

Dernières Nouvelles d'AURAL

AUTOMNE 2024 - N°43

BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DES PATIENTS DIALYSÉS

**Votre newsletter
dédiée !**



L'équipe éditoriale, toujours plus proche de vous, vous invite à faire parvenir vos idées et propositions afin de faire évoluer ce journal : n'hésitez pas à leur en faire part !



Site AURAL de Mulhouse

Saverne 

Haguenau 

Strasbourg 

Sélestat 

Colmar 

Mulhouse 

Saint-Louis 

Directrice de publication

Rebecca D'ANTONIO

Crédit photographies

AURAL

Responsable de la rédaction

Sabine THOMAS

Editeur / imprimeur

AURAL/IMPRIMERIE CHRYSS

Comité éditorial

Rebecca D'ANTONIO

Élie LEONHARDT

Aurélié BANNEREAU

Sophie QUERE

Myriam DENFOUR

Naoual SALAH

Laëtitia GUYOT

Sabine THOMAS

À propos

Publication trimestrielle à destination des patients dialysés

Edition N°43 - Novembre 2024

Tirage : 684 exemplaires

N°ISSN : 2824-4605

Dépôt légal

Tous droits réservés à AURAL.

La reproduction même partielle du contenu des articles, photos et illustrations de cette newsletter est interdite.

AURAL

Établissement de Santé

03 88 10 48 10

www.aural.fr

SOMMAIRE

| | |
|---|---------|
| Éditorial | page 4 |
| Évènement : escapade des enfants dialysés et greffés | page 5 |
| Évènement : cap sur le Rhin | page 7 |
| Vie de l'établissement : les AURAL'ympiades | page 8 |
| Travaux : Sélestat, ça se précise | page 9 |
| Sport et santé : pédalez en dialyse | page 10 |
| Zoom métier : soigner mais pas que... | page 12 |
| Rencontre avec une nouvelle représentante des usagers | page 15 |
| Campagnes nationales | page 16 |
| Recette : l'automne dans l'assiette | page 20 |
| Agenda | page 23 |
| À votre écoute | page 24 |
| Jeux | page 25 |



Chères lectrices, chers lecteurs,

Début octobre, nous avons vécu un moment important pour notre établissement, la visite de certification organisée par la Haute Autorité de Santé. Ce moment fort a été l'occasion pour les 8 experts présents d'aller à la rencontre des équipes et de quelques patients, pour mesurer la qualité des soins dispensés. Nous n'avons pas encore connaissance des résultats définitifs, sur lesquels nous ne manquerons pas de communiquer dans quelques semaines, mais nous avons d'ores et déjà été félicités pour l'engagement de nos équipes et de nos représentants des usagers dans l'organisation générale de l'établissement et la qualité des soins prodigués.

Ce sujet fera bien entendu l'objet d'un article spécifique lors d'un prochain numéro de nos DNA...

En attendant, nous vous proposons une édition automnale placée principalement sous le signe de la santé publique et des nombreuses actions ou activités proposées en parallèle de la stricte séance de dialyse.

Vous allez en effet découvrir dans ce numéro l'action menée en faveur des enfants dialysés ou greffés, la sortie organisée par le service de dialyse péritonéale des HUS, le démarrage de l'activité de « pédalage à Saverne ».

Vous avez également été nombreux à participer cet été au challenge organisée en parallèle des Jeux Olympiques, bravo à tous les participants !

Nos équipes s'engagent également régulièrement dans des actions sportives de santé publique, en témoigne la participation aux différentes courses organisées pour la lutte contre le cancer du sein cet automne.

Vous découvrirez également nos projets en cours, à Sélestat notamment où nous souhaitons pouvoir proposer une offre de soins de proximité d'ici 2026, ainsi qu'une information sur les « Maisons du Rein » en cours de constitution ou construction à Mulhouse et Haguenau, ainsi que deux rencontres, l'une avec Marie GIBOUDAUD, infirmière parcours et coordinatrice de notre programme d'éducation thérapeutique du patient, et Marie-Claude VONTHRON-DODANE, qui nous rejoint en tant que nouvelle représentante des usagers.

