

Diskoutal #1

PRINTEMPS-ÉTÉ 2019 / www.ch-redon-carentoir.fr

Journal d'information interne du CHI Redon-Carentoir

NOTRE HÔPITAL



ZOOM SUR

**Médecine
polyvalente p.10**


**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR

ACTIVITÉ

Chirurgie de la rétine
p.3

ATTRACTIVITÉ MÉDICALE

**Le CHIRC
récompensé p.4**

INTERVIEW

Vanessa Rebillon :
ASHQ p.12

p.3

QUOI DE NEUF ?

p.8

LE TOUR DE LA QUESTION

Les TMS sont-ils inévitables ?

p.10

ZOOM SUR

Médecine polyvalente

p.12

TÊTES D'AFFICHE

Vanessa Rebillon : ASHQ

Anne-Sophie Damiani & Morgane Le Gall : APA

p.14

PASSE-TEMPS

p.16

À SAVOIR

Comment lire son bulletin de paie ?

Diskoutal N°1 (printemps-été 2019)
Journal d'information interne trimestriel
 édité par le Centre Hospitalier Intercommunal de Redon-Carentoir
 8 avenue Étienne Gascon, 35603 Redon Cedex
 Tél. 02 99 71 71 71
 secretariat.direction@ch-redon.fr
 www.ch-redon-carentoir.fr
 Représentant légal : Patrick Besson
 N° SIRET : 263 500 126 000 10

Directeur de la publication : Patrick Besson
Comité de rédaction : Patrick Besson, Carine Biou, Marjorie Joubert, Sonia Lemarié, Gabrielle Parfait, Valérie Provost, Guillaume Royer
Conception : service communication
Crédits photos : CHIRC, FHF, Patrick Gaudin, Guillaume Huet, Freepik
Impression : CHIRC **Tirage** : 150 exemplaires
Dépôt légal : à parution

Problème de diffusion
 journal.interne@ch-redon.fr



Patrick Besson
Directeur

« Les rencontres avec les élus, les représentants des usagers et les professionnels de santé libéraux, la lecture des courriers des patients et de leurs familles, m'ont permis de mesurer l'attachement de la population du territoire de Redon-Carentoir à son hôpital.

Mais cet attachement est également très perceptible de la part du personnel hospitalier. Dans l'environnement complexe qui est aujourd'hui celui des établissements de santé, il s'agit d'un atout considérable.

Un effort de communication important a été entrepris à l'attention de la population et de ses représentants, afin de faire connaître et valoriser l'offre de soins proposée par notre établissement. Cet effort commence à porter ses fruits. Mais il manquait un élément essentiel à cette action, à savoir un lien entre les acteurs de la vie de l'hôpital, entre celles et ceux qui lui permettent d'assurer sa mission de service public. Ce lien est recréé aujourd'hui, sous la forme d'un journal dont le titre est porteur de nos valeurs : « diskoutal », en breton, signifie « être à l'écoute ».

Actualités, informations générales, projets, partage d'expériences, vie des services... ont vocation à trouver place dans ces pages et à renforcer la connaissance réciproque, le sentiment de former une communauté solidaire chargée d'une mission certes exigeante, mais tellement importante.

Pour préparer le magazine interne, le service communication s'appuie sur un comité de rédaction constitué de personnels volontaires, issus de tous horizons professionnels. Je tiens à les remercier ici de leur investissement, qui a permis de lancer ce premier numéro, et qui permettra de donner vie aux suivants.

Nous espérons que DISKOUTAL répondra à vos attentes et que vous nous aiderez, par vos remarques et suggestions, à le faire progresser. »



Du 1^{er} février au 20 mars, le personnel du CHIRC a été invité à proposer un nom pour le futur journal interne. 50 propositions ont été reçues ! Le nom qui a remporté les votes du comité de rédaction est celui proposé par Servane RUQUAY, ASHQ aux Mariniers, avec le titre DISKOUTAL. Au cours d'une petite cérémonie organisée pour la circonstance le 7 juin au sein du service, M. Besson a remis à l'heureuse gagnante une carte-cadeau d'une valeur de 50 € !

Ce magazine est le nôtre : enrichissons-le !

Vous avez des idées de sujets ? Partagez-les ! Il peut s'agir d'une actualité dans votre service ; de votre métier ou d'une technique que vous utilisez ; de questions pratiques dont les réponses apportées dans le magazine intéresseront vos collègues ; de camarades qui ont une activité extraprofessionnelle riche...

Ou encore si vous voulez participer en proposant des illustrations, des photos, des dessins, ou des idées, un seul réflexe :

CONTACT : journal.interne@ch-redon.fr # 02 99 71 79 57

QUOI DE NEUF ?

5

C'est le nombre de lits identifiés soins palliatifs reconnus par l'ARS. La visite de reconnaissance de ces lits, situés au sein du service de médecine polyvalente, a été réalisée le 31 janvier 2019 et a donné lieu à un avis favorable.

ACTIVITÉ

Lancement de la chirurgie de la rétine

La rétine est un tissu nerveux de quelques centaines de microns d'épaisseur, permettant de transmettre le signal visuel au cerveau. Certaines pathologies rétinienne nécessitent une prise en charge chirurgicale. Cela est désormais possible au CHIRC, puisque le partenariat avec Ophtalliance s'est étoffé depuis la fin du mois de mai. L'intervention du Dr Becquet, spécialiste de la rétine, a permis de mettre en place une vacation chirurgicale par mois afin d'accueillir et de traiter les patients du territoire de Redon-Carentoir.

Présent tous les 4^e mardis de chaque mois, le Dr Becquet prend en charge les pathologies de la macula (partie centrale de la rétine qui permet la vision) : membrane épirétinienne, trou maculaire, hémorragie du vitré...



L'équipe d'Ophtalliance après une intervention au bloc opératoire du CHIRC : le Dr Becquet, et son instrumentiste, Mme Dupouy.

SÉCURITÉ

Remplacement du système de sécurité incendie

Tout établissement recevant du public doit être protégé contre les incendies. Il est donc obligatoire de mettre en place un système de sécurité incendie (SSI) permettant de détecter rapidement un début de sinistre. Ce système est constitué de l'ensemble des matériels servant à collecter les informations liées à la sécurité incendie, à les traiter et à assurer les fonctions nécessaires à la mise en sécurité d'un bâtiment.

Au 2^e trimestre 2019, l'établissement changera le SSI du bloc central et du SSR. Actuellement au nombre de deux, il ne subsistera qu'un seul SSI à l'issue des travaux puisque le bloc central et le SSR sont si proches qu'ils ne forment, en termes de sécurité incendie, qu'un seul et unique bâtiment. Les travaux débuteront dès que la phase de marché public visant à sélectionner le prestataire sera terminée.

TRAVAUX

Amélioration des conditions d'accueil à Lanrua

Améliorer les conditions d'accueil des patients hospitalisés en santé mentale est une volonté forte du CHIRC. Il s'agit de concilier les exigences de fonctionnement propres aux services de soins en psychiatrie avec le respect des droits des patients.

Des travaux, répondant aux besoins de l'unité, ont été récemment engagés. Le fumoir a été modifié pour permettre aux patients d'accéder directement au jardin, les portes des chambres ont toutes été équipées de cylindres permettant aux patients de pouvoir s'isoler dans leur chambre lorsqu'ils en ressentent le besoin (tout en assurant aux soignants la possibilité d'intervenir en cas de nécessité), enfin la chambre de soins intensifs se verra équipée d'un cabinet de toilettes sécurisé avec douche, WC et lavabo.



SÉCURITÉ

Mise en place d'une équipe de sécurité

Depuis le 18 février, l'établissement dispose d'une équipe de sécurité 24h/24, mise à disposition par la société S3M, qui a été retenue à l'issue de la procédure de marché public.

Cette équipe, composée de trois agents SSIAP 1 et SSIAP 2-3, a une double mission. La première est la prévention du risque incendie par la vérification des différents équipements, des rondes régulières, et la formation du personnel à compter de 2020. La seconde est d'assurer une intervention rapide en cas de départ de feu.

Cela permet aussi une véritable prévention de la malveillance puisque cette équipe a pour mission d'assurer la sûreté des agents et des patients de l'hôpital.



QUOI DE NEUF ?



C'est le nombre d'assistants spécialistes partagés avec le CHU de Rennes qui interviennent au CHIRC dans des spécialités variées, offrant un réel avantage à la population du territoire.

