

# Nouvelles Du



## RESEAU Santé BALCON DU JURA.vd

N°3-2019 | Vendredi 22 mars

### MÉDECINE - CABINET MÉDICAL DES ALPES

## Une structure en constante évolution

**Le Cabinet médical des Alpes connaîtra quelques changements ces prochains mois. La Docteur Elena Roger, médecin associé, quittera le RSBJ pour s'installer comme médecin généraliste indépendante. Le cabinet médical des Alpes pourra s'appuyer sur la Docteur Béhérec pour reprendre ses activités.**

La Docteur Elena Roger, médecin associé, quittera le RSBJ le 30 juin 2019, à sa demande, afin de réaliser son projet de carrière, soit de s'installer en tant que médecin généraliste indépendante. La Docteur Roger a débuté au RSBJ le 1<sup>er</sup> février 2017 en tant que médecin cheffé de clinique et a progressivement évolué vers une activité partagée entre la polyclinique et le cabinet médical des Alpes. Nous remercions la Docteur Roger de sa précieuse collaboration durant ces deux années et nous nous réjouissons de continuer la collaboration avec elle en tant que médecin installé.

Afin de remédier à ce départ, son activité à la polyclinique sera reprise dès le 1<sup>er</sup> juillet 2019 par le Docteur Jean-Baptiste Ngassop, médecin chef de clinique



C. Carisey

Une équipe pluridisciplinaire au service du patient.

adjoint, qui assure actuellement des gardes au sein du RSBJ.

Concernant l'activité auprès du cabinet médical des Alpes, le Docteur Oscar Daher, Directeur médical, met tout en place pour

C. Carisey



Le Docteur Nabet, pédiatre, consulte désormais tous les jours. Il échange ici avec la Docteur Byot-Simon qui a rejoint le Cabinet de groupe dès son ouverture.

offrir une continuité de la prise en charge de la patientèle. Le RSBJ a recruté la docteur Charlotte Béhérec, médecin agréé au RSBJ depuis 2016, qui commencera ses activités le 1<sup>er</sup> juillet prochain. Nous la présenterons prochainement. Associé à l'ensemble des secrétaires et assistantes médicales, le cabinet des Alpes continuera, en outre, à bénéficier de l'expertise du Docteur Fabien Sylvestre à 90 %, de la Docteur Odile Byot-Simon à 80 % et du Docteur Nabet à 100 % pour la médecine pédiatrique.

Avec plusieurs médecins actifs dans le cabinet médical des Alpes, la clientèle bénéficie en tout temps d'une consultation rapide et appropriée.

Le Cabinet médical des Alpes est une structure adaptée à notre région et qui se veut évolutive dans le but de répondre en permanence à vos besoins.

La direction

### PARTICIPEZ



#### Les prochaines activités du CAT

##### Mars :

Lundi 25 mars  
Lecture à 10h30  
Cartes à 10h30  
Parcours d'équilibre à 14h30

Mardi 26 mars  
Bricolages à 10h30  
Anniversaires du mois à 15h

Mercredi 27 mars  
Père Jérôme à 10h30  
Confiture : grapefruit à 14h30

Jeudi 28 mars  
Pâtisserie : truffes au chocolat à 10h30  
Méditation sonore à 14h45

Vendredi 29 mars  
Préparation de repas  
Cuisses de poulet, pommes de terre à 10h30  
Repas convivial à 12h  
Jeux de mémoire à 14h30

##### AVRIL

Mardi 2 avril  
Préparation de repas : Vacherin chaud à 10h30  
Repas convivial à 12h  
Bricolages à 14h30

Jeudi 4 avril  
Truffes au chocolat à 10h30  
Scrabble à 14h30

Lundi 8 avril  
Préparation de repas  
Raviolis au fromage à 10h30  
Repas convivial à 12h  
Cartes à 14h30

Mardi 9 avril  
Pâtisserie : tarte aux pommes à 10h30  
Parcours d'équilibre à 14h30

Mercredi 10 avril  
Confiture : grapefruit à 10h30  
Jeux de mémoire à 14h30

Vendredi 12 avril  
Bricolages à 10h30  
Jeux de société à 14h30

**Renseignements, inscriptions :  
024 455 16 11**

## PRÉVENTION - JOURNÉE DES MALADES DU 6 MARS 2019

# Renforcer l'autonomie des personnes

Cette année, la journée des malades était consacrée à la thématique « Savoir nous rend fort ». Le savoir sur la santé et la maladie contribue à permettre de rester en bonne santé à tout âge. Le RSBJ a participé à cette action en créant une brochure présentant cette journée, un mini-quizz santé, ainsi que différentes prestations spécifiques de l'institution.

