

Nouvelles Du



RESEAU Santé

BALCON DU JURA.vd

Cabinet médical des Alpes

Une évaluation très flatteuse

Le 5 janvier 2015 est une étape importante pour le Réseau Santé Balcon du Jura (RSBJ), car c'est ce jour-là qu'a été ouvert le Cabinet médical des Alpes (CMA). Placé sous la responsabilité du RSBJ, le CMA est une entité novatrice qui vise à offrir les prestations groupées de trois médecins généralistes : les docteurs Fabien Sylvestre et Adnan Plakalo et la doctoresse Odile Byot-Simon. Une enquête de satisfaction effectuée au début de cette année montre que la formule est bonne et répond aux attentes de la population du Balcon du Jura.

Nous avons pris connaissance de cette enquête de satisfaction, puis nous avons rencontré le Dr Fabien Sylvestre, médecin cadre responsable du CMA, et Geneviève Rolaz, responsable administrative, afin de connaître leur appréciation.

La bonne voie ?

« Nous voulions savoir, après une année d'activité, si la voie du cabinet de groupe, à laquelle nous croyons beaucoup, était appréciée des patients de la région », dit le docteur Sylvestre. Un questionnaire anonyme en quinze points auxquels il fallait apporter une appréciation sur une échelle de un à dix, a d'abord été établi. Puis Geneviève Rolaz l'a envoyé sous pli (avec une enveloppe-réponse) aux cent derniers patients des trois médecins, soit trois cents lettres. Le taux de réponse a été d'environ 70 pour cent, soit quelque deux cents personnes, ce qui est considéré comme excellent et significatif.

L'enquête a révélé un taux de satisfaction moyen d'environ 90 pour cent, qui a réjoui les trois médecins et les six assistantes médicales (à temps partiel) qui travaillent au cabinet des Alpes.

Plus de places de parc

Un seul point a suscité des

critiques : l'insuffisance de places de parc certains jours de la semaine. Cette question a aussitôt été réglée par la création de neuf places de parc supplémentaires du côté du bâtiment locatif Thorens, et depuis lors plus aucune critique n'a été entendue à ce sujet.

Une autre question a été discutée, soit le sentiment partagé par 16 pour cent des sondés selon lequel ils se sentent insuffisamment préparés avant d'aller consulter un spécialiste ou se rendre à l'hôpital. Les trois médecins en ont pris acte et ont depuis lors tenté d'améliorer l'information des patients, chacun selon son style et ses méthodes : communication orale, écrite, sous forme de dessins ou de maquettes.

Quelques faits sont particulièrement réjouissants. 94 pour cent des patients ont le sentiment que les soins prodigués par les assistantes médicales sont satisfaisants. Plus de 96 pour cent estiment que la propreté du cabinet médical est excellente. 92 pour cent estiment l'accueil correct, et 87 pour cent trouvent que le temps passé en salle d'attente est raisonnable.

Je recommanderais le CMA

Globalement, 92 pour cent des patients déclarent que le cabinet médical répond à leur



J.-CL. FIGUET

L'équipe du Cabinet médical des Alpes.

De gauche à droite : Dr Fabien Sylvestre, Geneviève Rolaz, Drsse Odile Byot-Simon, Annie Winkler, Karine Gaille, Marie-Maude Quadri et Dr Adnan Plakalo.

Manquent sur la photo : Véronique Roland, Nadia Huerzeler et Magali Bernshaus.

demande et plus de 93 pour cent le recommanderaient auprès de leurs connaissances.

L'ensemble du personnel se sent donc conforté dans le fait que la voie suivie est la bonne et s'engage donc à poursuivre dans ce sens. La méthode permettant à ce que chaque patient puisse être suivi par chacun des trois médecins, qu'il soit médecin de famille ou non, est efficace et reste bien perçue par la population.

Une nouvelle enquête sera sans doute réalisée à l'avenir, mais dans l'immédiat, un rapport sera établi et présenté au Comité directeur et au Conseil d'administration du Réseau Santé Balcon du Jura.

J.-Cl. Piguet



Vers un nouvel EMS Eco! Comme écologique et économique!

Sans être officiellement labellisé Minergie-Eco (par simplification administrative, l'État ne labellise pas ses bâtiments), tout est mis en œuvre pour que la future résidence « L'Arbre de Vie » (nom encore provisoire) soit la moins gourmande en énergie!

Cela commence bien sûr par une isolation périphérique de trente centimètres d'épaisseur contenue par une double couche de métal, de même qu'une aussi grande dimension d'isolation sous l'étanchéité du toit.