ATTRACTIVITÉ MÉDICALE

Le CHIRC récompensé

Le prix 2019 « Attractivité Médicale », attribué par la FHF et ses partenaires (la SHAM, compagnie d'assurance - et la CASDEN, banque coopérative de la fonction publique) a été remis au CHIRC à l'occasion du congrès Paris Healthcare Week le 22 mai 2019, qui s'est tenu au parc des expositions de la Porte de Versailles à Paris.

Il s'agit du principal prix national relatif à l'attractivité médicale. Des accésits ont été attribués au CHU de Tours et au CH de Morlaix. Le jury, composé de professionnels du monde de la santé, a ainsi récompensé le travail réalisé par le CHIRC afin de favoriser le recrutement de médecins. Un groupe de travail constitué à l'initiative de la DRH, Mme Lemarié, associant plusieurs médecins de l'établissement, dont le Dr Herno et le Dr Chauvel, a bâti un programme mettant en valeur les atouts de l'hôpital et ceux du territoire.

Le recrutement médical est un enjeu fondamental pour l'établissement qui, comme beaucoup d'hôpitaux de cette taille, souffre de la concurrence des établissements publics et privés situés dans les grandes métropoles. C'est la première fois que le CHIRC obtient un premier prix national. Cette reconnaissance devrait favoriser de nouveaux recrutements, le prix « Attractivité Médicale » bénéficiant d'une notoriété importante.



ATTRACTIVITÉ MÉDICALE

Un triathlon « bleu, blanc, rouge »

Dans un esprit de cohésion, la gendarmerie nationale, le centre hospitalier de Redon-Carentoir, et les pompiers du Pays de Redon participeront au Trivert en relais pour un moment privilégié de convivialité et de partage. Ces trois institutions au service du public s'uniront dans la joie et la bonne humeur à travers des équipes « bleu, blanc, rouge ».

Le Trivert est une épreuve organisée par la section triathlon du CNPR en marge de la coupe de France et de Bretagne de nage en eau libre. Ce grand week-end sportif accueille tous les ans de nombreux participants, mais aussi de nombreux spectateurs. Cette année, il se déroulera le samedi 31 août et le dimanche 1^{er} septembre, à la Croix des Marins, à Redon.

Le départ du Trivert sera donné le samedi 31 août à 17h. Déjà 12 équipes « bleu, blanc, rouge » sont inscrites ! Pour celles et ceux qui ne souhaitent pas nager, pédaler, ou courir, n'hésitez pas à venir encourager vos collègues !

Merci à nos partenaires :



Parmi les actions du programme d'attractivité médicale : refonte de la procédure d'accueil des médecins ; organisation d'entretiens individuels par le chef de pôle pour tous les assistants spécialistes partagés ; mise en place d'un parcours d'accueil spécifique pour les internes ; organisation de soirées médicales thématiques ; renforcement de la marque employeur via la participation d'équipes « bleu, blanc, rouge » au Trivert...

ATTRACTIVITÉ MÉDICALE

Des soirées médicales ville-hôpital

Le développement et le renforcement des relations ville-hôpital est un axe majeur du plan d'action du CHIRC en matière d'attractivité médicale. À ce titre, l'établissement souhaite relancer la dynamique des soirées d'information médicale, qui répond à une demande de la part des praticiens libéraux. L'objectif minimal de deux soirées par an est d'ores et déjà atteint avec une première soirée qui se tiendra le 27 juin sur le thème de la psychiatrie, et une seconde soirée annoncée pour le 25 septembre sur le thème des stomies.

Au cours de ces soirées, plusieurs intervenants se succéderont pour aborder tous les aspects de la prise en charge des patients autour des thèmes proposés. Les professionnels pourront échanger sur les problématiques rencontrées, favorisant ainsi le partage d'expérience à l'échelle du territoire.



325

C'est le nombre de places de parking (dont 10 PMR) dont dispose le CHIRC depuis la finalisation des travaux sur le parking nord. Un cheminement piétons a également été réaménagé et un marquage spécifique créé afin de faciliter les déplacements.

ACTIVITÉ

Des consultations avancées en chirurgie viscérale et en gynécologie

Rapprocher l'offre de soins des patients et valoriser l'image du centre hospitalier de Redon-Carentoir : tels sont les objectifs des consultations avancées assurées par des spécialistes de notre établissement. En 2019, le CHIRC mettra en place une consultation avancée en chirurgie viscérale à l'hôpital Saint Thomas de Villeneuve (Bain-de-Bretagne), où le Dr Serra-Maudet effectuera des consultations au rythme de deux fois par mois, le mardi matin (la première consultation doit débuter le mardi 2 juillet). Un projet de consultation avancée en gynécologie-obstétrique sur le site de Carentoir, à raison d'une demi-journée par quinzaine, grâce à l'ensemble des gynécologues-obstétriciens du CHIRC est également à l'étude.

SERVICE

Le dossier médical partagé bientôt disponible au CHIRC

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique gratuit, disponible sur Internet, qui permet de conserver et sécuriser ses informations de santé : traitements, résultats d'examens, allergies... Chaque personne bénéficiant d'un régime de sécurité sociale peut disposer d'un DMP. Il est alimenté par le patient lui-même et par les professionnels de santé impliqués dans sa prise en charge. Seuls le patient et les professionnels de santé de son choix sont autorisés à le consulter.

À partir de l'automne 2019, le CHIRC alimentera automatiquement le dossier des usagers de l'établissement (lettre de liaison, compte-rendus...). L'hôpital aura également un rôle de promotion de l'outil via des informations ciblées dès l'accueil des patients.

ÉVÈNEMENT

400 participants à la Journée Territoriale des Soins

À l'initiative des centres hospitaliers de Redon-Carentoir, Fougères, Guillaume Régnier, Janzé, Vitry, et du CHU de Rennes, la cinquième rencontre territoriale des soins s'est tenue le 18 juin au centre culturel Artémisia à La Gacilly.



Près de 400 professionnels soignants du territoire se sont réunis pour échanger autour de la thématique « Moi, soignant, artiste du soin ». Introduite par Mme Vissouarn, Directrice des Soins, et par les discours de M. Duchêne, Président du conseil de surveillance, et M. Besson, Directeur du CHIRC, cette journée a mis en lumière la médiation thérapeutique à travers des présentations de pratiques de soins favorisant la relation du soignant avec le soigné (hypnose, clown relationnel, serious game, thalasso bain bébé, écriture, radio...). Trois équipes du CHIRC sont montées sur scène : les Mariniers, qui ont présenté leur projet « un lieu, une vie, une histoire » réalisé avec les résidents - les équipes urgences/bloc/kiné, qui ont parlé de la pratique de l'hypnose dans les soins - et enfin la maternité, avec le thalasso bain bébé. La rencontre s'est clôturée par une intervention théâtrale grandement applaudie « Anabelle, ou l'art de la joie dans les soins » de Sandra Meunier, clown thérapeutique de l'association Nez'toiles.

En parallèle des présentations, des stands partenaires étaient présents, ainsi qu'une exposition photos réalisée par M. Simonato illustrant les médiations abordés. Les participants ont voté parmi cinq projets présentés sur des posters. Le prix du public est revenu à l'EHPAD/USLD des Mariniers avec son « atelier gourmand ». Le prix coup du cœur du jury a été attribué à l'hôpital de Fougères avec son serious game « SécuriMed ».



ACTIVITÉ

Prise en charge des pathologies du sommeil

Depuis mai 2019, le Dr Carré, médecin spécialiste du sommeil à Redon, intervient sur l'établissement dans le cadre du groupement de coopération sanitaire du Pays de Redon, et prend en charge l'exploration des troubles du sommeil (apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, parasomnies, insomnies, hypersomnies...) par polysomnographie avec vidéo. Cette prise en charge, proposée actuellement sur une nuit, est complémentaire à celle du Dr Baron. Les patients sont accueillis dans une chambre dédiée au 3e étage par les équipes d'UMCA et d'UPA. À terme, des hospitalisations de 48h seront proposées afin de prendre charge des pathologies plus complexes nécessitant de la rééducation.

Agenda

Retrouvez tous les événements organisés par ou avec le centre hospitalier !

