



LA LETTRE DU CENTRE HOSPITALIER D'ARLES

Le Centre Hospitalier d'Arles conforte sa filière gériatrique en lien avec les Hôpitaux des Portes de Camargue



Placée sous la responsabilité médicale du Dr Catherine LEVRAUD, gériatre et chef de pôle, la filière gériatrique fonctionne désormais en lien étroit avec celle des Hôpitaux des Portes de Camargue (Tarascon-Beaucaire), sur la base d'un projet médical territorial partagé (PMTP) élaboré par les équipes médicales des deux établissements.

Afin de conforter cette coopération territoriale publique en pays d'Arles (160 000 habitants, 29 communes et 220 000 hectares soit 1/4 de la superficie du département des Bouches du Rhône), le Centre Hospitalier d'Arles a fait progresser mi-novembre la capacité de ses unités de court séjour gériatrique et de SSR pour personnes âgées poly-pathologiques (PAP) de 13 lits à 28 lits chacune (la capacité du SSR est pour l'instant de 24 lits mais sa progression à 28 est programmée). Cette démarche a bénéficié du soutien de l'ARS Paca qui a validé le projet médical territorial partagé et qui a accompagné l'établissement en investissement. A noter aussi que l'ARS Paca a souhaité que les 2 établissements présentent ensemble cette dynamique territoriale lors des Agoras qui ont eu lieu à Marseille les 9 et 10 novembre.

Dans le cadre de l'élaboration du PMTP, le diagnostic préalable avait mis en évidence une offre de soins en court séjour gériatrique et en SSR insuffisante sur notre bassin de population. Ainsi en SSR, le ressenti des équipes ne parvenant que rarement à trouver de place à proximité du lieu de résidence des patients a été conforté. En effet si l'offre nationale est de 10,9 lits pour 1 000 habitants de plus de 65 ans, le Pays d'Arles avec seulement 5,1 lits pour 1 000 habitants apparaissait très faiblement équipé.

Les enjeux identifiés pour le l'organisation territoriale de l'offre publique gériatrique étaient donc à la fois :

- stratégiques pour rendre plus lisible et fluidifier les parcours patients en lien avec la médecine de ville pour notamment réduire des taux de fuites relativement importants hors du territoire (Gard et Vaucluse en particulier),
- organisationnels autour d'une gouvernance et de moyens mutualisés,
- médico-économiques dans la mesure où il s'agissait d'améliorer la performance en adaptant l'offre de soins et de réduire les durées de séjour dans le cadre de plans d'actions élaborés à partir du Plan triennal 2015-2017.

La mise en œuvre de ce PMTP se réalise donc aujourd'hui en :

- localisant l'ensemble du court séjour hospitalier public du territoire au Centre Hospitalier d'Arles,
- développant les lits d'aval publics de la filière (SSR polyvalent) aux Hôpitaux des Portes de Camargue,
- renforçant la structuration de la filière gériatrique grâce à l'extension désormais effective à 28 lits du court séjour gériatrique et du SSR PAP sur Arles,
- favorisant les liens directs entre les services sanitaires et médicosociaux des deux établissements afin d'éviter le plus souvent possible une orientation vers le service des urgences d'Arles pour organiser des recours directs en médecine, chirurgie et gériatrie ou l'accès au plateau technique,
- harmonisant les pratiques entre les 2 établissements pour faciliter la fluidité de la filière,
- généralisant les conventions de filière gériatrique avec les EHPAD du Pays d'Arles afin, là encore, de faciliter l'accès des résidents au court séjour et au plateau technique de l'établissement sans passage par les urgences.



