JOURNAL DE L'ETABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ MENTALE 74

Rue de la Patience

Novembre / décembre 2020 902.078

EDITO

Quelle année ! Le moins que l'on puisse écrire en ces dernières semaines de 2020 est que nous aurons vécu une expérience inédite et, par bien des aspects, aurons été bousculés, tant dans notre vie professionnelle que dans notre sphère individuelle.

Collectivement, nous aurons su réagir aux deux vagues de l'épidémie et protéger les patients hospitalisés dans l'établissement : le nombre de cas avérés parmi eux, tant sur le site de Thonon que sur celui de La Roche, est en effet minime et détonne avec la réalité d'autres établissements spécialisés. Nous ne pouvons que nous en réjouir.

Par ailleurs, des initiatives auront pu voir le jour, fruit de réflexions d'équipes ou de suggestions individuelles. Parmi elles, citons la cellule d'écoute et de soutien psychologique qui a pu se constituer en soutien des professionnels du GHT Léman-Mont-Blanc. Constituée de neuf psychologues volontaires, elle a vocation à intervenir à la demande auprès d'équipes touchées ou particulièrement fragilisées, comme cela sera par exemple le cas le 1er décembre à l'Hôpital local départemental de Reignier, lequel a connu de nombreux cas de Covid durant l'été puis à l'automne et déplore un nombre de décès conséquent, dont neuf lors du dernier épisode.

Une formation ciblée sur le psycho-trauma lié à la crise de la Covid-19 a été proposée aux membres de cette équipe, qu'il convient ici de remercier, comme doit être salué chaque professionnel de l'EPSM 74, lequel a su tenir la barre en ces temps tourmentés.

Malgré le contexte et les mesures de précaution mises en place, que chacune et chacun puisse passer des fêtes de fin d'année aussi agréables et ressourçantes que possible, dans le respect des gestes barrière et la constante préoccupation de préserver nos proches, comme nos collègues de travail.

Bruno Pagliano, Directeur adjoint

SOMMAIRE

L'éco responsabilité à l'HDJ du Centre Joseph Daquin..... P. 2
Les rencontres du Café éthique à l'EPSM..... P. 2
Coronavirus, comment protéger la santé mentale..... P. 3 - 4
Côté metier : Service civique..... P. 4
Activité patients..... P. 4

DEMARCHE QUALITE

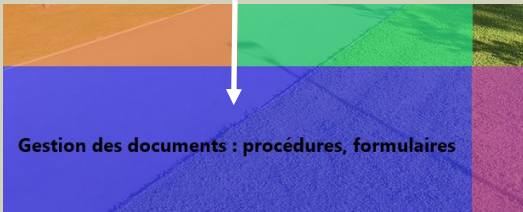
Procédures et documents mis en place et accessibles sur le site ***Intranet***, rubrique ***Gestion des documents : procédures, formulaires.***

Nouvelles procédures

- Questionnaire de satisfaction en pédopsychiatrie
- Demande d'admission au Salève
- Fiche technique les chariots linge

Procédures mises à jour

- Punaises de lit
- Demande de cumul d'emploi
- Traçabilité du ramassage des cartons DASRI sur les structures ambulatoires
- Contenu et traçabilité de la vérification du sac d'urgence
- Demande d'intervention des services techniques
- Alerte ascendante pharmaco et matériovigilance
- Consignes incendie
- Destruction d'hyménoptères
- Permis de feu
- Installation d'éléments de décoration et d'information fixe
- Examen plaintes et réclamation
- Questionnaire de visite des armoires de stockage dans les unités de soins
- Transport sanitaire de patient
- Bons de commande pharmacie sur l'ambulatoire (adulte et enfant)
- Livret d'accueil du patient en INTRA
- Circuit du linge



INFORMATIONS PRATIQUES

- **Cafétérias des patients,** ouvertes dans le cadre du respect des mesures barrières : port du masque, nettoyage des mains au gel hydro-alcoolique, distanciation physique entre les personnes

