



Fetal Alcohol
Spectrum Disorder
Ontario

Trouble du spectre
de l'alcoolisation fœtale
Ontario

La version française suit.

FASD Ontario Update - July 2020

Summer is here, and it sure feels good for many of us to get outside and enjoy the warmer Canadian weather. COVID-19 continues to impact our families and the social activities that we are used to doing, but getting outside and enjoying the sunshine and fresh air can bring a sense of joy and stress relief to many of us. In some cases, the warm weather tends to invite a relaxed and carefree state of mind and with this we are seeing some examples of where people are not taking the precautions as seriously as recommended.

We have heard that families are having a particularly difficult time helping children, youth and young adults with FASD to understand the need to remain physically distant from their friends and family and we also recognize that sensory issues makes wearing a mask especially difficult for some.

CanFASD has a [very active blog](#) that offers families experiencing FASD and COVID-19 many ideas and strategies to help ease the burden of these unique circumstances. We encourage you to check in often for some great inspiration, information and news. They have also produced valuable resources regarding the risks associated with Alcohol, pregnancy, and mental health during COVID-19 in 4 different languages. The resource is available in [English](#), [French](#), [Mandarin](#), and [Spanish](#). Feel free to share with your families and other service providers.

Alcohol, Pregnancy, and your Mental Health during COVID-19

Many Canadians are stressed and anxious because of the COVID-19 (coronavirus) pandemic. It is normal to feel this way. When we feel stressed or anxious, we might turn to alcohol to make us feel better. However, using alcohol or other substances is not healthy for your body, your mind, or your pregnancy. Alcohol can actually make us feel more anxious and depressed and can affect our physical health.

Exposure to alcohol before birth can cause **fetal alcohol spectrum disorder (FASD)**. FASD is a lifelong disability that affects the brain and body of people who were exposed to alcohol in the womb. Each person with FASD has both strengths and challenges and will need special supports to help them succeed with many different parts of their daily lives.

Being active, talking to friends, eating well, getting lots of sleep, and doing something you love are all healthy ways to cope with stress. If you find you are still struggling, connect with these organizations for help:



Wellness Together Canada

Text WELLNESS to:
686868 for youth
741741 for adults

Get access to support workers, social workers, psychologists and other professionals for confidential chat sessions or phone calls.

Kids Help Phone

Call **1-800-668-6868**
or text
CONNECT to **686868**

Available 24 hours a day to Canadians aged 5 to 29 who want confidential and anonymous care from professional counsellors.

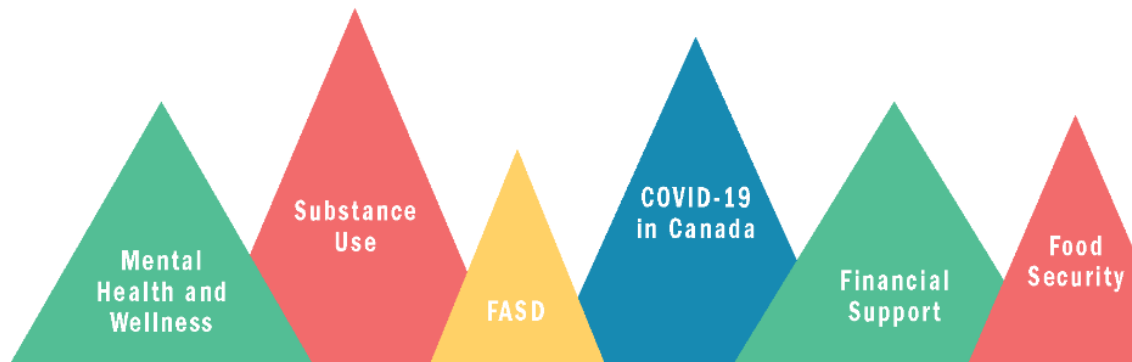
Hope for Wellness

Call
1-855-242-3310
or connect to the
online **Hope for
Wellness** chat

Experienced and culturally sensitive counsellors can help if you want to talk. Available in English and French to all Indigenous peoples across Canada. On request, telephone counselling is also available in Cree, Ojibway and Inuktitut.

