

Nouvelles Du



RESEAU BALCON DU JURA.vd

Santé

N°2-2017 | Vendredi 17 février

PORTRAIT CROISÉ

Carine Thévenaz présente Sonia Korman

À mon tour de vous présenter une collaboratrice du Réseau Santé Balcon du Jura en la personne de Sonia Korman. J'ai rencontré Sonia sur le « site des Rosiers », puisqu'elle exerce également son métier d'assistante socio-éducative à l'avenue des Alpes 18D, au Centre d'Accueil Temporaire.

Née en mai 1976, Sonia passe une enfance très dure à Oleyres, petit village près d'Avenches, dans une famille paysanne. Dyslexique et dysorthographique, elle est scolarisée à Yverdon-les-Bains au Centre logopédique et pédagogique jusqu'à l'âge de 15 ans. Par la suite, elle travaillera durant une année au sein du domaine familial n'étant pas question pour ses parents qu'elle apprenne un autre métier, mais l'adolescente se rend vite compte que là n'est pas sa place.

Après des années difficiles à la ferme, Sonia prend la décision de quitter le domicile familial, baluchon à la main, et avec l'aide d'une amie de sa voisine, elle se retrouve au SPJ de Montreux qui la placera dans une famille d'accueil, puis arrive à Grandson dans un foyer de jeunes. C'est à ce moment-là que Sonia va prendre sa vie en main.

Travaillant comme aide-soignante à l'EMS Les 4 Marronniers à Yverdon-les-Bains, elle profite plutôt bien de sa jeunesse, puis fait la rencontre de l'homme qui deviendra son compagnon ainsi que le père de leurs deux filles.

De Genève à Fiez

Afin de se rapprocher du lieu professionnel de son ami, Sonia n'hésitera pas à le suivre à Genève. N'appréciant pas beaucoup cette ville elle élira par la suite domicile à Gland où elle exercera une activité de veilleuse de nuit dans un EMS, assurant ainsi sa présence durant la journée pour sa première fille née en 1997. Deux ans plus tard, Sonia lassée par ce lieu,

conclut un marché avec sa moitié afin de lui trouver un emploi d'ingénieur à Yverdon, tellement son envie de se rapprocher de la cité thermale était grande. Elle releva le défi et ni une ni deux la petite famille s'installa à Fiez.

Cette maman dynamique fera des veilles à l'EMS La Douvaz à Villars-Burquin, avant l'arrivée de sa deuxième fille en 2001. Pendant quelque temps elle sera maman de jour, « de cette façon je serai toujours disponible à la maison pour les filles », se dit-elle... Mais Sonia est très active et ressent le besoin d'une nouvelle aventure professionnelle. Elle décroche un emploi comme femme de ménage au sein du Foyer Saint-Georges à Yverdon-les-Bains, puis côtoyant plusieurs collègues ASE (Assistants Socio-éducatifs) elle s'intéresse fortement à leur activité, s'informe et s'entoure de personnes compétentes pour lui venir en aide durant ses deux ans d'apprentissage, car c'est décidé Sonia va relever un nouveau défi, celui de devenir assistante socio-éducative ; et ce, malgré ses difficultés. Elle y parvient brillamment après quelques embûches et par la même occasion fait la leçon à ceux qui ne croyaient pas en elle...

Au service des autres

CFC en main elle retourne travailler à La Douvaz à l'animation puis rejoint finalement le RSBJ en 2016. Aimant transmettre son savoir-faire aux jeunes, elle décide même de suivre les cours pour devenir formatrice en entreprise.



Sonia Korman et Carine Thévenaz.

Quand je lui demande quels sont ses hobbies, elle me répond qu'elle n'est pas une grande sportive, mais apprécie tout de même les activités en plein air, comme le ski, le vélo, puis la moto de route qu'elle pratique avec son conjoint pour son plus grand plaisir. Elle a passé son permis de « gros cube » à l'âge de trente ans !

Sonia est une battante, toujours de bonne humeur, prête à rendre service aux personnes qui l'entourent. Elle a beaucoup d'humour et de joie de vivre malgré ce qu'elle a vécu auparavant. Il fait bon la côtoyer. Elle approuve les bonnes paroles d'une cliente du CAT qui disent « une journée sans rire est une journée de fichue ! » ou encore « il faut apprécier ce que l'on a eu aujourd'hui, et on verra bien demain ce qui nous attend ! ».