- Site de La Roche-sur-Foron

⇨ *Tous les jours de 9h30 à 11h45 et de 13h à 15h45*

- Site de Thonon-les-Bains

⇨ *Du lundi au vendredi 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h*

- **Formation incendie,** inscription auprès du service Sécurité des biens et des personnes ⇨ *Mardis 1er, 15 et 29 décembre 2020 puis tous les mardis à compter de janvier 2021, de 13h30 à 15h30, en salle de formation incendie.*
- **Permanences des représentants des usagers**, maintenues en fonction des futures consignes gouvernementales

⇨ *Vendredis 18 décembre 2020 et 15 janvier 2021, de 16h00 à 18h00, dans le hall d'entrée de l'hôpital à La Roche-sur-Foron.*

L'éco responsabilité à l'Hôpital de jour du Centre Joseph Daquin

L'Hôpital de jour, une unité de soins en psychiatrie intégrée dans la cité.
L'éco responsabilité est une approche globale de prise en compte des enjeux de développement durable. Cette sensibilisation permet d'assumer une responsabilité environnementale, sociale et économique.
C'est aujourd'hui un enjeu incontournable de notre société.

Mise en place du tri sélectif

Aussi depuis plusieurs années, l'Hôpital de Jour essaie au mieux de diminuer et de trier ses déchets. Cette unité, qui

a pour but d'accompagner les patients dans les activités de la vie quotidienne, a donc naturellement décidé d'intégrer le tri sélectif à son fonctionnement.

Tout d'abord au niveau des soignants, dans la pharmacie et dans notre salle de pause, nous mettons de côté les emballages cartons ou plastiques et les portons régulièrement dans les conteneurs de tri. Dans le même temps, nous avons arrêté d'utiliser des gobelets jetables lors de la distribution des traitements et lors des sorties, au profit d'écocups ou de verres en verre.

L'année dernière, nous avons décidé d'investir dans des poubelles de tri plus esthétiques, hygiéniques et pratiques que les sacs de courses utilisés auparavant. C'est à ce moment-là que nous avons associé les patients à la démarche. Le tri sélectif étant un acte citoyen, tout un travail de sensibilisation est réalisé avec eux afin qu'ils puissent le mettre en place à l'HDJ et le transposer ensuite à leur domicile.

Nous avons également équipé les deux appartements associatifs d'Annemasse de poubelles de tri qui permettent aux patients de diminuer leurs déchets ménagers et de s'inscrire dans un esprit éco-responsable.

Diminution des déchets

Toujours dans cette démarche, nous avons pu faire intervenir le référent « Tri sélectif et compost » d'Annemasse Agglo. Il a installé un composteur adapté à nos besoins et proposé une formation aux soignants comme aux patients.

L'idée est de diminuer les déchets ménagers mais également, d'ici quelques mois, de pouvoir utiliser la matière compostée pour enrichir la terre de notre jardin, le jardin étant une médiation groupale proposée à l'HDJ.

L'équipe soignante, Hôpital de Jour du Centre Joseph Daquin de Vétraz-Monthoux

Les rencontres du Café éthique à l'EPSM

A l'initiative du Comité d'éthique de l'EPSM 74, la première rencontre du Café Ethique s'est tenue le mardi 29 septembre dans une ambiance conviviale, afin de mener entre professionnels une réflexion d'ordre éthique sur une situation de soin. Durant un temps d'une heure et demi, la parole a circulé parmi les 17 participants sur les impressions suscitées par la situation, les dilemmes qu'elle soulève et les pistes possibles pour une réponse soignante se voulant la plus ajustée à la problématique présentée. Les échanges ont révélé toute la complexité d'une situation et la richesse qui réside dans la diversité des points de vue, par-delà nos fonctions, que l'on soit jeune professionnel ou soignant chevronné.

Ce travail nous a permis de reconnaître la réflexion éthique comme indissociable de la visée soignante, et pour laquelle chacun peut contribuer activement, au quotidien. Le contentement et l'intérêt exprimés par l'ensemble des professionnels présents nous incitent à vouloir maintenir ces rencontres sur un rythme régulier, ouvertes à tous les agents de l'EPSM74.

Nous vous informons que dorénavant le Bureau du Comité d'éthique tiendra des permanences les lundis dans les locaux du bâtiment principal à La Roche sur Foron. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse mail du Bureau : bce@ch-epsm74.fr.