L'objectif était double : permettre à chacun de tester son niveau de connaissances sur différents sujets en lien avec la santé et de mieux connaître les prestations à disposition, et disposer de connaissances et les transmettre de manière compétente et adaptée au bénéfice de chacun.

Savoir favorise le succès de la thérapie et renforce l'autonomie des personnes. Le patient et ses proches sont de plus en plus impliqués dans le choix d'une thérapie adaptée. Pour participer à cette décision, il convient de disposer des informations nécessaires et de bien les comprendre. Il a été démontré que les personnes les mieux informées sont les plus satisfaites de leurs déci-

sions. Il est par exemple essentiel de connaître les risques liés à l'immobilisation lors d'une hospitalisation. Une personne qui connaît ces risques comprendra mieux la raison pour laquelle les soignants privilégient des changements de position fréquents. Dans d'autres situations, elle pourra elle-même gérer certains de ses traitements et jouer ainsi un rôle actif et positif dans sa prise en charge des soins.

À titre illustratif, le RSBJ a mis en place différentes actions concrètes dans le cadre d'un projet pour limiter le risque d'escarre (plaie consécutive à une hypoxie tissulaire provoquée par une pression excessive et prolongée) des patients et des résidents. L'une de

ces actions était l'implication des patients et de leur famille. L'objectif fixé de diminuer de 50% la survenue d'escarre nosocomiale a été atteint.

Nous avons tous un rôle important à jouer dans ce partage des connaissances. Tant les bénéficiaires que leurs proches ou les différents professionnels peuvent participer activement à la diffusion de l'information. Si les soignants sont d'importants vecteurs d'information, le rôle des patients et de leur famille est primordial : grâce aux compétences et à l'expertise de la personne concernée et de ses proches, le transfert des connaissances entre les différents acteurs impliqués dans le parcours de santé peut se réaliser.

De même, nous avons tous intérêt à élargir notre savoir de manière à prendre des décisions contribuant à notre santé et à notre bien-être. Chaque patient a droit à l'information (voir brochure « L'essentiel sur les droits des patients », page 6- SSP Vaud juin 2014).

Demain, la prise en soin des bénéficiaires sera performante au sein de notre réseau grâce à un savoir renforcé pour tous !

*Corinne Girod*  
Responsable  
du département des soins

*Erratum : une erreur s'est glissée dans le mini quizz présenté dans la brochure éditée en mars ; la réponse à la question 6 était bien la réponse B.*

## PORTRAIT MINUTE

### Laurence Graf

A.-S. Jaccard

**Employée  
d'administration-  
facturation à 40%**

Au RSBJ depuis  
le 1<sup>er</sup> juillet 2018

28 ans  
Mariée,  
1 fille de 3 ans et demi et  
1 garçon de 16 mois  
L'Auberson

En dehors du travail :  
Actuellement ce sont mes  
deux enfants qui occupent la majeure partie de mon temps, mais je me réserve toujours quelques plages pour faire de la course à pied et différents loisirs selon les saisons. Je suis aussi avec intérêt les exploits de l'équipe de Unihockey dont je suis la secrétaire et mon mari le président et joueur.



#### Pourquoi ce métier ?

Au moment de faire un choix d'apprentissage, j'ai opté pour la profession d'employée de commerce pour la diversité des possibilités de postes. Comme j'ai toujours aimé les chiffres, je me suis dirigée vers une fiduciaire, j'y ai travaillé durant 10 ans. Afin de me rapprocher de mon lieu de vie et de ma famille, j'ai postulé au RSBJ. Ce poste à la facturation

est nouveau pour moi, mais j'apprécie. Pour la bonne ambiance avec mes collègues et pour la diversité du travail, j'apprends toujours !

#### Quels sont vos instants préférés au travail ? Pourquoi ?

Comme je n'ai pas de contact avec les clients, c'est ceux avec mes collègues. J'aime aussi la proximité de mon domicile et l'ambiance, je me plais beaucoup.