1^{ER} AU 31 JUIL. • HÔPITAL DE REDON

Exposition photo sur les médiations (en lien avec la journée territoriale des soins) / C. Simonato

13 JUILLET • CHAPELLE DE L'HÔPITAL

Concert « Les Musicales » pour les résidents des Mariniers

31 AOÛT • CROIX DES MARINS, REDON

Triathlon « Trivert », en partenariat avec les gendarmes et les pompiers du Pays de Redon

1^{ER} AU 30 SEPT. • HÔPITAL DE REDON

Exposition « arts plastiques » / Atelier d'Art de Redon, section enfant (6-12 ans)

21 ET 22 SEPT. • CHAPELLE DE L'HÔPITAL

Journées du patrimoine

25 SEPT. • HÔPITAL DE REDON

Soirée d'information médicale sur le thème des stomies

20 OCT.

Marche féminine Octobre Rose / Stand d'information du CHIRC

1^{ER} OCT. AU 15 NOV. • HÔPITAL DE REDON

Exposition de photos « Octobre Rose » / Objectif Redonnais

17 AU 19 OCT. • BAINS-SUR-OUST

Salon de l'innovation

18 NOV. AU 6 JANV. • HÔPITAL DE REDON

Exposition de pastels / B. Gibert

25 AU 29 NOV. • HÔPITAL DE REDON

Semaine de la sécurité des patients

11 DÉC. • HÔPITAL DE REDON

Journée des nouveaux arrivants

ÉVÈNEMENT

Forum des seniors

Le CHIRC - représenté par l'EHPAD de Carentoir, le SSIAD, et l'EMMAA - était présent au forum des seniors organisé par le service Vie Sociale de l'Oust à Brocéliande Communauté, le 24 juin au centre culturel Artémisia à La Gacilly.

À destination des personnes âgées, des familles et des professionnels, cette manifestation avait pour but de rassembler l'ensemble des acteurs du domaine gérontologique à travers la mise en place d'ateliers (dépistages auditifs et visuels, simulateur de vieillesse) et de stands d'informations relatifs aux aides, services et structures existants pour les personnes âgées sur le territoire de La Gacilly.



PARTENARIATS

À la rencontre des médecins de ville

Dans le cadre du partenariat ville-hôpital, M. Besson va à la rencontre des médecins de ville pour recueillir leurs impressions et leurs attentes vis-à-vis du CHIRC. Les premières tendances qui en ressortent sont favorables : la présence du CHIRC est jugée incontournable et elle est appréciée. L'absence de nombreuses spécialités en ville contribue à faire de l'hôpital non seulement un lieu d'hospitalisation important mais aussi un recours en cas de demande d'avis de spécialiste. À ce titre, l'effort de diversification de l'offre est salué. Quelques spécialités sont jugées sous-représentées au regard des demandes, comme la dermatologie et la neurologie.

L'objectif de ces échanges est de renforcer les liens entre la médecine de ville et l'hôpital, d'améliorer le service rendu à la population et l'activité de l'établissement.

SERVICES

Des rendez-vous en un clic avec Doctolib

Le CHIRC se modernise et va désormais offrir la possibilité à ses patients de prendre certains rendez-vous en ligne via le logiciel Doctolib.

Les services pilotes seront la gynécologie-obstétrique et l'imagerie médicale, dont le déploiement sera effectif avant la fin de l'année 2019. Doctolib sera proposé à toutes les consultations externes de l'établissement courant 2020.





1 368

C'est le nombre moyen d'appels traités par le standard sur 24h.

217

C'est le nombre de bébés nés au CHIRC entre janvier et mai 2019.

TRAVAUX

L'équipe de peintres se renforce



Grâce au recrutement de deux peintres supplémentaires, le CHIRC peut désormais s'appuyer sur deux équipes de peintres pour redonner un coup de jeune à ses locaux.

Une première équipe, Anthony et Antoine, réalise depuis plusieurs années des rénovations des circulations et des chambres.

À partir du 1^{er} juillet, une nouvelle équipe, Justine et Sébastien, va s'occuper plus particulièrement des urgences. Les circulations vont être rénovées avec la mise en place de circuit de prise en charge, les sols ainsi que les éclairages vont être retravaillés, et enfin l'affectation de certains locaux va être revue afin d'améliorer l'accueil des patients et les délais de prise en charge.

ÉVÈNEMENT

Quand les élèves de Saint-Sauveur rencontrent les professionnels du CHIRC

Jeudi 23 mai, une quarantaine d'élèves de seconde de ST2S (sciences et technologies de la santé et du social) du lycée Saint-Sauveur sont venus à la rencontre de neuf professionnels du CHIRC.

L'objectif de cette rencontre, organisée en lien avec l'un des thèmes de leur programme scolaire : « l'hôpital entre images et réalités », était de faire découvrir aux élèves l'hôpital et la variété des métiers qu'on y trouve.

Sous la forme d'un « Qui est qui ? » les élèves, divisés en deux équipes, se sont affrontés pour tenter d'associer chaque métier au bon professionnel en leur posant des questions. Résultats : une bonne réponse sur neuf pour chaque équipe ! Notre technicien biomédical est ainsi devenu qualicien, notre chirurgien directeur adjoint, notre responsable de la relation avec les usagers assistante sociale, notre sage-femme agent mortuaire...



Un grand merci aux neufs professionnels qui se sont rendus disponibles pour cette rencontre : Alexandre Guerin (maïeuticien), Patrick Dubois (technicien biomédical), Dr Olivier Le Reun (chirurgien orthopédique), Véronique Vaysette (assistante sociale), Morgane Ulmann (cadre de santé), Ophélie Degrez (technicienne QGR), Éric Soubrat (agent mortuaire), Béatrice Bachelard (responsable de la relation avec les usagers), Sonia Lemarié (directrice des ressources humaines et des affaires médicales).

Un voyage à Disneyland avec l'Amicale

L'Amicale du personnel propose un voyage à Disneyland Paris (2 jours / 1 nuit) les **25 et 26 février 2020**. Le nombre de place est limité. Clôture des inscriptions le 3 juillet 2019.

Les tarifs pour les Amicalistes vont de 128 € à 200 € par personne (100 € pour les enfants de 3 à 11 ans inclus), et comprennent le transport en autocar depuis Redon, le séjour 2 jours et 1 nuit d'hôtel***, les entrées au parc, et les taxes de séjour. Paiement échelonné possible et étudié lors des permanences d'inscription.

Plus de détails sur le site de l'Amical : <https://amicalechirc.wordpress.com>

Pour s'inscrire ou avoir plus de renseignements, l'Amicale propose des permanences :

- Le **24 juin de 12h30 à 15h** : sur le bloc central (bureau de Riana Douillard)
- Le **25 juin de 12h30 à 15h** : au SSR (bureau de Sylvie Le Gac)
- Le **26 juin de 13h à 15h** : à Lanrua
- Le **28 juin de 12h30 à 14h30** : au SSR (bureau de Sylvie Le Gac) et sur le bloc central (bureau de Riana Douillard)
- Le **3 juillet de 12h30 à 15h** : à Carentoir et au foyer de vie Camille Claudel



SANTÉ

Les troubles musculo-squelettiques sont-ils inévitables ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) recouvrent un large ensemble d'affections de l'appareil locomoteur qui se traduisent, pour la plupart, par des gênes, voire des incapacités à réaliser des tâches quotidiennes. Parmi eux, la lombalgie (communément appelé « mal de dos ») représente une part croissante des situations.

Les sujets se retrouvent de plus en plus précocement en situation d'incapacité partielle ou totale. Ces situations ont des répercussions majeures sur leur vie professionnelle et personnelle.

Même s'ils restent assez rares dans la population des jeunes adultes, les TMS touchent principalement une population ayant des facteurs de risques individuels tels que l'avancée en âge, le diabète, l'insuffisance thyroïdienne et les rhumatismes inflammatoires. On les retrouve fréquemment chez les professionnels qui font appel à la manutention de charges ou de malades.

Leur fréquence et les conséquences médicales sont encore aujourd'hui sous-estimées. Mais alors, d'où viennent-ils et surtout comment faire pour diminuer les risques au quotidien ?

Symptômes

Les TMS n'apparaissent pas du jour au lendemain. Surveillez les signes :

- douleurs
- raideurs articulaires
- raideurs musculaires
- perte de mobilité ou de force
- signes d'inflammation
- fonte musculaire
- fatigue
- etc.