We might feel stressed because we are worried about getting sick. You can protect yourself from COVID-19 by following advice from public health: stay home, wash your hands often, and don't touch your face.

Click these links to find more information on the following topics:



Remember

If you are drinking, follow [Canada's Low Risk Alcohol Drinking Guidelines](#)

Exposure to alcohol before birth can cause FASD.

Alcohol can affect every pregnancy.

It is safest not to drink alcohol if you are pregnant or trying to get pregnant.

Use birth control if you are not trying to get pregnant.

If you need help to stop drinking, get [support](#).

www.canfasd.ca

FASD Family/Caregiver Support Group Project

The Support Group Project from Health Nexus is underway for this year and we have received many excellent applications that are sure to provide innovative supports for individuals experiencing the impact of prenatal exposure to alcohol. The review team at Health Nexus is currently reviewing the submissions and contracts will be sent out to successful applicants by the end of July. Activities are set to begin as early as August 2020, and we encourage all of you to check the [FASD Ontario website](#) for an FASD Worker and a group near you. Look for online platforms as it may make attending a little easier for some. We at Health Nexus are prepared to help with access to technology and some training where needed.

We are so pleased to be able to support this very important work. We will be planning a day full of Virtual Support Group opportunities across the province around September 9, 2020 in acknowledgement of FASD Awareness Day. We will be working with many groups and collaboratives across the province. Stay tuned for more details and if you have any ideas to share please forward them to Malou at m.gabert@healthnexus.ca or Angela at a.geddes@healthnexus.ca.



Supporting Female Caregivers of Individuals with FASD through ACT

Last year, Health Nexus partnered with the Centre of Addictions and Mental Health (CAMH) on a project to help explore how Acceptance Commitment Therapy/Training could support Female Caregivers of Individuals with FASD.

We are very excited to share that participants reported significant reductions in stress immediately after the workshop, with effects maintained at the three-month follow-up. There were also improvements demonstrated in the symptoms of depression and anxiety but not to the point of significance. Certainly, worth exploring further however and there are hopes and plans to do just that!

Please click [here](#) for the Executive Summary and [here](#) for the video to describe what we learned.

[Research - FASD among pre-adopted and foster children](#)

Background: Fetal alcohol spectrum disorder (FASD) is a leading cause of neurodevelopmental disorders. Children in foster care or domestically adopted are at greater risk for FASD. The aim of this study was to determine the prevalence or risk for FASD in a selected population of foster and adopted children.

Results: Of the 89 children evaluated, 18 had mothers with a confirmed history of alcohol consumption during pregnancy. Two children had fetal alcohol syndrome and one had partial fetal alcohol syndrome. In addition, five had alcohol-related neurodevelopmental disorder, one had alcohol-related birth defects, and a single child had manifestations of both. Of the 71 children in which fetal alcohol exposure could not be confirmed, many had manifestations that would have established a diagnosis of FASD were a history of maternal alcohol consumption obtained.

[Click here to read more!](#)

What is new on the FASD Ontario website?

A few events, resources and news have been added to the [FASD Ontario website](#) over the past month.

Upcoming Training - You can find ongoing access to online FASD training suitable for a variety of audiences. Options can be found on the [FASD Ongoing Training page](#) or on [CanFASD's Online Learners page](#).

Coming soon:

- July 11, 2020 - [Understanding FASD from a foundation up \(webinar for parents/caregivers\)](#)
- July 7-July 23, 2020 - [Demystifying FASD and other brain-based conditions – Developing accommodations that really work](#)

Live training and events are updated and posted on the [Live Events page](#). If you would like your events to be promoted on our website, let us know by email at m.gabert@healthnexus.ca or using [this form](#)!

Resources - You can find the following resources by searching with the titles in the Keyword field on the [Search for FASD Resources](#) page:

- [Alcohol, Pregnancy, and your Mental Health during COVID-19](#)
- [Alcool, grossesse et votre santé mentale durant la COVID-19](#) (in French)

We are always looking for new resources to include on the website, if you have any suggestions, please let us know by filling [this form](#).