Laure FONGEALLAZ et Jean-François VILLER, pour le Bureau du Comité d'éthique

Coronavirus, comment protéger la santé mentale ?

Librement inspiré d'un document produit par MINDS, promotion de la santé mentale (Genève)

Depuis plusieurs mois maintenant, notre vie, notre façon de travailler, d'habiter et d'être ensemble ont radicalement changé. Que nous soyons pris.e.s dans l'urgence de la gestion de crise ou que nous devions recomposer fréquemment notre manière de travailler ou arrêter nos activités habituelles, la brutalité avec laquelle le coronavirus (Covid-19) frappe nos quotidiens et l'incertitude qu'il génère n'est facile à vivre pour personne.

La deuxième vague de la pandémie de Covid-19 et les nouvelles restrictions prises pour l'enrayer sont notre réalité quotidienne jusqu'à nouvel ordre. Tout en visant à nous protéger et à protéger les autres, ces mesures péjorent les troubles de l'anxiété, du sommeil et les états dépressifs d'une partie de la population (multipliés par 3 selon une étude de l'université de Bâle). L'isolement soudain, pour certain.es, la distanciation physique et sociale, l'incertitude au quotidien, la peur du virus et le flot continu d'informations inquiétantes représentent un cocktail difficile à absorber pour la santé mentale.

Le message le plus important à faire passer aux patients comme à nous-mêmes : c'est normal de se sentir dépassé.e !

Cette situation que chacun vit est aussi inédite que bouleversante. Se sentir stressé.e, seul.e, triste ou angoissé.e est normal. Se sentir découragé.e? En colère? Débordé.e? Pleurer en regardant les infos? Oui, ça peut arriver. Nous avons le droit de réagir parfois de manière irrationnelle ou émotionnelle et nous ne devrions pas être blâmé.e ou stigmatisé.e pour cela.
Voici quelques conseils à débattre, à améliorer et à prodiguer aux patients (et à soi-même !) afin que cela les aide à traverser les prochaines semaines dans un souci de prévention des troubles que les confinements successifs induisent.

Comment prendre soin de la santé mentale pendant cette période ? Les conseils à diffuser :

Se tenir informé.e sans se laisser envahir

• **Chercher de l'information fiable** auprès de sources officielles, comme le Haut Conseil de la Santé Publique, Santé Publique France par exemple, l' « infodémie » est un fléau corrollaire actuellement selon l'Organisation Mondiale pour le Santé. Privilégier les faits et les informations de prévention qui peuvent aider à réduire les peurs.

• **Mais ne pas se laisser envahir** par l'info : consulter les infos 1 ou 2 fois par jour (le journal télévisé par exemple), et éviter les sources d'information en continu. Limiter aussi les réseaux sociaux ou les groupes (whatsapp, telegram, instagram …) pleins de « fake news » qui alimentent l'anxiété.

Garder une routine, bouger, se divertir

• **Garder une routine** : autant que possible, conserver un rythme stable, se lever et se coucher à heures fixes pour garantir un sommeil suffisant, faire 3 repas sains par jour, séparer autant que possible les temps de travail et de vie familiale, etc.

• **Prendre l'air**, si on le peut : un balcon, un jardin, une cour intérieure, un tour du quartier (en respectant les distances). La nature est un important facteur de bien-être mental.

• **Bouger** : nos santés physique et mentale sont étroitement liées et l'exercice physique est une des clés du bien-être mental. Plusieurs sites proposent des tutoriels. Si on le peut, sortir faire quelques pas, courir, faire du vélo mais sinon, on met de la musique et on bouge !

• **Se divertir hors des écrans** : écouter de la musique, lire un roman, tenir un journal, écouter des podcasts, faire de la couture, de la pâtisserie, dessiner… Toutes ces choses que nous n'avons pas le temps de faire d'habitude à cause de nos vies trop chargées.

