

Nouvelles Du



RESEAU Santé

BALCON DU JURA.vd

N°4-2017 | Vendredi 19 mai

ETABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL - VERS LE NOUVEL EMS

Quel environnement pour nos résidents ?

Depuis maintenant plus de 4 ans, la commission de projet et de construction a toujours eu dans l'esprit le paradigme suivant : il est fort probable qu'un jour nous soyons nous-mêmes résidents à l'EMS !

Sans être détenteurs certifiés du bien-être, nous nous sommes efforcés à l'intérieur des espaces privatifs répondant aux normes étatiques, de trouver une configuration sympathique et ergonomique. Les espaces communs largement plus grands que la moyenne des EMS délivrent une impression de liberté renforcée par une acoustique et une luminosité soigneusement étudiée.

Les couleurs – rappelons-le – choisies par une commission ad hoc, rappelleront les beautés de la nature toute proche chère à nos personnes âgées.

À l'extérieur, en collaboration avec l'équipe du projet intergénérationnel, nous nous sommes efforcés aussi de prôner l'ouverture vers d'autres horizons sans barrière physique apparente : horizon minéral devant le bâtiment avec rocaïlle et ruisselet au bruit toujours apaisant, puis sur la gauche, espace de jardin potager et place de jeux qui mettront à contribution jeunes et résidents. Plus haut, toujours à gauche et en amont du bâtiment une prairie basse tige à fleurs



C. Carisey

Les extérieurs du nouvel EMS sont en cours de réalisation. La façade en écailles métallique reflète les couleurs de l'environnement direct du bâtiment.

naturelles égayera les beaux jours jurassiens. Il n'est pas impensable que cet espace accueille occasionnellement quelques ovins prêtés par un éleveur de chez nous.

À droite, toujours vers le haut, un verger basse tige d'une douzaine d'arbres apportera, lors de la

cueillette des fruits une diversification des activités de fin d'été et si tout va bien une véritable « manufacture » de confitures de grand-mère !

À droite, vers le bas, un espace buissonnant marquera la séparation d'avec la parcelle voisine.

Alors, on se prépare, chères lectrices et chers lecteurs, à vous accueillir le premier samedi de septembre pour la journée portes ouvertes.

*Au nom de la commission de projet et de construction, son président,
Hugues Gander*

Mais comment va-t-il s'appeler ?

Bien qu'on en connaisse le sexe avant la naissance, ce n'est pas pour autant facile de trouver un nom pour notre nouveau bâtiment d'EMS ! Mis au concours lors du comptoir 2014, quelque cent trente-neuf propositions ont été émises, autant par des membres du personnel que du public qui se sont arrêtés sur le stand du RSBJ. Aussi, sur proposition de la commission relations publiques, le Conseil d'Administration du RSBJ a décidé de valider le nom de l'établissement par la traduction du nom anglais du projet retenu lors du concours architectural, soit « Tree of life ».

Nous aurons donc le plaisir d'offrir ce nouveau logement à nos résidents sous le nom de « **L'Arbre de vie** ».

Deux personnes l'ont proposé lors du concours précité. Leur prix leur sera remis lors de l'inauguration officielle qui aura lieu courant novembre 2017. Au plaisir de vous faire visiter l'arbre et ses branches lors de la journée « portes ouvertes » du samedi 2 septembre 2017.

Eric Simon, directeur ad interim

PORTRAIT CROISÉ

Tiffany Aussenard présente Boubaker Lamamra

À mon tour de vous présenter un collaborateur du RSBJ. J'ai choisi de faire connaissance avec Boubaker Lamamra, responsable du pôle prévention et maintien à domicile.

Boubaker est né le 20 septembre 1977 dans le département du Rhône, en France. Il a grandi dans une grande fratrie et se situe au milieu. Il a fait ses études à Lyon. Après l'école obligatoire, attiré par le domaine des soins, il s'oriente rapidement dans ce domaine et passe plusieurs concours. Après quelques années de formation, il obtient son diplôme d'ergothérapie en 2000. Il ne sait alors pas encore en quoi consiste véritablement ce métier mais se réjouit de le découvrir au fil des années à venir. Ce qui l'attire dans cette profession est essentiellement le contact et la relation que l'on noue avec les personnes ainsi que le côté manuel qu'il affectionne tout particulièrement.