News items are shared regularly. Recent additions include:

- [Your Guide to FASD Assessment in Manitoba](#)
- [New Webinar: Loss, Grief, and FASD](#)

Please continue to spread the word about [FASD Ontario](#). You can do so by:

- Encouraging others to sign up for the [FASD Ontario listserv](#).
- Using these illustrations: [Web button](#) and [E-mail card](#).
- Reposting resources from FASD Ontario through social media, linking back to [FASD Ontario](#).

www.FASDON.ca

Questions? Comments? Contact:

Angela Geddes, FASD Ontario Project Coordinator
a.geddes@healthnexus.ca

Mise à jour TSAF Ontario - Juillet 2020

L'été est arrivé, et il est agréable pour bon nombre d'entre nous d'aller à l'extérieur et de profiter du temps canadien plus chaud. La COVID-19 continue d'avoir un impact sur nos familles et les activités sociales auxquelles nous sommes habitués, mais sortir et profiter du soleil et de l'air frais peuvent apporter un sentiment de joie et soulager le stress pour beaucoup d'entre nous. Dans certains cas, le temps chaud a tendance à inviter un état d'esprit détendu et insouciant et avec cela, nous voyons quelques exemples de cas où les gens ne prennent pas les précautions aussi sérieusement que recommandé.

Nous avons entendu dire que les familles éprouvent des difficultés particulières à aider les enfants, les jeunes et les jeunes adultes atteints du TSAF à comprendre la nécessité de rester physiquement éloignés de leurs amis et de leur famille et nous reconnaissons également que les problèmes sensoriels rendent le port d'un masque particulièrement difficile pour certains.

CanFASD a un [blogue très actif](#) (en anglais) qui offre aux familles touchées par le TSAF et la COVID-19 de nombreuses idées et stratégies pour alléger le fardeau de ces circonstances uniques. Nous vous encourageons à visiter le blogue fréquemment pour trouver de l'inspiration, des informations et des nouvelles intéressantes. Ils ont également produit de précieuses ressources concernant les risques associés à l'alcool, à la grossesse et à la santé mentale durant la COVID-19 dans 4 langues différentes. La ressource est disponible en [anglais](#), [espagnol](#), [français](#) et [mandarin](#). N'hésitez pas à partager avec vos familles et autres prestataires de services.

Alcool, grossesse et votre santé mentale durant la COVID-19

De nombreux Canadiens sont stressés et anxieux à cause de la pandémie de COVID-19 (coronavirus). Il est normal de ressentir cela. Lorsque nous nous sentons stressés ou anxieux, nous pouvons nous tourner vers l'alcool pour nous sentir mieux. Cependant, l'utilisation d'alcool ou d'autres substances n'est pas saine pour le corps, l'esprit ni la grossesse. L'alcool peut en fait nous rendre plus anxieux et déprimés et peut affecter notre santé physique.

L'exposition à l'alcool avant la naissance peut engendrer le Trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Le TSAF est un handicap à vie qui affecte le cerveau et le corps des personnes qui ont été exposées à l'alcool dans l'utérus. Chaque personne atteinte du TSAF aura à la fois des forces et des défis et aura besoin de soutien particulier pour l'aider à réussir dans de nombreux aspects de sa vie quotidienne.

Être actif, parler à des amis, bien manger, dormir beaucoup et faire quelque chose que vous aimez sont tous des moyens sains de faire face au stress. Si vous trouvez que vous éprouvez toujours des difficultés, contactez ces organisations pour obtenir de l'aide :

Espace mieux-être Canada

Textez le mot MIEUX au :
686868 pour les jeunes
741741 pour les adultes

Accédez à des travailleurs de soutien, des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels pour des sessions de chat ou des appels téléphoniques confidentiels.

Junesse J'écoute

Appelez le
1-800-668-6868
ou textez le mot
PARLER au **686868**

Offert 24 heures sur 24 aux Canadiens de 5 à 29 ans qui souhaitent bénéficier de soins confidentiels et anonymes de la part de conseillers professionnels.