#### Les horaires ne sont-ils pas trop difficiles à concilier avec votre vie de famille ?

Je travaille deux jours par semaine mais ai la possibilité d'avoir un horaire « libre » durant ces journées. Tout le monde est très arrangeant, ce qui facilite grandement mon organisation. J'ai aussi la chance de pouvoir compter sur ma sœur jumelle qui vit à La Chaux et garde mes enfants une fois par semaine. L'autre jour, ils sont à la garderie.

prime jeunesse a été consacrée à la Gym de la Sagne, société à laquelle j'y ai adhéré en 1995. J'ai été longtemps monitrice et ai participé aux soirées, aux concours régionaux et cantonaux, à la Fédérale, au Carnaval... Comme chez les Graf c'est une histoire de famille, je suis toujours attachée à la société ! J'ai aussi joué un petit moment dans l'équipe d'Unihockey et poursuis l'aventure au travers de mon mari Dan. Je vais voir les matchs et fais partie du comité.

Toutes mes sorties se faisaient à Sainte-Croix ou dans la région, eh bien que je n'envieais pas de faire ma vie ici, je ne regrette rien et suis heureuse d'habiter à la montagne grâce à Dan qui a eu un coup de foudre pour notre maison.

#### Hormis votre famille, qu'aimez-vous faire pour occuper votre temps libre ?

Je profite de mon cercle d'amies. Nous nous retrouvons avec ou sans enfants pour aller boire un café ou partager un repas.

#### Que connaissez-vous du Balcon du Jura ?

J'ai toujours vécu à Sainte-Croix. Une bonne partie de ma

*Propos recueillis par  
Anne-Sylvie Jaccard*

## PERSONNEL - MARTIAL SIMON PREND SA RETRAITE

## Trois décennies au service de l'institution

**Martial Simon prendra sa retraite le 30 avril prochain après avoir passé plus de trente ans dans la maison. Le responsable du pôle logistique et maintenance a été au cœur de l'évolution de l'institution. Son credo : le confort des patients avant tout, en tout temps et toutes circonstances.**

« En trente-trois ans, je ne crois pas avoir connu une journée similaire », indique Martial Simon, sourire aux lèvres. Si, en 1985, il était le premier et le seul employé technique de la maison, le service s'appuie actuellement sur cinq personnes, lui compris, pour assurer que les bâtiments et le matériel du RSBJ soient fonctionnels et disponibles en toute heure, par tous les temps. « L'établissement ne peut pas être à l'arrêt durant un court instant. Nous avons toujours au minimum une, voire deux options de secours », explique Martial Simon. Des systèmes qui répondent aux normes en vigueur dans le milieu des soins, mais dont il faut assurer qu'ils fonctionnent lorsqu'on les sollicite. « C'est très technique et passionnant. Beaucoup de processus sont automatisés. Ceci dit, cela ne suffit pas. Nous assurons donc des permanences 24 heures/24 », précise-t-il.

Lorsqu'il se déplace dans l'établissement, Martial Simon n'a jamais l'œil dans sa poche. Il arrive parfois qu'un collaborateur, par manque d'attention, laisse une porte coupe-feu ouverte ou un chariot devant une voie d'évacuation. « Il faut expliquer, rappeler les règles. Cela ne sert à rien de crier. Il faut que les gens sentent que nous sommes à disposition pour les aider à agir correctement, pas pour les sanctionner. La sécurité, c'est l'affaire de tous », explique-t-il. « Le personnel est formé par nos soins pour intervenir en cas de besoin. Nous suivons une formation continue



**Martial Simon (t-shirt rouge) avec son équipe composée de Pierre-Alain Gerber, Cécile Rouget, Paolo Lombardo et Christophe Gurtner. « Nous faisons le maximum pour offrir un environnement de qualité et sécurisé, tant aux patients qu'au personnel », indique le responsable qui a tenu à poser avec ses « clients ».**

pour être toujours prêts », renchérit celui qui a obtenu son diplôme fédéral de chargé de sécurité en 1993. « Les normes évoluent mais globalement cela va dans le bon sens », estime-t-il. Petit ou grand hôpital, les contraintes sont les mêmes. « Nous faisons partie de l'Association romande des agents techniques hospitaliers. Nous échangeons beaucoup entre hôpitaux quand nous sommes confrontés à une difficulté particulière. Il y a une belle solidarité » savoure-t-il.