Après l'obtention de son diplôme, Boubaker effectue un remplacement d'été dans un CTR (Centre de Traitement et de Réadaptation) en neurologie. Le remplacement qui ne devait durer qu'un été se transforme en contrat fixe suite au départ d'un collaborateur. Quelle chance! Boubaker saisit cette opportunité qui s'offre à lui et accepte de rester. Il y travaillera durant quatre belles années, gardant ainsi pleins de souvenirs de cette époque. Ce premier emploi lui a surtout permis de découvrir de plus en plus ce métier qu'il a choisi

quelques années auparavant et qu'il exerce avec ferveur.

Parallèlement à son métier au CTR, Boubaker fait partie de l'association nationale française des ergothérapeutes et assume le mandat de délégué régional. Son rôle est de promouvoir la profession d'ergothérapie, d'organiser des formations ainsi que d'éditer des publications autour du métier. Il exercera durant plusieurs années pour cette association qu'il défend avec intérêt et qui lui tient à cœur.

Par la suite, Boubaker participe à un congrès. Il y fait la connaissance d'une ergothérapeute, Mme Monnin, qui travaille dans les environs d'Yverdon. Boubaker décide de saisir cette nouvelle opportunité et de venir travailler dans cette belle région qu'est le Nord vaudois qu'il ne connaît pas encore. Il trouve un emploi d'ergothérapeute en rééducation de la main assez facilement puis décide de changer d'orientation et trouve un emploi au CMS de Grandson où il y travaillera durant quelques années. Aimant les challenges, Boubaker se lance le défi de « manager » sa propre équipe. C'est ainsi qu'il devient le responsable du CMS de Sainte-Croix en 2010. Puis il endosse le rôle de responsable du pôle prévention et maintien à domicile l'été 2016. Ses



A.S. Jaccard

Boubaker Lamamra et Tiffany Aussenard.

tâches consistent à coordonner le CAT (Centre d'Accueil Temporaire), le CMS de Sainte-Croix, les appartements adaptés installés sur le site des Alpes. Les courts séjours se déroulent sur le site des Rosiers et restent sous la responsabilité de la responsable de l'hébergement. Quel bel exemple de travail en interdisciplinarité!

Du côté de sa vie familiale, Boubaker est marié et père de deux filles de 7 ans et 18 mois et habite en France voisine. Il pratique volontiers la pêche en rivière, seul ou en

famille. Il aime le contact avec la nature et pratique le ski alpin qu'il a appris dans notre région. À ses heures perdues, il s'improvise bricoleur afin de réparer de petites choses ou même de rénover son appartement.

Son plus grand souhait serait de passer son brevet d'aviation. Qui sait, peut-être un jour...

Je souhaite à Boubaker de s'épanouir dans son environnement professionnel et pourquoi pas, de réussir son brevet d'aviation!

Tiffany Aussenard

Un court séjour à l'EMS ? Une demande d'hébergement long séjour ? Comment s'inscrire ?

Le court séjour a pour but de favoriser le maintien à domicile, le retour à domicile à la suite d'une hospitalisation ou de permettre à l'entourage qui soigne la personne de prendre un peu de repos. Il est en principe limité à 30 jours par année.

Dans le nouvel EMS, nous offrirons 2 lits de courts séjours: 1 en gériatrie et 1 en psychiatrie de l'âge avancé.

Les personnes désireuses de bénéficier d'un court-séjour ou d'un hébergement long séjour doivent faire part de leur projet à leur référent du CMS qui fera les démarches nécessaires.

S'il n'y a pas de soins à domicile, la demande doit être faite à:
Mme Anne Ardiet, infirmière de liaison au BRIO, au 024 455 11 62

CONSEILS SANTÉ

Comment prévenir la lombalgie au quotidien ?

Chaque jour, notre dos est sollicité un millier de fois sans nous en rendre compte... Voilà probablement une part de l'origine de nos lombalgies! Trois personnes sur quatre auront, à un moment de leur vie, des douleurs lombaires. Il est donc temps de prendre conscience de nos gestes au quotidien.

On ne naît pas lombalgique, on le devient

Chaque jour, nos régions lombaire et abdominale endurent, pour un grand nombre d'entre nous, mauvais traitement et surmenage et les erreurs les plus classiques résident avant tout dans les bases de notre éducation.

La vie professionnelle, la pratique sportive ne visent souvent

qu'un seul but sans se soucier de la santé: le résultat à tout prix! Le nombre d'heures passées assis s'accroît (au bureau, en voiture...) sans que nous prêtions attention au positionnement de notre dos.

Une position assise inadaptée, une colonne lombaire arrondie, un ventre non rentré, des membres inférieurs peu utilisés sont à l'origine de faiblesses lombaires.