De nombreuses autres informations ou occupations vous sont proposées dans cette édition et nous espérons que vous passerez un bon moment de lecture.



Rebecca D'ANTONIO
Directrice Générale

Évènement

Enfants dialysés et greffés : une journée loisir sans parents !

A l'occasion des 20 ans de la création du poste d'Infirmière Coordinatrice en Dialyse Péritonéale Pédiatrique AURAL, sous l'impulsion d'Armelle DOUTEY, et en collaboration avec des infirmières du CHRU d'Haute-pierre (service d'hémodialyse et d'hospitalisation pédiatrique), la première sortie néphropédiatrique (sans parents!) a eu lieu. Ainsi 15 enfants bas-rhinois, dialysés ou greffés, ont pu participer à cette journée de détente et d'autonomie.



“Le 30 août 2024, munis de leur tee-shirt personnalisé à leur prénom, les enfants se sont retrouvés à Cigoland où ils ont appris à se connaître et très rapidement une ambiance chaleureuse est apparue dans le groupe.

Le matin, nous avons assisté à une représentation de cirque, où le clown a fait rire tout le monde et le jongleur nous a montré ses talents de jonglages avec une table. Nous avons tous été impressionnés.

Une fois le pique-nique dévoré, nous sommes partis en sous-groupes découvrir les différentes attractions, bravant pour certains leur peur et dépassant ainsi leur limite.

Les attractions nautiques ont eu un franc succès. En effet, vu la chaleur et le beau temps nous n'étions pas contre un petit rafraîchissement. Les enfants s'en sont donnés à cœur joie en nous mouillant de la tête aux pieds. A l'aide de pistolets à eau montés sur de grosses bouées flottantes comme pour les autos tamponneuses.



A 17h, fin de la récréation journalière, les parents ont été très contents de retrouver leur enfant enthousiaste de cette journée.

Cette journée au contact des enfants, nous a permis de voir à quel point ils sont sérieux et matures par rapport à la prise de leurs médicaments, à la gestion de la quantité de boisson qu'ils doivent boire et pour certains se sonder toutes les 2h30 ou pour vider plusieurs fois la stomie.

Un grand merci à nos sponsors, AURAL et l'association Semeur d'Etoiles qui ont financé cette journée, aux collègues infirmières d'Haute-pierre d'avoir pris sur leur temps personnel pour accompagner les enfants,

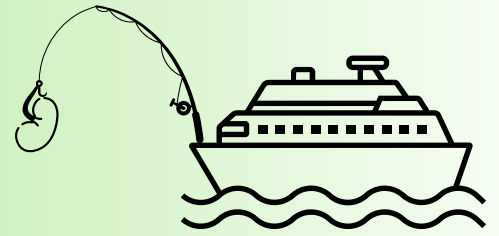
aux parents qui nous ont fait confiance et nous espérons que de leur côté ils ont bien profité de cette journée”.

Armelle DOUTEY

Infirmière Coordinatrice en DP pédiatrique et en Education Thérapeutique du Patient en DP pédiatrique

Évènement

Cap sur le rein (Rhin)



Riche d'une première expérience très réussie en 2012, le service de dialyse péritonéale du Nouvel Hôpital Civil de Strasbourg a organisé une **journée « détente »** avec les patients.

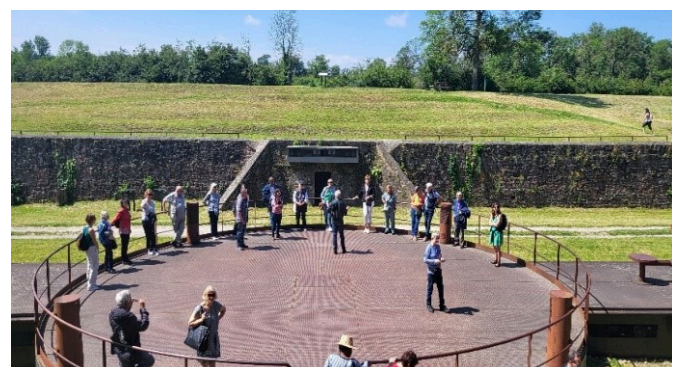
La **dialyse péritonéale** est une technique de suppléance pour les patients insuffisants rénaux, pratiquée quotidiennement à domicile, soit par le patient lui-même soit avec l'intervention d'une infirmière libérale.