Sonia Lemarié
DRH

« Aujourd'hui le mal de dos est une problématique centrale de la santé au travail dans un établissement de santé. Il est la cause d'une dizaine d'accidents de travail chaque année, qui représentent un nombre croissant de jours d'absence (280 en 2017), sans parler des reprises sur poste aménagé ou avec des inaptitudes au port de charges.

L'augmentation de l'âge du départ à la retraite vient accroître cette problématique, mais aujourd'hui nous constatons que des professionnels jeunes sont aussi concernés. L'impact sur leur carrière est alors encore plus important.

Dans certaines situations l'agent n'est plus en capacité d'assurer toutes les missions propres à son métier, et nous devons alors lui proposer un poste dit « aménagé ». Plusieurs difficultés se posent alors : la première et la plus fréquente, c'est l'acceptation par le professionnel de ses incapacités, qui le conduisent parfois à devoir faire le « deuil » du métier qu'il avait choisi. Ce n'est pas simple, en particulier dans les métiers du soin, mais certains arrivent très bien à rebondir vers un nouveau projet de reconversion.

Par ailleurs, et notamment pour les agents dont la problématique de santé n'est pas consolidée, nous mettons en place des aménagements de poste. C'est souvent un équilibre complexe à trouver car il faut tenir compte à la fois des restrictions de l'agent mais également des tâches à réaliser dans le service, qui seront donc assurées par l'équipe. C'est pourquoi nous sommes très attentifs à la juste répartition des postes aménagés entre les services. Nous nous efforçons également de faire en sorte que des organisations transitoires de postes aménagés ne se transforment pas en « temporaire qui dure », pour que chaque agent qui rencontre temporairement une difficulté puisse bénéficier d'un aménagement.

Depuis plusieurs années l'accent est mis sur la prévention primaire, avec par exemple la mise à disposition de matériel adapté (lève-malades notamment) et l'organisation régulière de formations spécifiques sur les gestes et postures adaptés à la manutention des patients et au port de charges.

Nous avons la chance, au CHIRC, de disposer de formateurs internes pour assurer plusieurs sessions chaque année, organisées dans nos locaux et spécialement adaptées pour notre personnel. Les professionnels du secteur administratif ont aussi la possibilité de bénéficier de formations spécifiques, plutôt axées sur les postures adaptées au travail sur écran par exemple. »



« Notre corps est notre principal outil de travail. Trop ou mal le solliciter peut causer des blessures. »



Guillaume Royer
Ergothérapeute

« Les causes des TMS peuvent être classées en cinq catégories.

1. La manutention manuelle

Le port de charge lourde au quotidien est le facteur de risque le plus important. Il s'aggrave lorsque les efforts sont prolongés et répétés dans le temps. Il existe de nombreuses aides à la manipulation dans tous les domaines (soin, logistique, technique...) limitant le risque de TMS. Leur utilisation peut vous être présentée dans des programmes de sensibilisation aux bons gestes et postures.

2. Les postures prolongées

Tous les travaux qui impliquent l'utilisation prolongée d'un écran sans pauses peuvent favoriser l'apparition de TMS. Pour tous les métiers de bureau, la pause et l'installation d'un matériel adéquat sont nécessaires (posture, aménagement du poste et des écrans, clavier et souris).

3. L'organisation de travail

L'absence ou l'insuffisance d'aide humaine (vacances, arrêts maladie...) génèrent inévitablement de mauvaises pratiques et des risques de fausses manipulations en voulant « aller plus vite ».

4. Les risques psychosociaux

Stress, exigence émotionnelle, autonomie limitée, mauvaise qualité des rapports sociaux au travail sont autant de facteurs aggravant la pénibilité du travail et le mal de dos.

5. Les caractéristiques personnelles et l'hygiène de vie

Il est important de noter que si le travail peut induire des postures contraignantes, l'hygiène de vie personnelle des professionnels a également une influence très importante sur le risque de TMS. »

Marie

Agent d'accueil

« J'ai commencé à travailler au CHIRC en 2001 en tant qu'ASHQ. J'ai été titularisée aux Mariniers en 2004, et j'y suis restée jusqu'à mes problèmes de dos en 2016.

Après un premier arrêt, je pensais pouvoir reprendre mon ancien poste, mais je me suis vite aperçue que ce serait trop difficile. J'ai ensuite suivi un parcours de soins et de rééducation. Il m'a fallu attendre longtemps pour pouvoir participer à « l'école du dos » mais le programme est très complet : sport, kiné, balnéothérapie, et beaucoup d'exercices à faire soi-même. Grâce à cet accompagnement j'ai pu reprendre le travail, et c'était un vrai soulagement de retrouver une vie sociale !

À ma reprise, on m'a proposé un poste administratif, donc un univers qui m'était totalement inconnu. Le plus difficile a été de faire le deuil de mon métier, mais aussi d'accepter de ne plus pouvoir faire toutes les choses de la vie courante que j'avais l'habitude de faire. L'intégration auprès d'une nouvelle équipe, la perception par certains collègues d'un poste allégé, et la découverte d'un nouveau métier n'ont pas été des choses simples. L'adaptation du matériel a aussi pris du temps : je remercie Cindy, l'ergothérapeute pour le fauteuil qu'elle m'a apporté.

Aujourd'hui, mon poste d'agent d'accueil me permet de maintenir un contact avec les patients. Je les écoute et j'essaie d'avoir un sourire et une attention pour chacun. Je trouve de la reconnaissance auprès d'eux au quotidien. J'ai réussi à trouver ma place au sein de l'équipe (je remercie d'ailleurs mes collègues, car ils m'aident les jours où c'est plus difficile) et je me sens utile pour l'établissement. Je m'en aperçois quand je suis absente, avec tout le travail à rattraper !

Maintenant il faut que je pense à la suite et à mon projet sur le long terme, mais c'est une réflexion longue et difficile, afin de trouver un métier qui me plaise tout en étant compatible avec mon problème de dos... J'essaie de continuer à bouger à mon rythme, pour prévenir les rechutes ou aggravations. »

Bons réflexes pour protéger votre corps



Réveil en douceur

Au saut du lit, dans les transports ou au cours de la journée, pensez à étirer votre corps pour réveiller vos muscles et articulations.



Entretien de la masse musculaire

Que ce soit de la simple marche à pied ou une longue séance de sport, restez constant et régulier dans votre pratique physique.

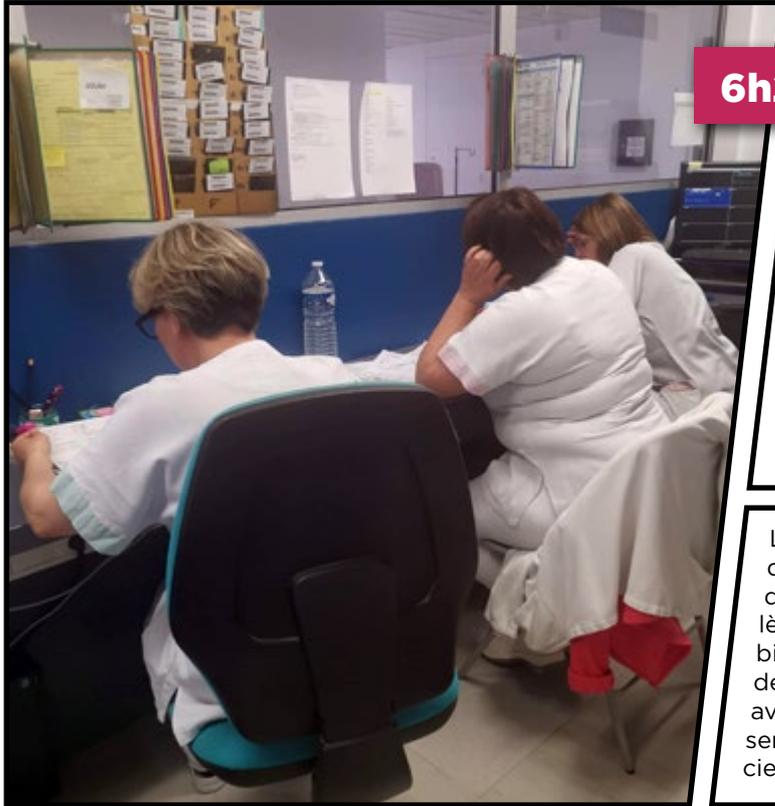


Pauses régulières

Les TMS apparaissent lorsque vous sollicitez les mêmes parties du corps sans prendre le temps de les laisser se reposer. Pensez à faire 15 min de pause toutes les 2h.