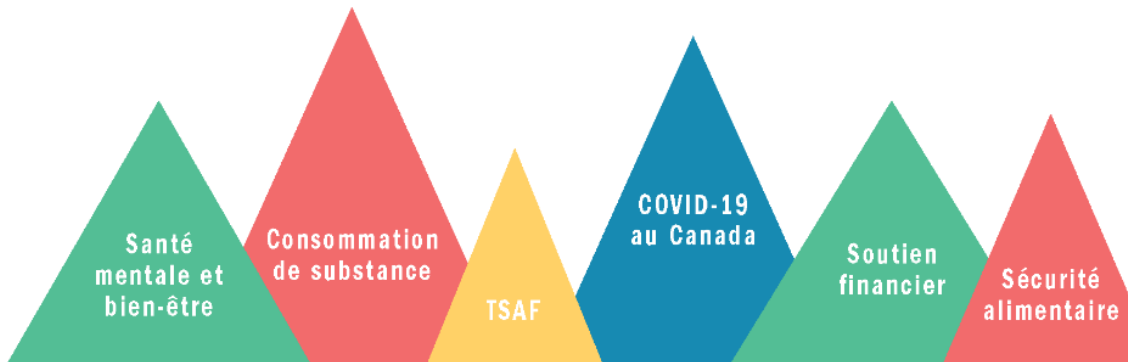
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Appelez le
1-855-242-3310
ou connectez-vous
au service de
clavardage en ligne

Des conseillers expérimentés et sensibilisés aux cultures peuvent vous aider si vous voulez parler. Offert en anglais et en français à tous les peuples autochtones du Canada. Sur demande, des conseils téléphoniques sont également disponibles en cri en ojibway et en inuktitut.

Nous pouvons nous sentir stressés parce que nous craignons de tomber malades. Vous pouvez vous protéger de la COVID-19 en suivant les conseils de la santé publique : restez à la maison, lavez-vous souvent les mains et ne touchez pas votre visage.

Cliquez sur ces liens pour trouver plus d'informations sur les sujets suivants :



N'oubliez pas

Si vous consommez de l'alcool, suivez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)

L'exposition à l'alcool avant la naissance peut provoquer le TSAF.

L'alcool peut affecter chaque grossesse.

Il est préférable de ne pas boire d'alcool si vous êtes enceinte ou si vous cherchez à concevoir.

Utilisez une méthode de contraception si vous ne souhaitez pas tomber enceinte.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de consommer de l'alcool, demandez de [l'aide](#).

www.canfasd.ca

Projet des groupes de soutien aux familles et aidants naturels TSAF

Le projet des groupes de soutien de Nexus santé est en cours pour cette année et nous avons reçu de nombreuses candidatures excellentes qui ne manqueront pas de fournir des soutiens innovants aux personnes confrontées à l'impact de l'exposition prénatale à l'alcool. L'équipe d'examen de Nexus santé examine actuellement les soumissions et les contrats seront envoyés aux candidats retenus d'ici la fin juillet. Les activités devraient débuter dès août 2020, et nous vous encourageons tous à consulter le [site Web de TSAF Ontario](#) pour trouver un travailleur TSAF et un groupe près de chez vous. Recherchez des plateformes en ligne, car cela peut rendre la participation plus facile pour certains. Chez Nexus santé, nous sommes prêts à vous aider à accéder à la technologie et à une formation si nécessaire.

Nous sommes ravis de pouvoir soutenir ce travail très important. Nous planifierons une journée pleine d'opportunités virtuelles proposées par des groupes de soutien à travers la province autour du 9 septembre 2020 pour souligner la Journée de la sensibilisation au TSAF. Nous travaillerons avec de nombreux groupes et collaborateurs à travers la province. Restez à l'écoute pour plus de détails et si vous avez des idées à partager, veuillez les faire parvenir à Malou à m.gabert@healthnexus.ca ou Angela à a.geddes@healthnexus.ca.



Soutenir les femmes aidantes naturelles des personnes touchées par le TSAF par le biais de la Thérapie d'acceptation et d'engagement

L'an dernier, Nexus santé a établi un partenariat avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) dans le cadre d'un projet visant à explorer la façon dont la thérapie d'acceptation et d'engagement/formation pourrait soutenir les femmes aidantes naturelles des personnes touchées par le TSAF.

Nous sommes très heureux de partager que les participants ont signalé une réduction significative du stress immédiatement après l'atelier, avec des effets maintenus lors du suivi des trois mois. Des améliorations ont également été démontrées dans les symptômes de la dépression et de l'anxiété, mais sans que cela ne soit particulièrement significatif. Cependant, cela vaut certainement la peine d'explorer plus en profondeur et il y a des espoirs et des plans pour le faire!