La journée qui a eu lieu le **vendredi 07 juin 2024**, avait pour objectif de démontrer la souplesse de cette technique de dialyse, en permettant d'adapter occasionnellement le programme journalier de chaque patient.

Ce jour-là, l'équipe médicale a établi un schéma de dialyse personnalisé pour les patients qui y ont participé afin qu'ils puissent tous profiter pleinement des activités proposées.

C'est par une belle journée ensoleillée, que 19 patients dialysés, leurs accompagnants, ainsi que quelques anciens patients ont pris le départ en bus de Strasbourg vers 8h pour se rendre à Neuf Brisach, entourés de l'équipe soignante et de quelques membres de l'association France Rein.

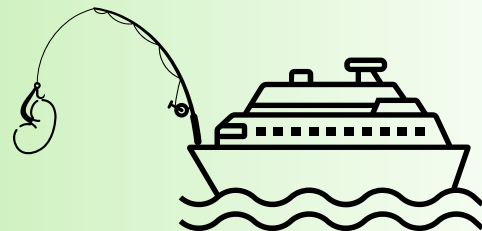
La journée a débuté par une visite de la ville avec un guide en costume d'époque, et s'est poursuivie au musée historique, avec un passage sur les remparts.



Évènement

Cap sur le rein (Rhin)

Suite

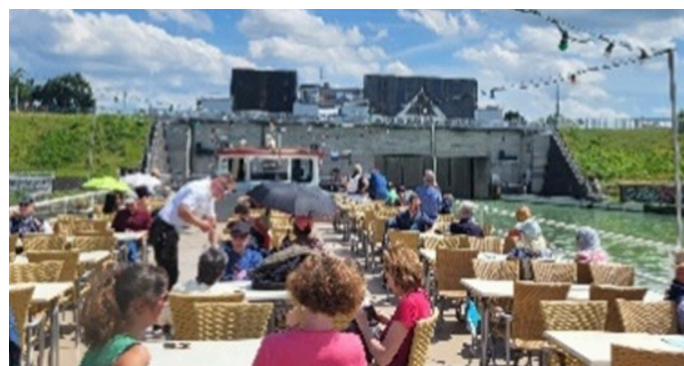


En début d'après-midi, le groupe s'est rendu à bord d'un bateau de croisière. Ces 2 heures de navigation paisibles ont permis à ceux qui le souhaitent de profiter pleinement du soleil sur le pont supérieur.

Une journée bien remplie avec un retour sur Strasbourg vers 18h, des beaux souvenirs en tête, des visages souriants et des MERCI.

Cette journée a été l'occasion pour les patients de se rencontrer, d'échanger sur leur vécu et de partager leurs expériences. Ce moment convivial a été une **parenthèse dans le quotidien des soins des patients, des aidants et de l'équipe soignante de dialyse péritonéale.**

Ce projet a été possible grâce au soutien d'AURAL et de *France Rein*.



Vie de l'établissement

Les AURAL'ympiades



Le challenge "les Aural'ympiades" vous a été proposé cet été, marqué par les **Jeux Olympiques de Paris 2024**.

Les volontaires ont ainsi pu se challenger dans différents domaines : **coordination, force de préhension, souplesse ou endurance musculaire**.

Nous comptabilisons ainsi **138 participations** sur les différents sites AURAL : bravo!

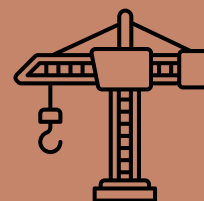


Voici quelques images des heureux gagnants ainsi que les cadeaux des JO remportés à l'issue du jeu.

Merci aux participants !

Gagnants





Une unité d'hémodialyse à Sélestat



L'unité d'hémodialyse à Sélestat sera localisée au **4ème étage du centre hospitalier de Sélestat**. L'unité sera constituée de **20 postes** sur une surface de près de 1200 m².

Le cabinet d'architecture *DRLW* a été sélectionné via un marché public, pour la réalisation des travaux (cf. perspective ci-contre).