Pour donner une comparaison – certes approximative –, une construction des années 1960-1970 comme celle qui nous motive aurait consommé une quantité d'environ 55'500 litres d'huile de chauffage pour chauffer le bâtiment et produire l'eau chaude.

Maintenant, avec le concept Minergie, seuls 15'540 litres seraient nécessaires.

Mais nous allons volontairement nous passer de fuel ! On

va donc s'exprimer en kiloWatts (kW) pour la puissance et kiloWatt-heures pour la consommation. Ainsi les besoins en chauffage et en eau chaude sanitaire ascendent à 155'400 kWh/an.

Cela commence avec la fonction de la pompe à chaleur qui va chercher de l'eau à huit degrés à une profondeur de soixante-sept mètres. Selon le principe inversé du frigo (évaporation puis condensation), elle lègue par un échangeur de chaleur quatre degrés au circuit principal de chauffage au sol dont l'eau va circuler à trente-cinq degrés. Ainsi, si cette eau revient, après son long parcours, à travers toutes les pièces à une température de trente degrés, on y est presque!

Il faut préciser ici que l'énergie nécessaire pour faire tourner la pompe est de 22,4 kW par heure pour une production d'énergie (transformée donc en chaleur) de 112,4 kW par heure. On atteint ainsi un coefficient de performance de 5,04 à pleine charge

contre environ 2 pour une pompe à chaleur air/air !

Mais le meilleur est à venir !

Notre EMS va devoir disposer, selon le mode choisi pour la production des repas, d'un grand groupe de frigos. Et qui dit production de froid dit dégagement de chaleur: en récupérant la chaleur dégagée par le groupe froid pour préchauffer le réseau de chauffage du bâtiment, on va récupérer quelque 111'000 kWh d'énergie calorifique.

De plus, les soixante mètres carrés de panneaux thermiques vont aider à chauffer l'eau sanitaire, soit une énergie calorifique de onze mille kWh/an. Il faut écrire « aider » car l'eau sanitaire doit atteindre soixante, voire huitante degrés pour se prémunir périodiquement d'infections bactériologiques comme la légionellose. C'est donc une chaudière à gaz qui fera l'apport principal car un bâtiment tel que « L'Arbre de vie » est assez gourmand en eau chaude surtout avec une grande

cuisine de production.

Le revers de la médaille d'un bâtiment si bien isolé, c'est qu'il a besoin d'être ventilé!

En récupérant la chaleur de l'air extrait de la hotte de cuisine, on va utiliser cet apport calorifique pour préchauffer l'air frais extérieur, pulsé dans le restaurant et la cuisine, soit 104'600 kWh par an.

Enfin, cent trente-sept mètres carrés de panneaux photovoltaïques vont, selon les calculs, fournir 32'806 kWh par an, destinés à la propre consommation des utilisateurs.

En conclusion, l'on peut dire premièrement que le chauffage est énergétiquement autosuffisant et qu'en fait la pompe à chaleur ne sera que peu sollicitée et que si toute la production de calories devait se faire par une énergie fossile, cela dégagerait en tout dix-neuf tonnes de CO₂ (taxées) dans l'atmosphère.

Hugues Gander, président de la commission de construction

Portes ouvertes du CAT

Vous avez été nombreux à venir découvrir les prestations du CAT (Centre d'Accueil Temporaire) et nous en sommes très heureux.

Ce fut l'occasion de présenter



De nombreuses activités ludiques.

de nouvelles activités, entre autres l'Activité Physique Adaptée Santé (APAS). Le parcours équilibre a permis à plusieurs visiteurs de se tester et d'appréhender le risque de chute.

Les sorties extérieures réalisées jusqu'à ce jour ont suscité de nombreux échanges.

La question suivante a été posée: « Dois-je venir tous les jours, si je souhaite participer? » Non, bien sûr.

Le CAT est ouvert de 9h30 à 16h30. Il est possible d'y venir toute la journée ou à la demi-journée. Le choix du jour est en fonction de vos disponibilités. Les repas peuvent être pris sur place. Les transports peuvent être assurés par le CAT.

Pour effectuer un essai, prenez contact avec le CAT au 024 455 16 11 ou info@rsbj.ch



Une atmosphère chaleureuse autour de quelques délices.

Jeu concours

La participation au jeu concours a été à la hauteur du nombre de visiteurs. Le gagnant est M. André

Ballif, de Sainte-Croix, qui remporte un bon d'achat de cinquante francs.

Texte et photos:
Boubaker Lamamra

Portrait croisé

Carine Gobalet présente Ivana Mendoza



Ivana est née sous le soleil des Îles Canaries le 9 avril 1977, première fille du couple qui agrandira la famille d'une petite sœur, seize mois plus tard.