Garder le contact

• **Rester en contact** : même si nous sommes obligé.es de limiter nos contacts, il s'agit de rester connectés à nos proches. Prendre des nouvelles ou en donner. Pas forcément besoin de ne parler que de la crise sanitaire, on peut parler de tout, échanger des conseils de lecture, parler des proches petits ou grands …

• **Mais là aussi, modérer** : 15 coups de téléphone par jour, 200 messages, cela peut devenir envahissant. Ou déprimant quand tout à coup les notifications se tarissent. Limiter les conversations qui nous angoissent et se concentrer sur la tâche qu'on avait commencée, cela permet de reprendre un peu un cours normal de la vie.

Exprimer ses émotions, en parler et se faire confiance

• **Dire si on ne se sent pas bien** : chercher du soutien, manifester des émotions pour ne pas tout ruminer seul.e. Si on ne trouve personne à qui se confier, des ressources peuvent aider :

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19 :
Ce dispositif était au départ destiné à répondre aux questions sur le coronavirus mais il s'est diversifié et propose aujourd'hui d'accueillir la détresse que ce confinement et cette crise sanitaire génèrent. Numéro 24h/24h, 7j/7.
Téléphone : 0 800 130 000

Croix rouge écoute :
La croix rouge propose un service d'écoute 7 jours sur 7, 24h/24. **Téléphone** : 0 800 858 858

SOS Amitié :
La ligne d'écoute est disponible 24h/24 et 7j/7.
Téléphone : 09 72 39 40 50

Suicide écoute :
Dispositif d'écoute pour les personnes en détresse psychologique ou toute personne confrontée au suicide. Ligne d'écoute disponible 7j/7, 24h/24.
Téléphone : 01 45 39 40 00

Terra Psy :
Cette association a mis en place une plateforme de soutien psychologique gratuite à destination de toute personne ayant un besoin d'écoute pour déposer ses angoisses et ses inquiétudes. De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, du lundi au vendredi. Les consultations sont gratuites et sont proposées en français, anglais et arabe.
Téléphone : 0 805 383 922. **Site internet** : terrapsy.org

• Essayer de **ne pas devenir sombre** : lorsque l'on est isolé.e, on a beaucoup de temps pour penser, ce qui peut parfois

EPSM 74

530 rue de la Patience
74800

La Roche -sur-Foron

www.ch-epsm74.org

Responsable de la publication : Florence Quiviger, *Directrice*
Relecture et validation : Bruno Pagliano, *Directeur adjoint*
Coordination, mise en page et impression : *Nathalie Vincent, Chargée de communication, archives et documentation*

CONSULTABLE SUR INTRANET
Ce numéro est consultable sur le site intranet dans Ma recherche, mot clé « journal ».

nous entraîner dans une spirale négative de dévalorisation de soi et de sa vie.
• **Essayer de positiver** : se rappeler que les épidémies, comme tout, ont une fin, que de très nombreuses personnes ont déjà guéri et que des milliers d'autres, y compris nous, s'en sortiront aussi. Penser à tous.tes les professionnel.le.s impliqué.es avec gratitude et admiration, être reconnaissant.e pour leur travail et les moyens mis à leur disposition.
• **S'écouter et se faire confiance** : durant les moments de stress, prêter attention à ses propres besoins et ressentis. Savoir ce qui fait du bien et le faire.

Se soutenir…
• **Etre solidaire** : soutenir d'autres personnes en difficulté peut être bénéfique pour la personne qui reçoit de l'aide autant que pour celle qui en donne. Prendre des nouvelles de voisins proches, se renseigner sur des initiatives solidaires dans son quartier, ça occupe et ça fait du bien.

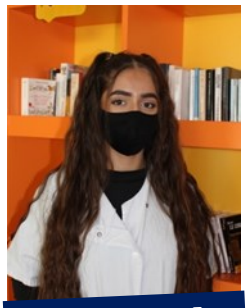
Florence Quiviger, Directrice

Côté métier

La fonction de Service civique est actuellement assurée par 2 personnes au sein de l'établissement.

Service civique : s'engager dans une mission d'intérêt général au sein d'un établissement public, d'une association, d'une collectivité

Mariana Santos Fernandes est en poste depuis le 14 septembre 2020 pour une mission de 6 mois. Sa fonction est rattachée à la Direction des soins, au sein de la Cellule qualité / gestion des risques et de la Cafétéria.