Sommaire

Journée Sport et Santé	P.2
10ème journée de prévention	P.3/P.4/P.5
Le geste éco-responsable : promouvoir les véhicules électriques	P.6
Conférence-Débat : "un toit pour toi"	P.6
Escrime en EHPAD	P.6
PSIO®, la technologie au service du bien-être au travail	P.7
Arbre de Noël	P.8
Bienvenue aux	P.8
Mouvements du personnel	P.8

La première journée « Sport santé »



C'est en présence de Madame Monica MICHEL, Députée de la 16ème circonscription des Bouches du Rhône et de Monsieur Laurent DONADILLE, Directeur du Centre Hospitalier d'Arles qu'a été lancée, samedi 25 novembre, la première journée « Sport santé » du pôle médico-sportif du Pays d'Arles, projet porté par le Docteur Rédha BELAL, chef du service de chirurgie orthopédique et du plateau technique de rééducation de l'hôpital Joseph Imbert.

Au programme de cette journée qui a réuni plus de 200 personnes, des interventions de haut niveau à destination tant des sportifs que des professionnels de santé, médecins et kinésithérapeutes notamment sur la prévention mais aussi le diagnostic, le traitement et la rééducation des traumatismes liés à la pratique du sport. Un « village » de stands, sportifs (cercle d'escrime du Pays d'Arles par exemple) mais aussi de professionnels de la chirurgie orthopédique ou des orthèses a occupé toute la journée le hall de l'hôpital.



Le constat a été fait qu'aucun centre ne proposait aux très nombreux sportifs, tant de haut niveau qu'amateurs, du Pays d'Arles mais aussi plus largement des Bouches du Rhône, un accès permanent à une équipe coordonnée en capacité, sur une unité de lieu, de répondre à la fois à la prévention des risques liés à la pratique sportive qu'à la prise en charge médico-chirurgicale de l'accidenté du sport, à sa rééducation et sa réathlétisation, objectif essentiel pour la plupart d'entre eux.

L'établissement dispose d'un plateau technique développé dont une installation de balnéothérapie qui permet notam-

ment une remise en charge précoce des opérés dont le poids est atténué en piscine. Ainsi, Aquabikes, tapis de marche en piscine ou autres agrès permettent-ils une réadaptation anticipée et rapide.

Par ailleurs, les différents spécialistes qui ont participé à la journée ont pu entre autre évoquer l'intérêt des actes interventionnels sous échographie (Dr Ahmed LARBI, Dr Fehmi SNE-NE) dont la précision permet à la fois de soulager la douleur et de réduire rapidement le handicap lié à la lésion. Les voies d'abord chirurgicales mini-invasives et donc facilitant la rééducation post opératoire ont aussi été évoquées par les Dr Rédha BELAL, Quentin DUMOULIN, Rémy COULOMB et Olivier MARES sur des articulations particulièrement éprouvées par la pratique sportive (genoux, hanche, épaule, poignet...). L'intérêt des outils de la rééducation (plateforme HUBER) et de la réadaptation à l'effort ont été développés par Anne BERNARD-GOMEZ, masseur kinésithérapeute et Kamel BOUZEKRAOUI, technicien du sport. Enfin la prise en compte des capacités cardio-vasculaires a été développée par le Dr François SAINT-PIERRE, chef du service de cardiologie et de l'unité de soins intensifs de cardiologie.



Monsieur Laurent DONADILLE a remercié le Dr Rédha BELAL pour son engagement institutionnel et a souligné la difficulté pour un hôpital public aux finances contraintes d'accompagner ce type de projet pour lequel des demandes de subventions auprès des collectivités territoriales ont donc été faites. Madame Monica MICHEL s'est pour sa part félicitée, dans l'intérêt du Pays d'Arles, que de tels projets puissent aboutir en précisant qu'elle le soutenait avec conviction.



L'HYGIÈNE DE VIE

LA PRÉVENTION
DES RISQUES

LA CITOYENNETÉ

Près de 400 collégiens et lycéens ont participé à la 10ème journée de la prévention.

Le 23 novembre, à l'initiative de la Direction des soins, le centre hospitalier d'Arles a organisé sa 10ème journée de prévention avec une cible privilégiée les jeunes, à destination desquels 3 orientations ont été proposées : **l'hygiène de vie, la prévention des risques et la citoyenneté.**

Ces différentes activités ont donné lieu

à présentations et échanges dans le cadre de stands et d'ateliers. Réunis dans une action commune de prévention pour la santé des jeunes, les professionnels de l'établissement ainsi que les nombreux partenaires et associations ont été heureux d'accueillir un jeune public très nombreux, leurs enseignants mais aussi toutes personnes intéressées par les thématiques abordées.