Veuillez cliquer [ici](#) pour le résumé et [ici](#) pour la vidéo qui décrit ce que nous avons appris.

[Recherche - Le TSAF chez les enfants pré-adoptés et placés en famille d'accueil](#) (en anglais)

Contexte : Le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) est l'une des principales causes de troubles neurodéveloppementaux. Les enfants placés en famille d'accueil ou adoptés au pays sont plus à risque d'être touchés par le TSAF. Le but de cette étude était de déterminer la prévalence ou le risque de TSAF dans une population sélectionnée d'enfants placés et adoptés.

Résultats : Sur les 89 enfants évalués, 18 avaient des mères avec des antécédents confirmés de consommation d'alcool pendant la grossesse. Deux enfants étaient atteints du syndrome d'alcoolisme fœtal et un avait un syndrome d'alcoolisme fœtal partiel. De

plus, cinq avaient des troubles neurodéveloppementaux liés à l'alcool, un avait des malformations congénitales liées à l'alcool et un seul enfant avait des manifestations des deux. Sur les 71 enfants chez lesquels l'exposition fœtale à l'alcool n'a pas pu être confirmée, beaucoup présentaient des manifestations qui auraient permis d'établir un diagnostic de TSAF si des antécédents de consommation maternelle d'alcool avaient été obtenus.

[Cliquez ici pour en lire plus!](#)

Quoi de neuf sur le site TSAF Ontario ?

Quelques événements, ressources et nouvelles ont été ajoutés au [site TSAF Ontario](#) au cours du mois dernier.

Formations - Vous pouvez accéder aux formations sur le TSAF offertes en ligne à l'intention de divers publics, en visitant la page [Formation TSAF continue](#) ou la page [Online Learners de CanFASD](#) (certaines formations sont disponibles en français).

À venir :

- 11 juillet 2020 - [Understanding FASD from a foundation up \(webinar for parents/caregivers\)](#) (en anglais)
- Du 7 au 23 juillet 2020 - [Demystifying FASD and other brain-based conditions – Developing accommodations that really work](#) (en anglais)

Les formations et les événements offerts en direct sont affichés et mis à jour sur la page [Événements en direct](#). Si vous désirez faire la promotion de vos événements

sur notre site Web, contactez-nous par courriel à m.gabert@nexussante.ca ou avec [ce formulaire!](#)

Ressources - Vous pouvez trouver les ressources suivantes en faisant une recherche avec les titres dans le champs Mot-clé sur la page [Chercher des ressources sur le TSAF](#) :

- [Alcool, grossesse et votre santé mentale durant la COVID-19](#)
- [Alcohol, Pregnancy, and your Mental Health during COVID-19](#) (en anglais)

Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles ressources à ajouter à notre site Web. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part en remplissant notre [formulaire](#).

Des nouvelles sont partagées régulièrement. Les ajouts récents incluent :

- [Your Guide to FASD Assessment in Manitoba](#) (en anglais)
- [New Webinar: Loss, Grief, and FASD](#) (en anglais)

S'il vous plait, continuez à faire la promotion de [TSAF Ontario](#). Vous pouvez le faire des façons suivantes :

- En encourageant d'autres personnes à s'inscrire au [réseau TSAF Ontario](#).
- En utilisant ces illustrations téléchargeables : [bannière Web](#) et [carte courriel](#).
- En partageant des ressources de TSAF Ontario à travers vos réseaux sociaux et en les associant à [TSAF Ontario](#).

www.TSAFON.ca

Des questions ? Des commentaires ? Communiquez avec :

Angela Geddes, Coordonnatrice du projet TSAF Ontario

a.geddes@healthnexus.ca

© 2020 Health Nexus - Nexus santé

FASD Update - July 2020 | Mise à jour TSAF - Juillet 2020

[Unsubscribe from this list](#)

[Annuler votre abonnement électronique](#)

Health Nexus Santé

240 Richmond Street W, Toronto, ON M5V 1V6

healthnexus.ca | beststart.org | fasdON.ca

nexussante.ca | meilleurdepart.org | tsafON.ca