Comme le papa est travailleur saisonnier en Suisse, à Sainte-Croix, il quitte femme et enfants plusieurs mois par année et le temps est long pour tout le monde.

Afin de moins ressentir la solitude, la maman et les filles habitent chez les grands-parents qui ont dix enfants.

Je vous laisse imaginer la vie qui règne dans cette grande maison au sein de laquelle Ivana rayonne parmi cette famille où oncles, tantes, cousins et cousines causent, rient, chantent, vivent.

Cet univers très animé va lui manquer cruellement lorsqu'ils viennent s'installer tous les quatre à Sainte-Croix alors qu'elle a neuf ans. Elle doit en plus assumer la barrière de la langue, mais heureusement Ivana apprend très rapidement le français et en quelques mois elle se crée un nouveau réseau d'amis, grâce à l'école et aux jeux avec les autres enfants.

À la fin de sa scolarité, elle part une année aux États-Unis, suivre des études à la High School de Tennessee. Une année merveilleuse pour elle mais trépidante qui lui permettra de tisser des amitiés

très fortes qui durent encore aujourd'hui.

Elle a été frappée par le côté « décomplexé » des Américains, notamment lors d'une journée pyjama où tous les étudiants sont arrivés en tenue de nuit pour suivre les cours, avec bonnet de douche sur la tête et autre facétie vestimentaire.

Après cette année américaine, elle revient à ses racines et étudie la gestion d'entreprise à l'université « La Laguna » à Tenerife. Elle retrouve la maison des grands-parents, un peu moins remplie que lors de son enfance puisque plusieurs de ces habitants ont créé leur propre famille, mais savoure la présence du soleil et de la mer qui lui ont tant manqué.

Elle aura aussi le bonheur de vivre avec sa sœur et de travailler dans une banque jusqu'en 2011 lorsque la crise la prive de cet emploi. S'ensuit une période précaire avec des engagements à durée déterminée et du chômage.

Comme Ivana a gardé des contacts et des liens avec ses amis de Sainte-Croix, elle revient sur le Balcon du Jura, près de ses parents, au début de cette année 2016.

Elle obtient un stage de deux mois au service de facturation du RSBJ (et à la réception), puis signe un CDD qui s'est transformé en CDI le 1^{er} novembre de cette



A-S. JACCARD

Ivana Mendoza et Carine Gobalet.

année! Bienvenue au RSBJ Ivana!

Durant ses loisirs, Ivana adore le sport et notamment la musculation qu'elle pratique assidûment quatre à cinq fois par semaine, dès son travail terminé.

Le dimanche, elle se lève de bonne heure pour courir ici à Sainte-Croix ou à Saint-Sulpice où réside sa sœur. Très proches l'une de l'autre, elles aiment passer leurs week-ends ensemble.

Consciente qu'une bonne alimentation est aussi garante d'un organisme sain, Ivana passe des heures sur internet à lire des articles au sujet de l'alimentation et la nutrition. Une passion dévorante.

Et pas question de lui parler de poudres protéinées ou autres compléments alimentaires « artificiels » pour faire gonfler les muscles. Ivana est gourmande et aime manger de tout, de manière équilibrée, mais elle reste attentive et privilégie les aliments bio.

Voici donc le portrait d'une jeune femme dynamique qui se dit introvertie et réservée mais dont le sourire rappelle le soleil de son pays d'origine.

Et pour ceux qui n'auraient pas fait le lien, Ivana est la fille de Mila Mendoza qui travaille aux soins aigus depuis plus de vingt ans!

Carine Gobalet

Marché de Noël

Comme chaque année, le Réseau Santé Balcon du Jura (RSBJ) vous accueille à l'occasion de son marché de Noël. Vous aurez l'occasion, sur deux jours, de flâner et trouver la composition qui fera plaisir.

Que ce soit de la décoration ou de la dégustation, vous garnirez le pied du sapin et ferez des heureux!

Du vendredi 2 décembre 2016 à 13h30 au samedi 3 décembre 2016 à 13h30 vous serez accueillis par l'équipe de l'animation.

Dans l'attente de vous y croiser!

MARCHE DE NOËL

Vendredi 2 décembre 2016 de 13h30 à 17h30
Samedi 03 décembre de 10h à 13h30

Vente de produits confectionnés par les résidents de l'EMS et les clients du Centre d'Accueil Temporaire

- * Confitures, caramels, pâtisseries
- * Minis croissants, conserves diverses,
- * Différents bricolages

Le vin chaud est offert!

Rue des rosiers 29
1450 Sainte Croix
Tél : 024 455 11 11