Mariana Santos Fernandes vous conseille le livre "L'île du Dr Moreau" de H. G. Well. Vous pourrez lui souhaiter son anniversaire le 25 juin !

Votre mission ? Je travaille dans le service qualité ainsi qu'à la cafétéria. Dans un premier temps, ma mission au sein de l'EPSM consiste à me charger des questionnaires de satisfaction lors de la sortie d'un patient, ainsi que de l'amélioration du livret d'accueil des patients. Ensuite, j'ai pour mission de réaliser des activités avec les patients dans la cafétéria, ainsi que de me charger du coin bibliothèque et de la mise en place de la bibliothèque ambulante. Depuis le début de ma mission j'ai pu assister l'animateur sportif durant les activités proposées telles que l'équithérapie, la journée foot, la rencontre avec un ânier, les séances de sports au Bargy ainsi que pour les séances de sport individuelles. Par la suite, avec ma collègue du Service Civique, Semanur Ozgen, nous avons mis en place à la cafétéria une semaine de création pour les patients, durant laquelle ils ont pu réaliser des marques pages, écrire des lettres, faire des dessins à leurs proches... Ensuite, durant le mois d'octobre, j'ai rencontré les patients du Salève un à un pour remplir les questionnaires de satisfaction avec eux, accompagnée d'une infirmière stagiaire. Par la suite, avec ma collègue, nous avons comme projet de lancer la bibliothèque ambulante : nous irons à la rencontre des patients directement dans leur service pour leur proposer des livres ou faire un coin lecture, proposer des jeux de société ou autre.

Pourquoi l'avoir choisi ? Je suis une jeune diplômée, je viens d'obtenir mon BAC S en 2020 et je souhaite intégrer l'école d'infirmière de Genève l'année prochaine pour obtenir mon diplôme de puéricultrice. Durant mon année d'attente avant l'entrée à l'école d'infirmière, je tenais à vivre une nouvelle expérience dans le milieu hospitalier qui me permettra d'acquérir de l'expérience sur le plan relationnel avec les patients ; cela me permettra également d'acquérir plus de connaissances pour mon projet d'avenir. Une amie m'a parlé des services civiques, c'est un engagement volontaire au service de l'intérêt général ouvert aux 16-25 ans. Il s'effectue en France ou à l'étranger, et propose des missions dans le domaine de la solidarité, de l'environnement, de la culture, des actions humanitaires, de la santé, etc... Par la suite, j'ai commencé mes recherches pour trouver un service civique dans le domaine de la santé, j'ai alors pris connaissance de la mission au sein de l'EPSM. C'était pour moi l'occasion d'avoir une approche plus spéciale du cadre médical qui me serait bénéfique pour mon projet d'avenir ainsi que pour avoir une expérience des plus intéressantes

Qu'appréciez-vous dans votre mission ? Durant cette immersion dans le milieu psychiatrique, il y a plusieurs choses qui me plaisent. Tout d'abord, la psychiatrie est un domaine très intéressant, c'est passionnant et intriguant, ce qui me permet d'en tirer profit au niveau des connaissances ainsi que de l'expérience sur le plan pratique et technique. J'apprécie le fait de pouvoir être en contact avec diverses catégories professionnelles ; j'ai ainsi pu avoir des échanges avec des cadres de santé, des infirmiers, du personnel de l'administration ainsi que l'éducateur sportif… Mais l'une des choses que j'apprécie le plus est le contact avec les patients : lors des activités, on ressent leur bien-être, on voit que cela leur change les idées et qu'ils passent un bon moment. Lorsque je croise des patients et qu'ils me montrent leur enthousiasme pour les activités à venir, cela me fait très plaisir. De plus, lorsque j'ai des retours positifs de la part des soignants qui me disent que les patients parlent des activités et qu'ils aimeraient en refaire, cela fait plaisir à entendre.

Propos recueillis par *Nathalie Vincent, Communication, archives, documentation*

ACTIVITES PATIENTS

Proposées courant octobre, les activités "Journée foot" et "Rencontre avec un ânier » ont été très appréciées des patients des différentes unités d'hospitalisation de La Roche-sur-Foron.