L'unité ouvrira au courant du **premier semestre 2026**.

La réalisation de cette unité d'hémodialyse s'inscrit pleinement dans la continuité des efforts d'AURAL pour diminuer les temps de transports des patients dialysés. A ce jour, près de 50 patients pourraient être dialysés à Sélestat, ce qui représente environ 370 000 kms évités par an.

Une Maison du Rein à Haguenau

Le cabinet d'architecture *EMERGENCE* a été sélectionné via un marché public pour la réalisation des travaux de la **maison du rein** à Haguenau. La *maison du rein* a pour objectif de créer un guichet unique et un pôle d'expertise autour de l'insuffisance rénale en regroupant les professionnels du Centre Hospitalier et d'AURAL.



Il s'agira de construire une **extension au bâtiment actuel d'AURAL**, à proximité de la galerie de liaison avec le Centre Hospitalier (cf. perspective ci-contre).

Livraison prévue : **courant 2026**.

Un projet de création de maison du rein est également en cours sur le **site de Mulhouse** en partenariat avec le GHRMSA mais sans projet architectural d'ampleur. Il s'agira de **réaménager certains locaux du site**.



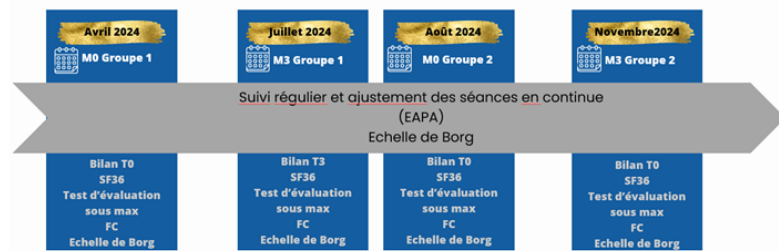
« Impact du pédalage perodialytique sur la qualité de vie des patients hémodialysés » (Pediaqual). Où en est-on ?

Le pédalage a démarré sur le site de Saverne en avril 2024 dans le cadre d'une étude des pratiques professionnelles. Deux groupes de patients ont ainsi été formés au pédalage pour participer à cette évaluation.

Le premier groupe, composé de 16 personnes, a pédalé entre avril et juillet et a pu conduire les différents outils d'évaluation en amont et en aval des 3 mois de pédalage. Les 17 participants du second groupe ont pris part à l'étude en août et pédaleront jusqu'à fin novembre.

Les premières séances sont toujours encadrées par l'enseignant en activité physique adaptée afin de mener le test d'évaluation sous maximal et de répondre au questionnaire de qualité de vie : le SF36. Ce temps partagé avec le professionnel du sport permet également de gérer la bonne installation du patient et reste un temps d'échange sur l'activité physique menée dans le quotidien.

L'équipe soignante prend alors le relais lorsque l'enseignant en activité physique adaptée n'est pas sur le site. Ce travail conjoint, ainsi que les échanges avec les néphrologues, sont la clé d'un suivi qualitatif du programme de pédalage.

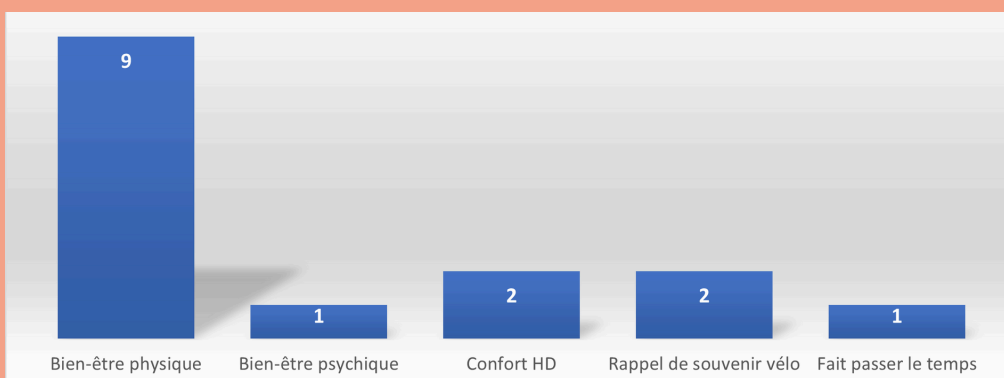


Qu'en pensent les bénéficiaires ?