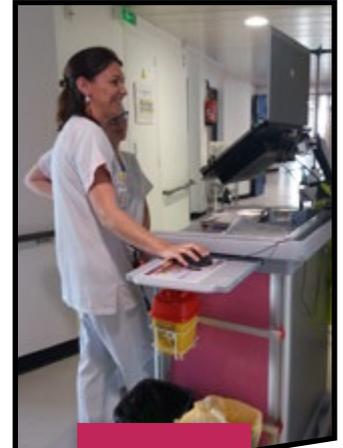
Médecine polyvalente

Situé au 6^e étage, le service est réparti en deux secteurs de 15 lits chacun : un secteur à orientation polyvalente, géré par le Dr Tcheufcha, et un secteur à orientation pneumologique, géré par le Dr Baron, également chef du pôle spécialités médicales.



6h20

Comme tous les matins, c'est l'heure des transmissions entre l'équipe soignante de nuit et celle de jour. Elles permettent aux équipes de faire le point sur chaque patient : constantes, sommeil, soins, surveillances spécifiques, événements importants...



6h45

L'infirmière et l'aide-soignante débutent leur tour de soins : distribution des médicaments, relevé des constantes, vérification des perfusions, prélèvements, évaluation de la douleur... Ce travail en binôme permet de ne rien laisser au hasard. Le tour de soins va se prolonger tout au long de la matinée avec notamment la réalisation des toilettes, des pansements, la visite du médecin, du kiné, de la diététicienne, des équipes transversales, etc.

Les soins d'hygiène corporelle sont des actes réalisés très fréquemment par les aides-soignantes auprès des patients hospitalisés. Afin d'améliorer au mieux ces moments, une baignoire de soins à ultrasons a été installée en 2017 pour la prise en charge des personnes douloureuses et/ou inconfortables. Cette baignoire offre une panoplie d'avantages qui vont favoriser la relaxation et la détente. Dans le même esprit, un projet est actuellement mené au sein du service sur l'utilisation d'une solution lavante sans rinçage auprès des personnes en situation palliative. L'objectif est de limiter la douleur induite par les soins, tout en procurant apaisement et bien-être lors de la toilette.

10h00



L'ASHQ (agent de service hospitalier qualifié) participe à la distribution des repas avec les aides-soignantes. Le matin même, il a vérifié la conformité et les températures des repas. Il a également préparé les plateaux, notamment en fonction des régimes et des souhaits de chacun. Le service travaille en collaboration avec une diététicienne qui prend en charge les patients dénutris ou ayant des régimes spécifiques. Par ailleurs, un projet de repas « à la carte », en collaboration avec la cuisine, est en réflexion pour les patients en soins palliatifs.

12h00





Le saviez-vous ? Après la réfection de son hall d'accueil, le service finalise la rénovation des couloirs du secteur d'hospitalisation. Les patients sont désormais accueillis dans un service à dominante bleu outremer, une couleur connue pour ses vertus relaxantes, pour une ambiance sereine et apaisante. L'ensemble du service tient à remercier l'équipe de peintres pour leur travail de grande qualité mais aussi pour leur discrétion et leur bienveillance envers les patients du service.

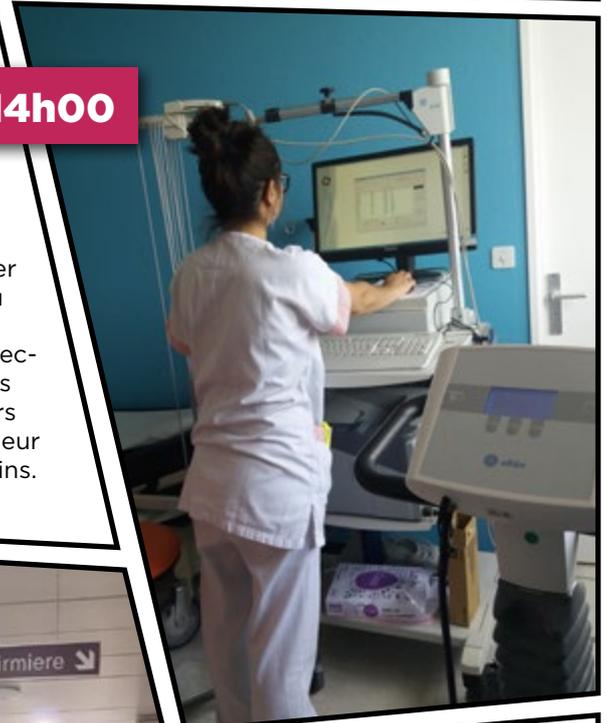


13h45

Sylvie Frasin, cadre du service mais également cadre du pôle spécialités médicales, assiste aux transmissions. Diplômée cadre de santé en 2010, elle est en poste dans le service de médecine polyvalente depuis 2008. Elle gère, organise et planifie le service et l'équipe soignante. Elle est également cadre de l'Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP) depuis 2012, date de sa création.

Depuis 2018, une infirmière du service accompagne les médecins lors des consultations. Elle participe à l'accueil et à l'installation des patients, elle prend leurs constantes, échange avec eux à propos de l'examen... Lors des consultations de vasculaire, elle peut être amenée à effectuer des prélèvements ou encore faire une réfection de pansement. Pour les consultations de cardiologie, c'est l'infirmière qui va poser les holter, réaliser les ECG, accompagner les épreuves d'effort (où la présence d'un soignant est obligatoire). Les infirmières du service se relaient une semaine sur huit sur le secteur de consultation. Cela permet de faire du lien avec les patients pris en charge en hospitalisation, mais aussi de faciliter le parcours du patient et la qualité de l'accueil. Pour les infirmières, ce poste leur permet également de gagner en expertise au contact des médecins.

14h00



16h00

Les AMA (assistantes médico-administratives) gèrent les consultations externes du 6^e étage. À savoir, les consultations spécialisées de cardiologies, les échographies cardiaques, les épreuves d'efforts et la lecture d'holter, qui sont effectués par le cardiologue, ainsi que les consultations de médecine vasculaire, les bilans d'insuffisance veineuse et les écho-doppler, qui sont réalisés par le Dr Omarjee. À noter que le Dr Baron propose des consultations de pneumologie, des explorations fonctionnelles respiratoires, et des tests d'allergologie respiratoire au 5^e étage, et de la polysomnographie au 3^e étage.



22h00

La nuit, le calme s'installe mais le personnel continue bien évidemment d'assurer les soins. L'agitation peut d'ailleurs rapidement revenir avec des entrées en provenance des urgences. La nuit est souvent source d'angoisse pour de nombreux patients, la présence d'une infirmière et d'une aide-soignante rassure et sécurise. Elles prennent leurs postes à 20h45 et terminent leurs nuits à 6h45, à la fin des transmissions. De jour comme de nuit, les soignants ont la possibilité d'utiliser des huiles essentielles, par diffusion ou en association avec le toucher massage, afin de réduire l'anxiété des patients.



Titulaire d’un BEP Sanitaire et Sociale, Vanessa Rebillon est en poste au CHIRC depuis 2008. D’abord ASHQ au sein du service de médecine polyvalente sur le site de Redon, Vanessa a rejoint depuis peu l’équipe de l’EHPAD de Carentoir.

Tous les jours, avec ses collègues, elle nettoie les chambres, entretien et désinfecte les sols, les murs, les toilettes, les salles de bains... un rôle essentiel qui permet d’assurer le confort des patients et des résidents.

QU’AIMERIEZ-VOUS TRANSMETTRE À TRAVERS CE JOURNAL ?

Qu’il ne faut surtout pas penser que l’ASHQ n’est là « que pour le ménage ». Les résidents et l’équipe soignante nous montrent bien qu’on a notre utilité. C’était également le cas quand j’étais en médecine polyvalente à Redon. C’est très positif pour nous !

On entend souvent les gens dire « c’est la femme de ménage », moi ce terme ne me choque pas. Je trouve même que contrairement à l’équipe soignante, nous avons le « bon rôle ». Lorsque l’infirmière vient pour faire un soin, ou l’aide-soignante pour faire une toilette, les patients et les résidents n’apprécient pas toujours. Alors que je n’ai jamais entendu quelqu’un se plaindre lorsque je viens pour faire le ménage.