Les organisateurs remercient également Akim YCKACHE de la radio Soleil FM, partenaire de l'événement pour son animation dynamique tout au long de la journée.

Le sommeil, c'est la santé

L'équipe des consultations sommeil ont expliqué pourquoi il est nécessaire de bien dormir en soulignant les principales conséquences du manque de sommeil sur notre corps. Des conseils simples pour bien dormir ont été largement diffusés. Le test du PSIO® (voir page 7) a été très apprécié.



Equilibre alimentaire : Quelle alimentation quand on est ado ?



Un franc succès pour le marché du jour tenu par l'équipe diététique du centre hospitalier qui ont pu communiquer largement sur le « bien manger ».

Manger – Bouger => préservez votre cœur :

Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, est une source réelle de plaisir et de bien-être. Elle est également un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité et favorise la santé cardio-vasculaire.

Apprendre aux enfants, dès le plus jeune âge, les bons com-



portements et les bons réflexes est la meilleure façon de les aider à préserver leur « capital santé » tout au long de leur vie. Le jeune public a obtenu des réponses à au moins 2 questions sur le stand tenu par les équipes d'éducation thérapeutiques du patient : pourquoi limiter le sel et pourquoi faut-il bouger plus chaque jour ?

L'hygiène de vie

Les mains propres au quotidien :



90% des infections sont transmises par les mains. L'éducation à l'hygiène des mains doit commencer dès le plus âge à la maison comme à l'école. Pour cela, 2 moyens sont disponibles : le savon et la solution hydro-alcoolique. L'équipe opérationnelle d'hygiène a expliqué activement l'intérêt de ces produits et leur modalités d'utilisation.

L'hygiène bucco-dentaire : l'alliée d'une haleine fraîche et l'ennemie des caries



Conseil sur le brossage des dents, éviter les aliments sucrés hors des repas et le tabac qui tâche les dents.

L'équipe des consultations d'odontologie du CH Arles a développé cette thématique essentielle en matière de santé primaire.

Sport pour le corps = trésor pour la santé : A vos baskets 1...2...3...Santé.



L'activité sportive possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir contre les maladies chroniques. L'équipe du centre médico-sportif du centre hospitalier, et notamment Kamel BOUZEKRAOUI technicien du sport, l'ont démontré avec un atelier particulièrement animé sur la pelouse de l'établissement.

Un médicament n'est pas un bonbon :

Une sensibilisation des adolescents au bon usage des médicaments a été organisée par la pharmacie du centre hospitalier.



« Du mal être au suicide... » et « Réseaux sociaux et cyber-harcèlement » :



Coup de blues, cafard, déprime, moral dans les chaussettes... peuvent être un état passager, mais les idées noires ne sont pas à prendre à la légère. Comment les différencier ? A qui s'adresser ? Et quid des réseaux sociaux ?

Le Centre d'Accueil Pour Adolescents (CAPA) s'est proposé d'aider les élèves et les enseignants à décrypter les signaux d'alerte et apporter des pistes de réponses.

La sexualité chez les jeunes :



Comment se protéger d'une grossesse, des infections sexuellement transmissibles, choisir sa contraception ou encore où trouver de l'écoute, des personnes ressources. Autant de questions auxquelles ont pu répondre les sages-femmes de la maternité du centre hospitalier.

Soleil, Ami ou Ennemi ? :

Principaux facteurs de risque de cancer de la peau : les surexpositions de l'enfance avant l'âge de 15 ans.



La prévention des risques

Mieux comprendre les addictions :



L'équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA) du centre hospitalier en lien avec les structures partenaires a expliqué comment se prémunir des usages nocifs, des risques de la dépendance et comment créer de la motivation au changement de comportement.