1ers résultats du groupe 1

- 16 participants : 10 hommes et 6 femmes
- Age moyen : 70.4 ans (min : 39 ans / max : 83 ans)
- 1 seul abandon suite à la deuxième séance
- 269 séances de pédalage ont été effectuées (min : 8 / max : 28)
- Durée moyenne d'une séance : 29 minutes
- 14 patients pédalent encore actuellement

Que leur apporte le pédalage ?





Evaluation des pratiques professionnelles

La plupart des bénéficiaires ressentent un bien-être avant tout physique : des jambes moins lourdes, une meilleure capacité à marcher, un reconditionnement du corps.

D'autres patients ont mis en avant le fait que le pédalage apporte un certain confort dans les séances de dialyse et permet également de se remémorer des souvenirs en tant qu'ancien cycliste.

Enfin, certains soulèvent la notion de bien-être psychique ou encore un moyen de faire passer le temps de dialyse.

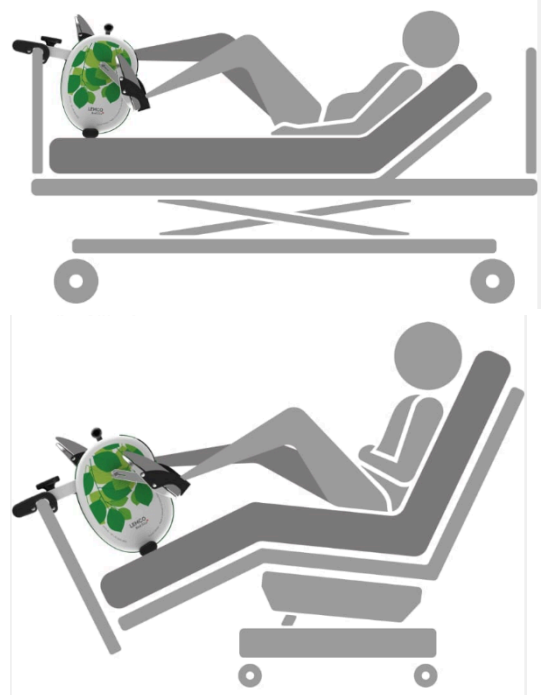
Et la suite ?

Un plan d'action de déploiement est en cours afin de faire profiter tous les sites du pédalage et de l'activité physique adaptée en général. L'année 2025 devrait permettre de généraliser cette pratique dans nos différentes unités.



Au Japon, les arrêts de bus sont équipés de bancs à pédales qui permettent de faire de l'exercice en attendant le bus et de produire de l'électricité pour alimenter l'éclairage public. Quelle idée ingénieuse !

*Image partagée par Astride M. ,
patiente dialysée à Bergson*





Marie GIBOUDAUD, infirmière Maladies Rénales Chroniques et coordonnatrice en Éducation Thérapeutique du Patient

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

Après 2 ans au centre de dialyse de la clinique Sainte-Anne, j'ai intégré l'unité de Bergson en mars 2012. Très rapidement j'ai fait partie du service Auto-Dialyse, et j'ai rejoint l'équipe d'Éducation Thérapeutique du Patient en 2013.

J'ai repris le poste de coordinatrice Éducation Thérapeutique du Patient à l'automne 2022, puis intégré début 2023 le pôle Maladie Rénale Chronique en tant qu'infirmière de parcours. J'interviens également au sein du service formation.

Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient et en quoi est-elle essentielle pour les patients atteints de Maladie Rénale Chronique ?

Le but de l'éducation thérapeutique est d'acquérir ou de maintenir des compétences. C'est à dire que le patient n'est pas seulement informé, mais met en place des actions, habitudes pour sa propre santé. L'éducation cherche dans les compétences du patient ce qu'il peut mobiliser pour améliorer sa prise en charge et sa qualité de vie.

Quelle que soit son stade, l'insuffisance rénale a un impact sur la qualité de vie. Notre rôle est d'aider le patient afin que sa maladie empiète le moins possible sur son quotidien.