Vanessa REBILLON

Agent de service hospitalier qualifié (ASHQ)

LE MÉTIER D’ASHQ EST-IL DIFFÉRENT EN MILIEU HOSPITALIER ET EN EHPAD ?

De manière générale, le rôle de l’ASHQ est l’entretien des locaux.

Lorsque j’étais sur le site de Redon, c’était un mélange hôtellerie/ménage, les tâches étaient donc très variées, et il y avait peu de place pour la routine.

À l’EHPAD de Carentoir, où je suis dans l’équipe d’entretien des locaux, le service que l’on donne n’est pas tout à fait le même. L’aspect social est très important, que ce soit en milieu hospitalier ou en EHPAD, mais il y a un lien ici qui est différent et qui est agréable puisqu’on apprend à connaître les résidents au fil des jours. À mon arrivée, j’ai pris le temps de noter les habitudes de chacun. Je sais par exemple que certains résidents préfèrent ne pas être présents lorsque que je fais le ménage dans leur chambre. Je viens donc à un moment de la journée où ils sont en activité, cela prouve qu’ils ont confiance en nous.

Je fais également très attention en leur demandant l’autorisation de bouger leurs affaires. Je pense qu’ils apprécient ce côté-là, où il y a du respect, car pour eux ce n’est pas un simple EHPAD, c’est leur « maison ».

QUELLES SONT LES QUALITÉS REQUISES POUR EXERCER CE MÉTIER ?

Je dirai que les principales qualités sont d’avoir un bon relationnel et d’être patient. Mais il faut aussi avoir une capacité d’adaptation, être en mesure de prendre des initiatives et être rigoureux. On ne demande pas le même niveau d’hygiène en EHPAD (ou à l’hôpital) qu’à la maison.

SI VOUS DEVIEZ ÊTRE QUELQU’UN D’AUTRE LE TEMPS D’UNE JOURNÉE, QUI SERIEZ-VOUS ?

Je redeviendrais un enfant. L’enfance c’est l’innocence et la spontanéité. Chez les enfants il n’y a pas de jugement d’autrui, ils montrent leurs émotions sans filtre, il n’y a rien à cacher. Et puis on le dit tous : « qu’est-ce que c’était bien quand j’étais petit ! ».

Anne-Sophie Damiani est enseignante en activité physique adaptée (APA) sur le site de Redon, et Morgane Le Gall sur le site de Carentoir. Leur rôle est de proposer des programmes d'activité physique dans un but de rééducation, de réadaptation, d'éducation, de prévention et d'insertion sociale.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES MISSIONS DE L'APA ?

ASD : Nos missions vont varier en fonction des services dans lesquels nous intervenons et donc de la patientèle : personnes âgées, lombalgiques, post-opératoire orthopédie-traumatologie, post-AVC, etc. Notre principal objectif est de travailler sur la réautonomisation et la réadaptation à l'effort.

QUE PENSENT LES PATIENTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

MLG : Quand nous nous présentons en disant que nous sommes éducateurs sportifs, beaucoup nous disent : « du sport ?! Mais je n'en ai pas besoin ! ».

ASD : C'est particulièrement vrai quand nous intervenons auprès d'une patientèle vieillissante. Le sport n'est pas du tout dans leur culture et cela leur fait peur.

MLG : Mais ils se rendent compte que les exercices sont adaptés à chacun. Ils sont ensuite même fiers de dire : « je vais au sport ! ». C'est très positif pour nous car notre rôle est aussi que les patients intègrent l'activité physique en post-hospitalisation dans leur hygiène de vie.

À QUOI RESSEMBLE UNE DE VOS JOURNÉES TYPE ?

MLG : En arrivant le matin, je commence par lire les transmissions de la veille pour connaître l'état de santé de chaque patient et pouvoir adapter ma prise en charge en fonction des difficultés et besoins de chacun. Ensuite, toute la journée je prends en charge des patients en individuel ou en groupe et une à deux fois par semaine, j'interviens avec l'ergothérapeute pour réaliser des ateliers « équilibre » adaptés aux patients du SSR et aux résidents de l'EHPAD.

ASD : Mes journées sont quasiment similaires, mais en fonction des moments de la journée j'interviens dans différents services. J'interviens principalement au MPR, SSR2 et SSR3, où les patients sont pris en charge individuellement ou sous forme d'atelier collectif. Trois fois par semaine, nous proposons des ateliers au Court Séjour Gériatrique avec l'ergothérapeute.

COMMENT DEVIENT-ON APA ?

ASD : Je suis issue d'une fac de sport où j'ai passé une licence en métiers de la forme avant de devenir professeur de fitness pendant deux ans. J'ai ensuite fait une reprise d'étude en licence pour intégrer la filière APA.

MLG : J'ai réalisé une licence STAPS spécialisée en activité physique adaptée, les deux premières années à Rennes et la troisième à Brest. Puis je suis revenue sur Rennes pour passer un master M2S (mouvement sport santé), qui est davantage basé sur la recherche, la physiologie, la biomécanique...

COMMENT GARDEZ-VOUS LA FORME ?

MLG : Je fais de la marche, de la course à pied, ainsi que du basket à raison de deux entraînements par semaine et un match tous les week-ends.

ASD : Je fais du sport environ quatre fois par semaine, notamment de la course à pied, de la natation et du fitness. Difficile d'être APA sans être sportif soi-même !

Morgane LE GALL

Enseignante APA (à gauche sur la photo)

BIO EXPRESS

2015 : stage dans un IME à Brest

2016-2017 : entraîneur de basket à Redon

2017 : stage à l'EHPAD de Carentoir

Depuis juil. 2017 : APA au SSR de Carentoir

Anne-Sophie DAMIANI

Enseignante APA (à droite sur la photo)

BIO EXPRESS

2014-2016 : APA à l'EHPAD des Champs Bleus (Vezin-le-Coquet)

2017 : APA en remplacement au Pôle Saint-Hélier et à la clinique Saint-Yves (Rennes)

Depuis déc. 2018 : APA au CHIRC (site de Redon)



QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE APA ET KINÉ ?

ASD & MLG : En ville comme à l'hôpital, les enseignants en « activités physiques adaptées » (APA), sont souvent confondus avec les kinésithérapeutes. Même s'ils peuvent proposer des situations motrices similaires, l'objectif ne sera pas le même. Le kiné va par exemple rééduquer un patient à la marche, tandis que l'APA va utiliser la marche pour travailler les capacités cardio-respiratoires. L'APA ne peut donc pas remplacer le kiné, et inversement. Ce sont des métiers différents, mais complémentaires.

Benjamin Ramier
Urgentiste

SPORT

Venez jouer au foot avec le CHIRC

« Depuis septembre 2018, des matchs de football sont organisés pour le personnel de l'hôpital tous les lundis de 19h30 à 21h, dans la bonne humeur, sans esprit de compétition.

L'ensemble du personnel hospitalier est le bienvenu : les garçons, les filles, les infirmiers, les aides-soignants, les médecins, les manipulateurs radios, et tous les autres ! Qu'importe votre niveau, ces matchs sont l'occasion de partager un bon moment et de renforcer la cohésion intra-hospitalière. Certains collègues emmènent parfois leurs enfants, et des collègues sapeurs-pompiers jouent régulièrement avec nous. Alors n'hésitez pas, rejoignez-nous ! »

Plus d'infos : 06 13 42 62 88



Valérie Serra-Maudet
Chirurgien



BÉNÉVOLAT

Le Rallye des Gazelles, une aventure magique

« Le 29^e Rallye Aïcha des Gazelles, rallye de navigation féminin, s'est tenu du 20 au 28 mars 2019 au Maroc. Le but est de faire le moins de kilomètres possible pour joindre les points de passages obligatoires, sans GPS, avec seulement des cartes et une boussole. Une épreuve éprouvante physiquement et psychologiquement pour les participantes, qui justifie la logistique impressionnante et millimétrée de leur sécurité.

D'abord gazelle, puis médecin du rallye depuis 16 ans, j'ai proposé cette année au Dr Chauvel et au Dr Ramier de rejoindre l'aventure ! Nous étions donc trois médecins du CHIRC à rallier bénévolement l'équipe médicale de l'évènement, composée au total de six médecins.