Comment alors s'étonner que la douleur survienne « par hasard » ?

En effet, nous ne sollicitons souvent pas assez les muscles qui maintiennent notre colonne vertébrale ce qui provoque une instabilité et fragilise les disques situés entre les vertèbres. Ces disques, composés d'un noyau central entouré d'un anneau fibreux, sont de véritables joints souples qui servent d'amortisseurs

tout le long de notre colonne vertébrale. Ils sont capables d'adapter leur forme à la moindre sollicitation mécanique des vertèbres. Mais les mauvaises positions engendrent des pressions néfastes sur ces structures. En utilisant correctement votre dos au quotidien, non seulement, vous le protégez mais vous le renforcez également!

Les solutions: l'éducation est la clé du bien être!

Voici quelques principes éducatifs qui permettent de diminuer les contraintes discales et intra-abdominales:

1. Maintenir les courbures de la colonne vertébrale, maîtriser les mouvements de bascules du bassin.

Lorsque la colonne lombaire est arrondie, les pressions discales sont importantes et les muscles lombaires étirés ne peuvent pas travailler. Il est donc important de retrouver notre lordose lombaire en maîtrisant les mouvements de bascule du bassin en avant et en arrière (anté et rétroversion).

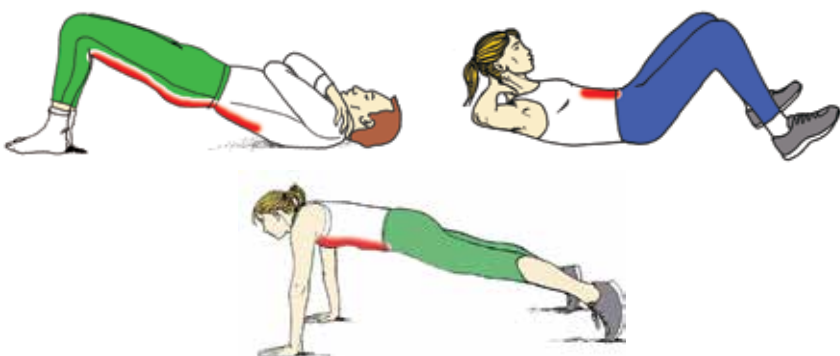


Lordose physiologique, dos bien placé.

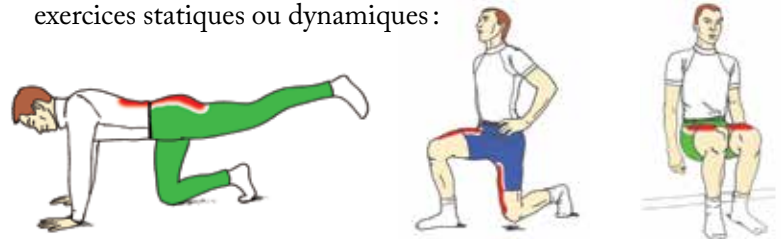


Délordose lombaire (dos arrondi) et lésion des disques inter vertébraux.

2. Faire des exercices de gainage pour avoir des muscles lombaires et abdominaux de qualité par un travail statique de 15 à 30 secondes. Ne rapprochez pas les épaules du bassin, travaillez toujours les abdominaux en allongement et rentrez le ventre en soufflant.



3. Renforcer ses membres inférieurs: muscler ses cuisses pour mieux les utiliser et ainsi éviter de compenser avec le dos. Vous pouvez faire des exercices statiques ou dynamiques:



4. Étirer les muscles raides pour entretenir la mobilité des hanches et du bassin: les ischio-jambiers, le psoas, le quadriceps, les adducteurs et les fessiers. L'étirement doit se faire dans une position qui vous est confortable afin d'être détendu. Vous devez ressentir un tiraillement mais il ne doit pas être douloureux. Maintenir la posture 20 à 30 secondes et la répéter 2 à 3 fois.



5. Lutter contre la sédentarité pour avoir un corps plus endurant et plus résistant. Pratiquez au moins 20 minutes d'activité physique par jour: marche, vélo, course à pied, natation, gym... Le balcon du Jura nous offre un terrain de jeu magnifique, profitez-en!

La prise de conscience de notre statique et la volonté d'utiliser correctement notre dos au quotidien sont les éléments essentiels à notre bonne santé lombaire. À chacun donc, de se prendre en main!

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site <http://www.editiongeoffroy.fr/> et vous inscrire gratuitement pour recevoir des fiches conseils.