Vacances, recherche de destinations ensoleillées, développement des sports de plein air, esthétique du bronzage : au cours des dernières décennies, les jeunes et moins jeunes ont accru et modifié dangereusement leur consommation de soleil. Alors que la quantité de rayonnements ultraviolets nécessaire à l'équilibre biologique est bien inférieure à celle à laquelle ils s'exposent ! Une problématique développée par la consultation de dermatologie.

Vaccination : Se vacciner, c'est se protéger et protéger les autres... Ensemble, réduisons les risques de transmission !

La vaccination : quels en sont les avantages et quels sont les risques ? Doit-on avoir peur des adjuvants ?



Si seuls trois vaccins infantiles étaient jusqu'à présent obligatoires, l'obligation vaccinale infantile passera de 3 à 11 vaccins à partir du 1er janvier 2018. Beaucoup de questions auxquelles le Dr GAROYAN, médecin du travail du centre hospitalier et le Dr PENSA du CCAS de la ville d'Arles ont apporté des réponses.

Environnement : Impact sur la santé

La pollution de l'air ? On pense souvent que ça ne concerne que les rues des grandes villes, et que chez nous, on ne risque absolument rien... Pourtant, votre cocon pourrait bien être absolument irrespirable ! Pourquoi ? Parce que sans le savoir, et même parfois en pensant bien faire, vous faites entrer chez vous toutes sortes de polluants. C'est la thématique qu'a développée l'association Santé Environnement France



Dépistage du diabète :

Beaucoup d'écoute et d'intérêt pour l'équipe de diabétologie qui a proposé à la fois une information et un dépistage du diabète.

La citoyenneté

Premier secours : « Initiation aux gestes qui sauvent » :



Information, formation et mise en pratique des gestes qui sauvent en répondant aux questions

- Quand et comment alerter les secours ?
- Que faire en cas d'arrêt cardiaque ?
- Le massage cardiaque ?
- Quand et comment utiliser les défibrillateurs ?

Réalisée par l'équipe en charge de l'AFGSU du CH Arles.

Sécurité routière : sur le thème de l'alcool.

L'association Saint Martinoise de Prévention Routière 13 a apporté aux adolescents toutes les explications utiles sur les taux légaux d'alcool dans le sang pour les conducteurs et les jeunes conducteurs. Un parcours avec lunette « alcool » simulant un taux d'alcoolémie a obtenu beaucoup de succès.

Apprendre la citoyenneté :

La coordination hospitalière des prélèvements de tissus et d'organes et l'EFS se sont mobilisés pour apporter au public une information sur le don d'organes et de sang.



Sécurité incendie :

L'équipe sécurité de l'établissement a obtenu un franc succès avec les activités proposées : information, démonstration de port du casque et utilisation de la lance à eau. Test des différents appareillages d'extinction des feux : appareil respiratoire, extincteurs.

Le geste écoresponsable du mois : promouvoir les véhicules électriques

Le centre hospitalier d'Arles se met à l'heure de l'électricité avec la location dans les tous prochains jours d'un véhicule de service (Renault ZOE) électrique pour remplacer un véhicule diesel ancien.

Cette évolution s'accompagnera de l'installation de 4 bornes de rechargement sur le site hospitalier de Fourchon : deux sur le parking réservé au personnel, une sur le parking visiteur et une sur le parking direction et véhicules de service à l'entrée principale du bâtiment.



Escrime en EHPAD.



L'escrime peut se pratiquer à tout âge. En effet, ce sport se prête parfaitement au développement de la motricité, la coordination et la mémoire ! Grâce à une convention signée avec le centre hospitalier, le maître d'armes du cercle d'escrime d'Arles a fait découvrir aux résidents les joies du fleuret. Cette activité est également très ludique et conviviale. L'association interviendra régulièrement dans les 2 résidences pour personnes âgées de l'établissement.

Conférence débat : "un toit pour toi"

Pour ses 10 ans, le samedi 9 décembre de 9h à 13h, l'association ENTREGO réunit les institutions arlésiennes à se rencontrer autour du thème "habiter la cité pour les personnes en vulnérabilité psychique" en salle des conférences du Centre Hospitalier.