Quelles sont vos principales missions ?

En tant qu'infirmière de parcours Maladie Rénale Chronique, je rencontre les patients avant le stade dialyse. Ces consultations ressemblent à de l'éducation thérapeutique, dans le sens où on va essayer de mettre en place avec eux des règles hygiéno-diététiques dans leur quotidien.

On apporte des clés pour gérer au mieux la maladie, et ralentir son évolution.

Au niveau de la coordination de l'Éducation Thérapeutique du Patient, mon rôle, c'est de faire le pivot entre la direction des soins, les équipes sur place, les institutions officielles, et l'Agence Régionale de Santé. Il faut concevoir, organiser le programme, qui est unique pour toutes les unités, et coordonner les acteurs, que ce soit les professionnels comme les patients partenaires.



Qu'est-ce qui vous plaît dans votre métier ?

La polyvalence. Je suis en lien avec différents métiers et services. J'apprécie également la collaboration avec le groupe d'Éducation Thérapeutique du Patient du Grand Est.

J'ai la chance de pouvoir garder un contact régulier avec les patients, après douze ans passés en hémodialyse.

Enfin, j'ai la chance de participer à plusieurs projets à AURAL.

Pouvez-vous nous en dire plus sur le pôle patient partenaire ?

Auparavant, les ateliers d'éducation thérapeutique étaient réalisés avec un soignant, mais nous n'avions pas de retour d'expertise patient. Nous avons donc recruté des patients fin 2023, qui se sont investis et formés comme les soignants, pour dispenser de l'éducation thérapeutique. Ils ont un recul sur leur maladie pour pouvoir témoigner, et faire émerger aussi les compétences chez les autres patients. Il y a une vraie plus-value dans une conversation de pair à pair. Les patients partenaires interviennent dans la création du programme, mais également dans l'élaboration des ateliers.



Marie GIBOUDAUD, infirmière Maladies Rénales Chroniques et coordonnatrice en Éducation Thérapeutique du Patient

Quels sont les défis que vous rencontrez au quotidien ?

Uniformiser le programme Éducation Thérapeutique du Patient déployé dans plusieurs unités éloignées, avec leurs particularités.

La population représente également un défi. Il y a quelques patients qui ne parlent pas français, qu'il faut associer et faire bénéficier de ces programmes. Un partenariat durable avec Migration Santé (interprètes) le permet.

Quelles sont les questions ou préoccupations les plus fréquentes des patients concernant la dialyse et la gestion de la maladie, et comment y répondez-vous ?

Chaque patient a sa propre maladie, son propre vécu avec la maladie, aucun patient ne le vit et ne l'accepte de la même manière.

Aujourd'hui, on a 17 thématiques d'ateliers pour essayer de pouvoir répondre au maximum à leur besoin et s'adapter au plus près des patients.

La problématique des patients hémodialysés est souvent l'impact sur la qualité de vie. On étudie avec eux comment minimiser cet impact.

Ils nous disent régulièrement qu'ils ont réussi à faire en sorte que leur maladie n'impacte pas trop leur quotidien.

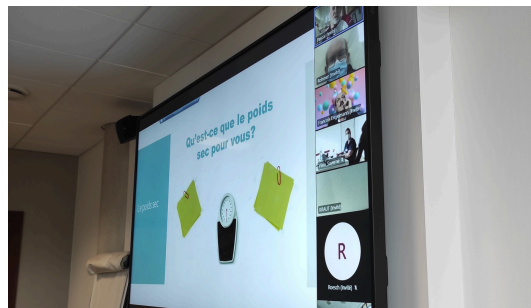
Avez-vous une anecdote ou un moment marquant à partager qui vous a particulièrement touchée dans votre pratique ?

Un jour, on a créé un atelier sur la greffe et ce jour-là, on a eu dix patients qui sont venus en salle de réunion avec un accompagnant et c'était vraiment touchant de voir cette émulation, ces patients qui sont venus en dehors de leurs séances de dialyse spécialement pour échanger sur cette thématique-là. La création du pôle patient partenaire est aussi une réussite. Ils sont très engagés.