Sur huit étapes, nous avons encadré les 158 équipages dans les paysages désertiques grandioses du sud-est marocain. Outre les soins et le suivi médical et psychologique des gazelles, deux évacuations hélicoptérées ont été nécessaires pour des urgences traumatologiques non vitales. Les gazelles et leurs médecins sont revenus la tête pleine de rencontres et de souvenirs inoubliables... »

Gabrielle Parfait
Chargée de communication

ANIMAUX

Des promenades qui ont du chien

« Voilà six mois que j'ai inscrit mon chien Oski à l'école des chiots chez Caniskol. Outre les cours d'éducation, Caniskol propose de nombreuses activités comme de l'agility, du cani-paddle, et des balades sociales !

Une fois par mois, nous retrouvons une quinzaine de chiens et leurs maîtres pour une bonne heure de balade, le plus souvent en forêt. L'occasion pour Oski d'enrichir sa vie sociale, de faire de nouvelles rencontres canines et humaines, mais surtout de s'amuser et de se dépenser ! C'est aussi l'opportunité pour moi de partager un moment agréable mon chien, de rencontrer d'autres personnes qui ont souvent le même amour de l'animal, et de découvrir des lieux de promenade agréables. »



Sylvanie Panhaleux
Infirmière

MUSIQUE

Le Pays de Redon, une richesse culturelle !

« Nous comptons énormément d'artistes sur le Pays de Redon, de tous les âges et de tous les styles, notamment dans le domaine musical !

Musicienne à mes heures perdues et très entourée amicalement de musiciens, nous avons eu envie de nous retrouver sur une même scène, un même soir, dans un même lieu, avec la volonté de partager et faire découvrir notre musique. C'est de là qu'est né le Festival « Le Son Des Potes ». Pour notre 3^e édition (1^{ère} en tant que festival public), du rock, de la funk, de la chanson française... seront au programme. Retrouvez nous le **samedi 21 septembre 2019 au lieu-dit Le Bellion à Fégréac, dès 19h30.**



Entrée payante, restauration et camping sur place.

Programmation : Penny Was Right, Catherine Baseball, Djou Fonk, Bastringue Général, Les Accords d'Eon, Casette. »

Sandrine Marquet
Cadre de santé



La radio locale est un vecteur de communication assez riche mais c'est surtout un moyen de présenter des sujets à des personnes vivant dans le même bassin de vie, et d'essayer de leur apporter un éclairage à des questionnements que je peux rencontrer dans mon quotidien professionnel.

Les sujets que je traite peuvent concerner la prévention des maladies, l'information sur des pathologies, la présentation de méthodes innovantes dans les prises en charge des patients... Je souhaite également être en lien avec l'actualité sanitaire du moment en essayant de faire un focus sur l'impact dans notre région.

Passées les premières appréhensions concernant la prise de parole derrière un micro, cette activité est enrichissante car elle m'oblige à être à l'écoute des demandes des auditeurs. J'ai aussi l'impression, à mon petit niveau, de répondre aux interrogations des usagers et de faire un peu de prévention. Cela est gratifiant ! » Pour retrouver ses podcasts : www.radiolaser.fr

RADIO

La radio locale, une antenne au service de la communauté

« J'ai commencé l'activité de chroniqueuse santé suite à une annonce parue dans le journal de ma ville. J'ai eu l'occasion pendant quelques années d'être rédactrice dans le journal du personnel d'un établissement où j'ai travaillé, donc l'idée de la radiophonie m'a paru être une nouvelle expérience intéressante.

Recette

PROPOSÉE PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE



Curry thaï de crevettes au coco

INGRÉDIENTS • POUR 6 PERS.

- 800g de crevettes roses cuites et décortiquées
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 80 cl de lait de coco
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 10 g émincé
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de curcuma
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de curry doux
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel

PRÉPARATION

1. Faire revenir dans l'huile à feu moyen les oignons, l'ail, le gingembre, les épices et le sel. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min en remuant de temps en temps.
2. Retirer du feu et ajouter les crevettes, le concentré de tomates, la sauce soja et le lait de coco. Laisser mariner au moins 30 min.
3. Verser le tout dans une sauteuse et faites mijoter à feu moyen pendant 10 min. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

ASTUCES

- Il est possible de remplacer les crevettes par du poulet, du poisson...
- La sauce peut-être congelée et servie pour accompagner un poisson.

REPÈRE

Comment lire son bulletin de paie ?

Chaque mois, vous êtes destinataire de votre bulletin de paie. Celui-ci comporte le montant de votre traitement et de vos primes, mais également les cotisations sociales à votre charge et à la charge de l'employeur. Voici les informations à connaître pour bien comprendre votre bulletin de paie.

INDICATEURS QUI SERVENT AU CALCUL DE LA PAIE

RÉMUNÉRATION BRUTE

La rémunération brute est composée de votre salaire de base (déterminé en fonction de votre indice majoré, lié à votre grade et à votre échelon, ou de votre contrat de travail), et des accessoires du salaire soumis à cotisations (comme par exemple les primes et gratifications, les indemnités de congés payés, les compléments de salaire...).

PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

Suite à la mise en place du prélèvement à la source au 1^{er} janvier 2019, le « net à payer avant impôt » est communiqué à titre indicatif. Figurent également votre taux de prélèvement à la source (issu de votre dernière déclaration de revenus) et le montant prélevé par l'employeur pour le compte du Fisc.

À RETENIR

1

Au moment du versement de votre salaire, un bulletin de paie doit vous être remis.

2

Net à payer = salaire brut - les cotisations et versements aux différents organismes

3

Patrons et salariés versent des cotisations aux organismes de retraite, chômage...

4

En cas de maladie ou de chômage, vous touchez des indemnités.

Bulletin de Paie

MAI 2019

N.I.R.:

Code Agent:

Statut:

Grade:

C. H. I. REDON-CARENTOIR
8 avenue Etienne Gascon

35600 REDON

N° SIRET: 26350012600010
N° URSSAF: 03500500517882
Lieu de paiement: URSSAF de Rennes
N° APE: 8610Z

000430
1/1

Établissement: 134 034 Centre Hospitalier Redon
Affectation: 4111 Cardiologie Pneumologie
Mode de paiement bancaire

Echelle de rémunération		Echelon	Indice Majoré	Temps de Travail	Taux Rémunération
		324	100/100	100/100	100/100
Nb Jours M-1		Nb Jours M		Nombre	
Prest. / Induct.		Prest. / Induct.		Jours	
30		30		151,67	

Code Paie	Libellé	Nombre ou Taux	Base	R (t)	A Payer	A Déduire	Part Patronale Taux	Montant
Rémunération brute								
001	Traitement Indiciaire		1518,27		1518,27			
075	Ind. Différentielle SMIC				2,95			
080	Prime Sujétion	10,00	1518,27		151,83			
090	Prime Forfaitaire	1,00	15,24		15,24			
21C	Indem. Compensatrice CSG				19,64			
335	Prime 2eme Cat: Taux 1	38,00	0,31	M-1	11,78			
400	Ind. Trav. Intensif Nuit	0,50	1,07	M-1	0,54			
450	Ind. Sujétion Spéciale	13,00	9,58		124,66			
480	Ind. Forfait. Dim & JF	3,00	47,85	M-1	143,55			
528	Ind. Chaussures (Non Soum)	1,00	32,74		2,73			
Brut imposable					1988,46			
Cotisations								
	S.S. Totalité	0,40	1988,46			7,95	21,47	426,92
	S.S. Plafonnée	6,90	1988,46			137,20	8,55	170,01
	C.R.D.S	0,50	1953,66			9,77		
	C.S.G Dédutable	6,80	1953,66			132,85		
	C.S.G Non Dédutable	2,40	1953,66			46,89		
	IRCANTEC Tranche A	2,80	1988,46			55,68	4,20	83,82
	Autres charges							230,21
Total cotisations						390,34		970,66
Autres retenues								
	Retenue Nourriture					35,00		
Total autres retenues						35,00		
Net à payer avant impôt						1565,85		
	Prélèvement à la source	1,60	1654,78			26,48		

MENSUEL IMPOSABLE NET: 1654,78

CUMUL AVANTAGE EN NATURE

CUMUL ANNUEL IMPOSABLE: 8099,30

NET A PAYER 1539,37 €

INFORMATIONS:

Document à conserver sans limitation de durée, aucun duplicata ne pourra être délivré. (M-1) M-1+Mois précédent / (E) Rappel sur exercice hors M-1 / (EA) Exercice antérieur

IDENTIFICATION DE L'EMPLOYEUR

VOTRE IDENTIFICATION

COTISATIONS SOCIALES

Les cotisations sociales sont calculées sur la base de votre rémunération brute.