Avec la participation du Centre Hospitalier d'Arles, de l'UNAFAM, du CSAPA et de l'AMA.

Entrée libre.

**Plus de renseignements
au 06 52 11 64 73**

L'atelier friperie du pôle de psychiatrie

Après un an de réflexions et après avoir pris de nombreux renseignements sur les friperies des CHS du Mas Careiron et de Montfavet, l'unité Jean Gérardin a mis en place son atelier vide dressing par l'intermédiaire de l'association Médiation. L'idée est venue de la nécessité de répondre aux besoins de se vêtir de patients, hospitalisés ou non, du secteur vivant le plus souvent assez pauvrement.

Cet atelier a lieu une fois toutes les six semaines, il est ouvert à tous les usagers du Pôle de psychiatrie. Il s'est tenu la semaine dernière pour la deuxième fois et a récolté un vif succès.

Le jour de l'ouverture, l'installation de l'étal et la vente des vêtements se fait avec la participation des patients de l'unité J. Gérardin.

A partir de cet atelier, outre de proposer des vêtements accessibles à tous (50 centimes à 1 euro la pièce), c'est aussi un soin individualisé qui est proposé par les soignants (choix des vêtements adaptés, prise en compte des budgets, aide et accompagnement à la décision).

Cet atelier de resocialisation permet aux usagers de garder un lien avec les soignants du secteur de psychiatrie.

Le stock de vêtements de départ a été possible grâce à plusieurs dons, notamment des soignants.

Si les agents de l'établissement souhaitent que cette initiative soit pérenne, ils sont invités à venir déposer leurs vêtements à l'unité J. Gérardin. Merci pour les patients.



PSIO®, la technologie au service du bien-être au travail

Depuis le mois de septembre, l'établissement a fait l'acquisition d'un dispositif innovant de bien-être au travail. L'objet se présente sous forme de lunettes. Il s'agit d'un stimulateur audio-visuel destiné à lutter contre la fatigue et le stress sur le lieu de travail. Enquête sur un outil non conventionnel testé par les équipes de nuit et de maternité...

Le PSIO®, kesako ?

Il s'agit de lunettes équipées d'un système audio qui permettent à l'utilisateur de recevoir un programme composé de lumière et de sons, émis à des rythmes précis. L'ensemble est étudié pour produire un effet sur l'état mental de l'utilisateur. Cela peut se traduire par exemple par l'augmentation de l'émission des ondes alpha (caractéristiques de la relaxation), ou par l'inhibition ou l'augmentation de la sécrétion de mélatonine (hormone favorisant l'endormissement). L'effet attendu varie selon le programme sélectionné : détente physique et mentale, turbo-sieste pour récupérer, gestion du stress, stimulation de la concentration...

Un dispositif en développement dans les hôpitaux

Existant sous sa forme actuelle depuis environ dix ans, le PSIO® a d'abord été introduit avec succès dans les milieux de l'industrie et de la recherche, puis dans le milieu médical. C'est ainsi qu'il a commencé à être utilisé en anesthésiologie et en somnologie. C'est la société E-DE qui le diffuse en milieu hospitalier et a équipé à ce titre le CH de Montélimar et le CH de Martigues. Dans ces hôpitaux, le PSIO® est plutôt destiné aux patients, en complément des approches thérapeutiques traditionnelles.

Et depuis peu au CH Arles

Dans l'établissement, le PSIO® est apparu avant tout comme un dispositif atypique de relaxation et de prévention de la fatigue. C'est pourquoi, il est destiné d'abord au personnel : 4 appareils sont actuellement en service, deux en maternité et deux auprès des équipes de nuit. Le pôle médecine sera équipé prochainement et formera, comme prévu, des référents. Le retour d'expérience des services pilotes permettra de décider de l'opportunité de continuer à déployer le PSIO®.

**Entretien avec
Mmes Borne & Ferrand
cadres de nuit**



Concrètement, comment cela fonctionne ?

