@ottawaheart.ca ou 613 761-5464.
- 2 Des chiffres importants à faire vérifier : tension artérielle, taux de cholestérol, poids et tour de taille. Vous voulez en savoir plus sur votre profil de risque de maladie coronarienne? Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation gratuite en composant le 613 761-4753.
- 3 Si vous devez perdre du poids, visez une réduction de 5 à 10 % de votre poids actuel pour améliorer votre tension artérielle et votre santé cardiaque générale. Choisissez des aliments sains, diminuez les portions et devenez plus actif : www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do
- 4 Mesurez votre tour de taille : Chez les femmes, la circonférence de la taille ne devrait pas dépasser 88 cm (35 pouces); chez les hommes, elle devrait être inférieure à 102 cm (40 pouces).
- 5 Nos mères avaient raison : une pomme par jour, la forme tous les jours! Mangez de 7 à 10 portions de fruits et légumes quotidiennement.
- 6 Le chemin se fait pas à pas. Visez 10 000 pas par jour (le port d'un podomètre facilitera le suivi). Promenez votre chien 30 minutes chaque jour... même si vous ne possédez pas de chien! www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/HeartWise.pdf
- 7 « Faites les choses sérieusement sans vous prendre au sérieux ». Prenez le temps de rire, de relaxer et de réfléchir chaque jour – en promenant le chien par exemple.
- 8 L'alcool doit être consommé avec modération : 2 verres par jour pour les hommes (maximum 14 verres par semaine) et 1 verre par jour pour les femmes (maximum 9 verres par semaine).
- 9 On choisit ses amis, pas sa famille! Renseignez-vous sur les antécédents cardiaques des membres de votre famille.
- 10 Supprimez le sel de votre alimentation. Les aliments transformés (incluant ceux « prêts à manger ») représentent la plus importante source de sel dans notre alimentation. Tout ce que votre grand-mère n'arriverait pas à identifier est suspect.

Andrew Pipe, CM, MD, LLD (Hon), DSc (Hon)
Directeur médical, Centre de prévention et de réadaptation Minto
Professeur, Université d'Ottawa

Comment honorer une personne exceptionnelle?

Offrez votre reconnaissance et votre appui financier grâce au programme Cœur d'Or.

Vous pouvez rendre hommage à un médecin, à une infirmière, à un professionnel paramédical, à un bénévole ou même à une unité entière. ADRESSEZ VOS REMERCIEMENTS À UNE PERSONNE. AIDEZ-EN UN GRAND NOMBRE.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Margo Blostein par téléphone au 613 761-4790 ou par courriel à mblostein@ottawaheart.ca.



Le Dr Pierre Bédard (à la droite) a reçu de Jacques Sauvé l'une des premières épinglettes Cœur d'Or.

« Il y a des gens qui ont une influence déterminante sur nos vies. C'est en ce sens que je tiens à remercier et à féliciter toute l'équipe chirurgicale de cardiologie, et en particulier le Dr Pierre Bédard, pour leur efficacité, leur professionnalisme, leur compétence et leur approche humaine et personnelle lors de l'intervention chirurgicale qu'ils ont pratiquée sur moi avec succès. Dès qu'ils m'ont pris en charge, l'atmosphère, l'approche et l'attitude ont été très rassurantes et sécurisantes. Merci d'avoir prolongé ma vie. »

– Jacques Sauvé

3^e Croisière annuelle pour le cœur en février 2010



Goutez à l'essence même du luxe en montant à bord du plus récent navire Celebrity Equinox de la compagnie de croisières Celebrity. L'agence de voyages Marlin Travel s'est généreusement engagée à verser une partie du montant de cette luxueuse croisière à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Réservez dès maintenant votre place pour une aventure extraordinaire et contribuez du même coup au traitement de la maladie du cœur. Ensemble, nous pouvons changer le cours des choses!

Croisière de 10 jours dans les Caraïbes à bord du nouveau Celebrity Equinox partant de Fort Lauderdale le 26 février 2010. Ports d'escale : Saint-Martin, Sainte-Lucie, Barbade, Saint-Kitts, Saint-Thomas. Pour de plus amples renseignements, appelez :

MARLIN TRAVEL
175, chemin Richmond
613 728-1616

MARLIN TRAVEL
Bayshore
613 596-5872

MARLIN TRAVEL
Place d'Orléans
613 834-0548

À VENIR

Tournoi de golf
« Robe rouge »
Jeanne Fuller
lundi
14 septembre 2009

Campagne de
financement Dhadkan
vendredi
25 septembre 2009

Marche familiale
Tigre Géant au
profit de l'Institut
de cardiologie
dimanche
27 septembre 2009

Gala de dégustation
d'huitres
mercredi
14 octobre 2009

Participez à cette réalisation!

Ce bulletin porte sur les personnes et les projets qui appuient l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Mary McCulloch au 613 761-5043, ou par courriel à mmcculloch@ottawaheart.ca, ou visiter notre site Web au www.ottawaheart.ca.