Elles sont collectées par des organismes comme la Sécurité Sociale ou Pôle Emploi afin d'être redistribuées. Vous bénéficiez en contrepartie d'une couverture partielle ou totale de frais divers (maladie, accident de travail, chômage, retraite...).

On distingue les **cotisations salariales**, qui sont à votre charge et déduites de votre salaire brut, et les **cotisations patronales**, qui sont dûes par l'employeur.

NET À PAYER

Dorénavant, le « net à payer » correspond au montant que vous percevez après prélèvement à la source du montant mensuel de l'impôt dû.

<vide> : données concernant le mois en cours
M-1 : rappel concernant le mois précédent
E : rappel concernant l'année sauf M-1
EA : rappel concernant les années antérieures

51

C'est le nombre de recrutements d'agents contractuels de remplacement sur la période estivale (dont 15 enfants du personnel).

9

C'est le nombre de postes ouverts à la mutation en mai 2019.

FORMATION

Bilan de formation 2018

Le CHIRC propose un panel de formation qui permet, chaque année, d'aider ses agents à maintenir ou à développer leurs connaissances et compétences.

Formations réalisées par des formateurs internes :

- AFGSU : 8 agents formés en AFGSU1 et 41 en AFGSU2
- Gestes et postures : 46 agents formés
- Toucher relationnel : 46 agents formés

La durée moyenne d'une formation est de 2,03 jours par agent.

Les 10 formations les plus suivies en 2018 :

1. AFGSU : 49 agents
2. Gestes et postures : 46 agents
3. Toucher relationnel : 46 agents
4. Perfectionnement au don d'organes : 29 agents
5. Gestion du stress et violence : 26 agents
6. Droit des usagers : 25 agents
7. Journées nouveaux arrivants : 25 agents
8. Prévention et gestion violence d'un usager : 23 agents
9. Management et RPS : 9 agents
10. Sécurisation du circuit du médicament : 16 agents

Sécurité incendie

- 257 personnes formées sur la sécurité incendie

RECRUTEMENT

Les postes à pourvoir

Offres médicales

- Addictologue
- Anesthésiste-réanimateur
- Cardiologue
- Généraliste-interniste
- Gériatre
- Oncologue
- Pédiatre
- Psychiatre
- Radiologue
- Urgentiste

Offres paramédicales

- Aide-soignant
- Ergothérapeute
- Infirmier
- Infirmier anesthésiste
- Kinésithérapeute
- Manipulateur radio
- Préparateur de pharmacie

Offres administratives et techniques

- Famille d'accueil thérapeutique

Pour en savoir sur les postes disponibles :

www.ch-redon-carentoir.fr

À l'honneur

Période du 01/01/2019 au 20/06/2019

DÉPARTS EN RETRAITE

Personnel non-médical

- Marie-Annick BREGER
- Patrick LORENT

Personnel médical

- Jacques BOULBIN
- (anesthésiologie)
- Walid EL ZIBAOUI (chirurgie orthopédique)
- Alain MICHEL (chirurgie viscérale)

MISES EN STAGE

- Manon DANET
- Margaux MARQUIS

MUTATIONS ENTRANTES

Personnel non-médical

- Stéphanie BIGOT
- Bénédicte DESCHÊNES
- Sophie LALIGANT
- Stéphanie LE BIHANNIC
- Maggy REFFRAY
- Caroline TÉTARD

NOUVEAUX MÉDECINS

- Philippe PANHALEUX (addictologie)
- Javier ARIAS (urgences)
- Franck BECQUET (ophtalmologie)
- Clément TRACOL (UPA)

Vos interlocuteurs

PERSONNEL NON MÉDICAL

- Valérie RIAUX : resp. du personnel non médical, resp. carrière • 02 99 71 79 75 • valerie.riaux@ch-redon.fr
 - Isabelle BOURRIER : protection sociale, retraite • 02 99 71 79 72 • isabelle.bourrier@ch-redon.fr
 - Chantal STREIBEL : personnel contractuel • 02 99 71 71 89 • chantal.streibel@ch-redon.fr
- Sandrine LLOLIVIER : responsable recrutement • 02 99 71 71 61 • sandrine.llolivier@ch-redon.fr

PERSONNEL MÉDICAL

- Lydia GUERRIER : pôles spécialités chirurgicales, support clinique • 02 99 71 71 17 • lydia.guerrier@ch-redon.fr
- Ghislaine CAILLÉ : pôles spécialités médicales, femme-enfant, santé mentale et addictologie, gériatrie • 02 99 71 72 75 • ghislaine.caille@ch-redon.fr

JEUX

À qui sont ces yeux ?

Associez chaque paire d'yeux à la personne qui lui correspond.

1. Nidal Al Assas
2. Patricia Bloyet
3. Patricia Le Bot
4. Fanny Piquerele
5. Nelly Quillaud
6. Soisic Ruiz



Le saviez-vous ?

Patrick Gaudin, photographe amateur, a réalisé un reportage-photos du bloc opératoire du CHIRC. Son travail sera exposé au Château du Parc Anger dans le cadre du festival La Redonnaise de Photographie du 1^{er} au 31 août 2019.

Pour les plus patients, ses photos seront exposées dans le hall de l'hôpital à partir de janvier 2020.

Les photos du jeu « À qui sont ces yeux ? » sont issues du reportage-photos réalisé par M. Gaudin. Merci à lui !

JEUX

Mots mêlés

Retrouvez dans la grille les mots donnés dans la liste. Les mots peuvent être cachés à l'endroit, à l'envers, en diagonale, à l'horizontale, ou à la verticale. Déchiffrez ensuite le mot mystère à partir des lettres restantes !

- Admis
- ARS
- Bébé
- Blessées
- Brancards
- Décès
- Examens
- Hôpitaux
- Identito
- IFAS
- Internat
- Lit
- Malade
- Médicament
- Ordonnance
- Patients
- Pouls
- Samu
- Santé
- Stéthoscope

B	H	O	P	I	T	A	U	X	F	M
L	E	S	D	D	N	E	M	A	X	E
E	P	B	A	E	P	O	U	L	S	D
S	R	A	E	N	C	I	M	T	I	I
S	A	C	T	T	T	E	A	I	M	C
E	N	F	E	I	A	E	S	O	D	A
E	C	L	I	T	E	D	A	L	A	M
S	O	R	D	O	N	N	A	N	C	E
I	N	T	E	R	N	A	T	T	R	N
B	R	A	N	C	A	R	D	S	I	T
E	P	O	C	S	O	H	T	E	T	S

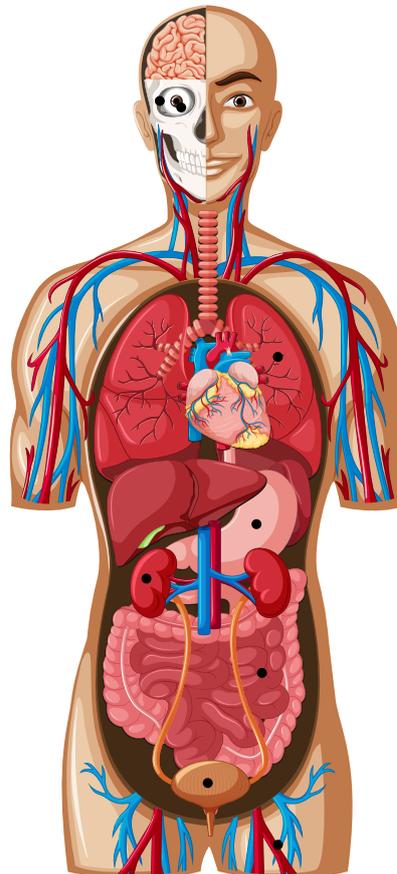
Mot mystère : _____

JEUX

Docteur Mystère

Reliez chaque organe à l'emplacement qui lui convient sur l'illustration, et associez-y le ou les praticiens qui interviennent sur ces organes dans le cadre de leur(s) spécialité(s).

- Cerveau •
- Estomac •
- Intestin •
- Œil •
- Poumons •
- Reins •
- Veines •
- Vessie •



- Dr Baron
- Dr Becquet
- Dr Braconnier
- Dr Chaaban
- Dr Lorcy
- Dr Mathieu
- Dr Omarjee
- Dr Tracol

Les réponses au prochain numéro !