#### Le confort allié de la rémission

Si la qualité des soins reste évidemment le point principal de la prise en charge d'un patient, le fait de pouvoir les soigner dans un environnement confortable et adapté amène un plus indéniable. « Nous avons toujours, au fur et à mesure des transformations, essayé de trouver des solutions pour améliorer le quotidien des patients et du personnel. Je suis reconnaissant que les différentes directions m'aient toujours impliqué dans le processus de décision », apprécie-t-il.

La construction de l'EMS l'arbre de vie a d'ailleurs eu pour effet de repousser son départ à la retraite. « J'aurais pu partir une année ou deux plus tôt. Mais le fait de pouvoir participer à l'élaboration et la construction de ce bâtiment m'a motivé à rester », révèle le respon-

sable, « c'est un peu le dessert de ma carrière », ajoute-t-il en riant.

#### À travers les évolutions

Sa carrière au RSBJ, Martial Simon l'a entamée alors que l'hôpital était encore dirigé par les Sœurs protestantes de Saint-Loup. « Quand je suis arrivé, avec ma blouse de travail sous le bras, l'une d'entre-elle m'a dit que j'allais bien trouver à m'occuper. J'ai débuté par l'inventaire. Il était alors inexistant. Cela m'a pris des mois », rigole-t-il. « Il n'y avait qu'un ordinateur que personne ne savait utiliser. Aujourd'hui, le parc informatique se compose de cent dix unités. L'informatique a été l'évolution la plus significative en trente ans », observe Martial Simon.

Alors qu'il y a trois sites aujourd'hui, l'hôpital n'était alors composé que d'un seul bâtiment. « Trois étages : un pour les hommes, un pour les femmes, un pour les chambres privées. Quelques résidents et c'est tout », détaille le mécanicien de précision de formation. Quitter le monde de l'industrie pour faire carrière dans la maintenance fut un choix qui lui a valu quelques railleries. « J'étais contremaître chez Lador. Mes collègues se demandaient quel intérêt j'avais à quitter cette place pour aller "redresser des roues de lit". Six mois plus tard, j'avais du boulot, eux étaient malheureusement au chômage », relate le futur retraité.

Martial Simon a fait toutes ses écoles à Sainte-Croix. Il a ensuite fréquenté les bancs de l'école mécanique. Diplôme de mécanicien de précision en poche, il commence sa carrière chez Lador au milieu des années 1970 avant de rejoindre l'entreprise Dubied à Couvet. « J'ai fait une formation de mécanicien tricoteur. Je partais à l'étranger durant plusieurs semaines pour réparer les machines sur les différents sites de l'entreprise. Je fréquentais déjà France, qui est mon épouse depuis 1981. Nous avons envie d'avancer et j'ai donc décidé de changer d'entreprise afin d'être plus souvent à la maison », raconte-t-il. Direction le Val-de-Ruz et l'entreprise Felco. C'est alors que Pierre Joseph, contremaître chez Lador, part à la retraite. Martial Simon obtient le poste et revient donc au bercail.

Il postule ensuite pour le poste d'employé technique à l'hôpital. Il y sera engagé le 1<sup>er</sup> septembre 1985. « Alors que j'étais en concurrence avec une personne qui avait un parcours et des qualifications similaires, le fait d'être membre des pompiers avait fait la différence dans le choix de la direction », souligne-t-il. En plus de cette activité, Martial Simon faisait également partie du service des ambulances. « Avec les gardes à l'hôpital, il fallait jongler pour éviter de cumuler des permanences dans tous les services. À la naissance de mes trois filles, Mireille, Nicole et Laurence, j'ai fait un choix », explique-t-il. Il quitte d'abord les pompiers, puis les ambulances lorsque ce service se professionnalise.

À quelques jours de la retraite, Martial Simon est serein. « L'équipe en place est au top. Je suis sûr que ça va aller comme sur des roulettes », apprécie-t-il. « Je garde encore juste un mandat pour les futurs travaux de rénovation de l'hôpital qui devraient se réaliser courant 2020 », précise-t-il. Martial Simon ne craint pas de s'ennuyer durant sa retraite. Il se réjouit d'avoir du temps pour profiter des siens mais également, en sportif averti, de chausser les skis, les chaussures de marche ou d'enfourcher le vélo pour aller découvrir de nouveaux horizons. Il avoue tout de même que ses collègues et ses patients, ses « clients » comme il se plaît à les appeler, vont lui manquer. Nous lui souhaitons une excellente et longue retraite.