Son souhait serait de rester encore de longues années parmi l'équipe de l'animation du RSBJ

qu'elle apprécie beaucoup. Et se réjouit du nouvel EMS qui se prépare à ouvrir ses portes !

Actuellement, elle monte, en collaboration avec le Centre logopédique et pédagogique du Nord Vaudois, une société de soutien en faveur d'enfants vivant de grandes difficultés au quotidien. Ce qui lui donne l'occasion de parler de son vécu lors de conférences.

Pour la première fois, elle partira prochainement en vacances seule dans une maison d'une connaissance à l'île Maurice dans le but de s'occuper d'elle et de se prélasser. « D'habitude mes filles et leur papa passent avant, mais là-bas je vais vraiment me la couler douce ! » sourit-elle.

Le couple a acquis dernièrement un vieux bus qu'ils aménagent en bus camping pour voyager ! Je leur souhaite de passer du bon temps et de découvrir de beaux horizons !

Carine Thévenaz

ORGANISATION - LE POINT ARPÈS CINQ MOIS DE DIRECTION AD INTERIM

Au service de l'institution

Suite au départ de Thierry Monod, le Réseau Santé Balcon du Jura vit depuis cent cinquante jours, précisément, sous la direction transitoire de trois hommes : Robert-Tito Haarpaintner, Thierry Luthringer et le directeur ad interim : Eric Simon. C'est à ce dernier qu'incombe la gestion quotidienne de l'établissement. Rencontre.

Depuis sa nomination le 21 septembre dernier, Eric Simon navigue entre les deux sites de l'institution. « Voici un outil qui m'est très précieux », sourit le directeur ad interim du Réseau Santé Balcon du Jura en désignant son sac à dos. À la rue des Rosiers, il occupe le poste de directeur, à l'avenue des Alpes, celui de responsable du service financier et administratif de l'établissement. Ce cumul de deux fonctions n'est possible que grâce à un entourage professionnel et familial conciliant. « J'ai la chance de pouvoir m'appuyer sur le personnel de l'établissement, notamment sur mon équipe administrative des Alpes, mais aussi ma famille. Tous font beaucoup d'efforts pour que cela fonctionne et je les en remercie », apprécie ce père de famille de 42 ans.

Avec Robert-Tito Haarpaintner et Thierry Luthringer, respectivement président et vice-président du Conseil d'administration, il assure la direction générale transitoire du Réseau Santé Balcon du Jura. Les trois hommes se sont réparti les tâches : « Thierry s'occupe de l'organisation médicale et des projets avec les partenaires comme le Réseau Santé Nord Broye par exemple. Robert-Tito est chargé de la représentation externe de l'établissement », explique Eric Simon. La direction générale transitoire se rencontre chaque mardi soir pour faire le point. Le Dr Rolf Zumschlinge, directeur médical ad interim, ainsi que Maxence Desneux, conseiller



Eric Simon a été clair dès le début de l'intérim : « je ne postulerai pas à la place de directeur ».

externe en management, complètent le trio. « Toutes les deux semaines, le bureau du Conseil d'administration nous rejoint. Cette formule fonctionne bien, elle permet une meilleure communication entre les organes opérationnel et stratégique du Réseau Santé », se réjouit Eric Simon.

Le dialogue en maître mot

Le directeur ad interim peut s'appuyer sur un Conseil de direction composé des responsables de pôles et des cadres de l'établissement. « Il est essentiel qu'on laisse les membres du CODIR prendre leurs responsabilités. Il est important que tout ne repose pas sur les épaules du directeur », remarque Robert-Tito Haarpaintner. « L'ambiance est bonne. Je les remercie de leur soutien. C'est important que l'on puisse dialoguer et expliquer

où l'on veut aller », remarque le directeur ad interim.

L'apprentissage de cette fonction n'a pas été chose facile pour le directeur financier et administratif : « j'ai toujours eu l'habitude d'aligner des chiffres, je suis quelqu'un de technique, le management humain, ce n'est pas ma tasse thé », concède-t-il. Il a bien dû s'y habituer. « Pour moi les mails sont une plaie. Je préfère que l'on discute de vive voix. Parfois cela prend du temps, nécessite plusieurs rencontres, chacun repart de son côté et nous trouvons finalement une solution. L'essentiel est que l'on se comprenne les uns et les autres », explique Eric Simon. Un dialogue qui, à entendre les acteurs concernés, a parfois manqué sous l'ancienne direction.