Tout d'abord il faut s'installer dans des conditions propices à la détente : une salle au calme, de préférence en position allongée et pourquoi pas avec un petit plaid. Ensuite on choisit un programme parmi les 11 téléchargés sur le dispositif :

- Turbo sieste : qui permet de récupérer en stimulant l'esprit
- Relaxation : pour améliorer la qualité de son sommeil, mieux gérer son stress, lâcher prise etc...
- Programme thématique : arrêter de fumer, soulager les céphalées ou le mal de dos etc...

Une fois équipé, c'est la synergie des sons et lumières diffusés qui va monopoliser plusieurs sens, mettre dans un état de relaxation profonde et permettre la récupération.

Quels sont les retours que vous avez-eu de la part des agents utilisant le PSIO ?

Il n'y a que des retours très positifs. Pour donner un chiffre, sur 1 mois d'utilisation, nous avons pu comptabiliser plus d'une centaine de séances effectuées, cela démontre bien l'engouement rencontré. Il y a même des agents qui ont décidé d'acquérir le dispositif à titre personnel car ils ont obtenus des résultats plus que bénéfiques sur la qualité de leur sommeil, leur concentration, leur niveau de stress voire sur des problématiques bien spécifiques telles que le mal de dos ou les céphalées. C'est une réelle parenthèse avec des effets durables.

En tout cas, le personnel de nuit est vraiment reconnaissant pour la prise en considération de la pénibilité de son travail et des moyens mis en place pour apporter une solution efficace.

Arbre de Noël 2017

**Le Centre hospitalier et l'Amicale
vous invitent au spectacle**

**Mercredi 13 décembre 2017
à 14h00**

**au gymnase Jean-François Lamour
Avenue Stalingrad - Arles**



Bienvenue aux docteurs



Amine BREK
Chirurgien digestif a rejoint le service de chirurgie digestive, viscérale et urologique le 2 novembre 2017.



Amine EL KHARROUBI
Urologue, Assistant spécialiste à temps partagé avec le CHU de Nîmes a pris ses fonctions au sein du service de chirurgie digestive, viscérale et urologique le 2 novembre 2017.



Fatima CHERRIAH
Gériatre, a rejoint le SSR pour personnes âgées poly-pathologiques le 6 novembre 2017.



Julien BARROU
Chirurgien en gynécologie cancérologie (sein) mis à disposition par l'Institut Paoli Calmette a pris ses fonctions le 7 novembre 2017.



Quentin DUMOULIN
Chirurgien orthopédiste a pris ses fonctions au sein du service de chirurgie orthopédique le 13 novembre 2017.



Mihai CRISTIAN
Cardiologue a rejoint le service de cardiologie le 15 novembre 2017.



Erika LOIR
Oncologue médical mise à disposition par l'Institut Paoli Calmette a rejoint l'hôpital de jour de médecine et d'oncologie médicale le 21 novembre 2017.

Sur la même période, ont quitté l'établissement les docteurs :
Sophiane HOUAMRIA (cardiologie),
Bastien NOUGAREDE (orthopédie) et
Catherine SURINACH (dermatologie).

La Lettre souhaite la bienvenue aux agents recrutés pendant la période du 11 octobre au 10 novembre :

Mme Sophie MENEGHINI (adjoint administratif), Mmes Johanna PAPINI, Meriem BOUGRINI et Jennifer MEFFRE (ASH qualifiées), Mme Sabiba EL HASSANI (aide-soignante), Mme Camille HERDA (ergothérapeute), Mme Anthéa BELISSANT (manipulatrice en électroradiologie), Mme Manon BOUCHET (technicienne de laboratoire) et Mmes Charlotte GERARD et Justine RIOUAL (IDE).

Sur la même période, ont quitté l'établissement :

Mme Gladys BRUNA (aide-soignante), M. Daniel HACHET (ouvrier principal), Mme Sandra GABRIEL-CALIXSTE (technicienne de laboratoire) et Mmes Dominique BAYART et Virginie MAURICE (IDE).