Allan Müller



**Martial Simon rend son tablier. Paolo Lombardo, son adjoint, reprend le flambeau.**

## PRÉVENTION - PROJET PILOTE DE PRÉVENTION DU BALCON DU JURA

# De nouvelles actions

**Le projet pilote de prévention du Balcon du Jura, mené conjointement pour deux ans par le RSBJ et UniSanté (anciennement Promotion Santé Vaud), arrive à son terme.**

Les plateformes mises en place avec les partenaires et habitant-e-s de la région ont permis de répondre aux deux principaux objectifs :

- la mise en place d'activités de prévention et de promotion de la santé, comme le Rallye Santé et le Dîner Quizz (prévention des chutes auprès des aînés) ;
- L'évaluation des besoins de la population du Balcon du Jura, au travers d'interviews.

Actuellement, les résultats et les actions menées sur le terrain vont faire l'objet d'un rapport final qui sera présenté au mois de mai dans le cadre d'un forum et transmis à la Direction générale de la santé (DGS).

Pour atteindre nos objectifs et permettre la pérennisation de ce projet, une prolongation de financement a été demandée à la Direction générale de la santé,

qui a validé notre demande le 19 février 2019.

Nous avons dès lors le plaisir de vous annoncer que d'autres actions vont être menées d'ici la fin de l'année, entre autres l'organisation d'une journée découverte des associations et des activités sportives et culturelles de la région pour cet été.

Si vous désirez prendre part à l'organisation de ce projet,

nous vous invitons à contacter Madame Romaine Vérolet, coordinatrice de prévention, par téléphone au 078 905 37 60 ou par mail [romaine.verolet@rsbj.ch](mailto:romaine.verolet@rsbj.ch).

*Romaine Vérolet,  
coordinatrice de prévention*

*Boubaker Lamamra,  
responsable SAMS*

## Journée internationale des diététicien-ne-s

**À l'occasion de cette journée du 13 mars dernier, la diététicienne du RSBJ a tenu un stand à la cafétéria du site des Rosiers pour sensibiliser les soignants et les patients de passage sur la thématique nutritionnelle concernant la dénutrition des personnes âgées fragilisées, à la maison comme à l'hôpital.**

L'alimentation est un sujet sensible et pourtant universel. Que manger? La question se pose à tous les âges, tous les jours et dans tous les médias.

La discussion s'est ouverte autour de quelques emballages de produits :

- quels sont les aliments riches en énergie et en protéines que l'on peut acheter en grandes surfaces?
- comment savoir si ce produit, présenté comme riche en protéines, est intéressant?

- tel aliment, intéressant pour son apport en protéines pour 100g, est-il aussi tendre? concentré en nutriments? facile à manger? aisé à préparer? comment se conserve-t-il? est-il bon marché?

C'est justement la spécificité de la diététicienne de personnaliser ces recommandations aux patients qui viennent en consultation, en fonction de leur état de santé, de leurs habitudes alimentaires, des ressources

financières, des capacités à cuisiner ou à faire les courses.

La diététicienne propose ses prestations de conseils à des groupes ou en individuel, pour les enfants comme pour les aînés, mais aussi pour les sportifs et les patients atteints de maladies chroniques. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à la contacter au 024 455 11 11 ou par courriel [ophelia.golazgigandet@rsbj.ch](mailto:ophelia.golazgigandet@rsbj.ch).

*Ophélie Golaz Gigandet,  
Diététicienne*



## La pédiatrie prend son essor sur le Balcon du Jura

Le Dr Nabet se tient désormais à votre disposition du lundi au vendredi.

**Consultations :** du lundi au vendredi

**Horaires :** 9h - 12h 14h - 18h

Les consultations en urgence sont possibles, moyennant un appel préalable.

Places de stationnement gratuites, devant le bâtiment.

**Cabinet médical des Alpes**

Avenue des Alpes 18 D - 1450 Sainte-Croix

**024 455 16 17**