Quand on lui pose la question d'un éventuel intérêt pour le poste de directeur, Eric Simon est très clair : « je suis quelqu'un qui aime mettre les notes en musique sur une partition mais pas nécessairement la composer, ce poste n'est pas pour moi à long terme »,

déclare-t-il. Il renchérit : « je travaille au RSBJ depuis dix ans. J'y ai noué beaucoup d'amitiés. Changer de rapport avec mes collègues et amis serait difficile si la situation devait se fixer dans le temps ».

Objectif prioritaire

Le calme semble revenu et l'ambiance, selon nos sources et un sondage anonyme effectué par la direction générale, est globalement bonne au sein du personnel de l'institution. Ceci dit, quelques stigmates de la crise vécue en 2016 sont encore présents comme, notamment, le manque de médecins. « Nous nous employons à trouver une solution mais ce n'est pas simple. Nous sommes face à un marché sec », explique Eric Simon. Trouver deux médecins dont un médecin-chef est la priorité numéro une de la direction. « Actuellement les collaborateurs font un travail extraordinaire pour boucher les trous. Cette situation ne peut pas durer, nous devons régler cela au plus vite », explique le directeur.

Eric Simon n'oublie pas non plus sa fonction première de grand argentier du RSBJ. « Avec la baisse des tarifs et l'augmentation constante des coûts, les comptes nécessitent une attention particulière », explique-t-il. Maintenir le cap de l'institution tant sur le plan humain que financier est une tâche qui nécessite un investissement total et ceci souvent au-delà des heures de travail standards. « Nous avons la chance de pouvoir compter sur lui, c'est quelqu'un de droit qui s'investit beaucoup », conclut le président du Conseil d'administration, Robert-Tito Haarpaintner.

Allan Müller - JSCE



La Direction générale transitoire se réunit chaque mardi.

De g. à dr : Maxence Desneux, consultant, Robert-Tito Haarpaintner, président du Conseil d'administration, Thierry Luthringer, vice-président du CA, Rolf Zumschlinge, Médecin-chef et Eric Simon, directeur ad interim.

Processus de recrutement toujours en cours

Le processus de sélection qui devait trouver son terme à fin janvier n'a pas permis de désigner une nouvelle directrice ou un nouveau directeur pour l'établissement. Le candidat retenu a dû finalement renoncer à prendre le poste en raison d'un impondérable privé.

Le Conseil d'administration a décidé de relancer le processus de recrutement. La direction transitoire est reconduite avec Eric Simon comme directeur ad interim. Il est toujours accompagné de Robert-Tito Haarpaintner, président du Conseil d'administration et Thierry Luthringer, vice-président du Conseil d'administration, qui le soutiennent dans ses activités.

CONSEILS SANTÉ - PRISES DE SANG AU LABORATOIRE

À jeun ou pas ?

S'il est souvent clair pour le patient qu'il doit se présenter à jeun pour une prise de sang au laboratoire, la plupart du temps il en méconnaît la raison. « Puis-je boire de l'eau, fumer ? » sont souvent des questions qu'il se pose.

Si vous devez réaliser une prise de sang pour un bilan sanguin, mieux vaut être à jeun. Toutefois, peu d'examen nécessitent un jeûne absolu depuis la veille au soir.

Les examens pour lesquels le jeûne est impératif :

- Glycémie
- Calcium
- Phosphore
- Bilan lipidique (Cholestérol, Triglycérides)
- Acide urique
- Insuline

C'est aussi le cas pour certaines explorations fonctionnelles, comme l'épreuve d'hyperglycémie.

Les examens pour lesquels le jeûne est préférable :

- Hémogramme (FSS)
- VS
- CRP
- Urée
- Créatinine
- Fer
- Enzymes hépatiques et cardiaques (ASAT, ALAT, Gamma-GT, Phosphatases Alcalines, CK)
- Electrophorèse des protéines

Les examens pour lesquels le jeûne est inutile :

- Sérologies (Toxoplasmose, Rubéole, Hépatites A, B et C, VIH...);
- Marqueurs tumoraux (PSA, ACE, CA 15-3...)

Comment faire pour être à jeun ?

Le terme « à jeun » signifie ne rien manger ni boire 12 heures avant le prélèvement. En effet, certains dosages sont faussés lorsque cette condition n'est pas respectée. Donc, la veille au soir de l'examen, dînez léger et abstenez-vous de grignoter avant le coucher. Le tabac et l'alcool doivent être évités avant une prise de sang.

Pourquoi faut-il être à jeun ?

Pourquoi est-il si important de respecter ce jeûne de courte durée ?

Pendant la digestion, le sang circulant va se charger provisoirement de différents micronutriments provenant de la

digestion des aliments : des protéides, mais surtout des glucides et des lipides (graisses). La présence de chylomicrons (globules graisseux en suspension) donne alors au sang un aspect laiteux pouvant perturber certaines techniques de dosage.

Chez un sujet normal, après un repas « standard » de 700 kilocalories, on observe une augmentation physiologique de certains paramètres :

• Glycémie	+15%
• Triglycérides	+50%
• Acide urique	+5%
• Transaminases	+20%
• Phosphore	+15%
• Calcium	+5%
• Cholestérol	+5% etc.

De plus la majeure partie des valeurs de référence s'appliquent à des prises de sang faites le matin à jeun.

Évitez toute situation stressante précédant la prise de sang; certaines valeurs comme celles des hormones du stress (le nom est révélateur !) mais aussi d'autres analyses en seraient faussées.

Évitez les efforts physiques juste avant la prise de sang : l'activité musculaire peut modifier certaines valeurs comme la créatine kinase ou d'autres paramètres musculaires. De même, l'effort a des effets à court terme sur la formule sanguine.

Sachez que certains examens (par ex. palpation des seins ou de la prostate, ECG d'effort, ponctions, etc.) ne

doivent pas être pratiqués avant une prise de sang mais seulement après celle-ci, car ces examens peuvent modifier les valeurs de laboratoire.

D'autres examens nécessitent un horaire, des conditions pré-analytiques spéciales ou un temps de présence plus important au laboratoire.

Les principales analyses concernées sont :

- l'hyperglycémie provoquée
- l'intolérance au lactose
- le dosage du cortisol : dosage à réaliser entre 8h00 et 9h00 du matin
- l'ACTH : dosage à réaliser entre 8h00 et 10h00 du matin
- le test respiratoire pour recherche d'*Helicobacter pylori*

D'autres tests ou dosages plus rares peuvent nécessiter des conditions particulières comme le test au Synacthène.

Si le dosage d'un de vos médicaments est prescrit, il est nécessaire de faire le prélèvement juste avant la prise de ce médicament (sauf demande expresse de votre médecin). En dehors de ce cas, votre traitement habituel peut en général être pris avant de venir au laboratoire.

Si le jeûne est vécu comme une contrainte, il vous assure la bonne réalisation de vos analyses. Prétendre le contraire peut fausser l'interprétation de vos résultats par votre médecin.

Anne Roussy
TAB responsable
Laboratoire RSBJ

Quatre types de sérum

1. Sérum définition : liquide surnageant obtenu après coagulation et centrifugation du sang dans un tube « sec », c'est-à-dire sans inhibiteur de la coagulation. C'est sur ce liquide que les analyses chimiques sont pratiquées au laboratoire.

2. Sérum lipémique : il s'agit d'un sérum qui a un aspect trouble, laiteux dû à l'augmentation des lipides. L'aspect lipémique d'un échantillon peut être significatif d'une anomalie du métabolisme des graisses, mais il est à noter qu'une prise de sang immédiatement après un repas riche en graisses peut générer également des échantillons lipémiques. La présence de lipides en excès dans un échantillon interfère avec de nombreux dosages par des interférences de nature physico-chimiques.

3. Sérum hémolysé : l'hémolyse est la destruction des globules rouges (érythrocytes) présents dans le sang. L'hémolyse dans un prélèvement de sang pour analyse colore le sérum en rouge orangé. L'hémolyse anormale du sang peut avoir différentes causes. Il peut s'agir d'une pathologie qui aboutit à la destruction des globules rouges dans les vaisseaux sanguins. Mais également à une préanalyse inappropriée (agitation excessive d'un tube après le prélèvement, aspiration trop rapide du sang au cours du prélèvement, pose prolongée d'un garrot, utilisation d'aiguilles trop fines). L'hémolyse peut interférer avec les dosages réalisés en laboratoire. Ces interférences sont dues à la libération dans le sérum ou le plasma de constituants présents dans les globules rouges.

4. Sérum ictérique : sérum qui a perdu sa couleur normale jaune paille, en virant vers le jaune foncé, brun ou verdâtre. De nombreuses pathologies, en particulier celle touchant le foie, sont associées à l'élévation anormale de la bilirubine dans le sang, colorant ainsi la peau et les liquides biologiques en jaune foncé ou brun. Cette coloration peut provoquer des interférences dans les dosages optiques.



Les quatre types de sérum (voir encadré ci-contre).