Quel sont les projets de l'Éducation Thérapeutique du Patient et de la Maladie Rénale Chronique à court/moyen terme ?

Le projet, d'ici un an est de déposer un autre programme d'éducation thérapeutique sur la néphro-protection (prévention), mais également proposer des ateliers diététiques, des ateliers sports ... un peu comme ce que l'on fait en consultation, sous forme d'ateliers collectifs.

Le but, à long terme, est que tous les patients insuffisants rénaux aient, à toutes les étapes de leur maladie, accès à un programme d'éducation thérapeutique.





Marie GIBOUDAUD, infirmière Maladies Rénales Chroniques et coordonnatrice en Education Thérapeutique du Patient

Quels sont les prochains ateliers d'éducation thérapeutiques prévus et quels sont leurs objectifs ?

Le prochain atelier prévu en décembre concerne la greffe rénale, et vise à la prise en compte des conditions pour être greffé et les étapes de préparation à la greffe.

Un autre atelier aura lieu en janvier, et portera sur la mise en œuvre des projets de vacances, et la conciliation de la vie professionnelle avec la dialyse. Ces deux ateliers seront co-animés par des patients partenaires.

L'ÉQUIPE D'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

vous propose cet atelier en visioconférence à distance depuis votre domicile

Vous pouvez y participer avec vos proches



Prendre en compte les conditions et les étapes de préparation à la greffe rénale



MARDI 10 DÉCEMBRE 2024
DE 10H À 11H



Renseignement et inscription :
etpcoordination2@aural.fr
Ou auprès des infirmiers (ères)



Atelier co-animé par des patients partenaires
Places limitées : 5 patients par atelier

L'ÉQUIPE D'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

vous propose cet atelier en visioconférence à distance depuis votre domicile

Vous pouvez y participer avec vos proches



Concilier sa vie professionnelle, ses vacances, avec la dialyse



JEUDI 30 JANVIER 2025
DE 10H À 11H



Renseignement et inscription :
etpcoordination2@aural.fr
Ou auprès des infirmiers (ères)



Atelier co-animé par des patients partenaires
Places limitées : 5 patients par atelier

A la rencontre de...



**Marie-Claude VONTHRON-DODANE,
Représentante des usagers à AURAL**

Madame VONTHRON-DODANE, vous êtes membre de l'association « UFC Que choisir » du Bas-Rhin, et c'est à ce titre que vous avez été nommée récemment représentante des usagers suppléante à AURAL par l'Agence Régionale de Santé.

Qu'est ce qui a motivé votre candidature ?

J'ai été bénévole au sein du Conseil de la Vie Sociale (CVS) d'une maison de retraite. J'ai donc l'habitude du recueil et du traitement des remarques et des suggestions des usagers.

Lorsque j'ai rejoint l'association « UFC que choisir », d'autres membres impliqués dans des établissements de santé m'ont donné l'envie de m'investir en tant que Représentante des Usagers (RU). En effet, nous sommes tous amenés, à un moment donné, à être utilisateurs du système de santé.

L'ARS Grand Est a ainsi orienté ma candidature vers AURAL, qui était à la recherche d'un RU suppléant depuis plusieurs années.

Comment se passe votre intégration au sein d'AURAL ?

Après une première réunion avec la Commission Des Usagers (CDU) et le Comité des Patients en dialyse (COPAT) en septembre, j'ai été conviée à participer à la journée d'intégration des nouveaux embauchés AURAL. Cette immersion m'a permis de mieux appréhender les enjeux pour l'établissement et d'échanger avec les professionnels qui sont au contact des patients.



Je bénéficierai enfin en novembre d'une formation par France Assos Santé afin de pouvoir mener à bien les missions qui me sont confiées, à savoir défendre les droits des usagers, faire entendre leur voix et contribuer à l'amélioration de la qualité du système de santé.

Auriez-vous une anecdote à partager avec nos lectrices et nos lecteurs ?

Suite à ma nomination, la chargée des relations usagers d'AURAL m'a conviée au siège de l'établissement afin de faire connaissance et comprendre mon intérêt pour ce poste. Je m'attendais à rencontrer deux personnes tout au plus, alors quelle ne fût pas ma surprise en voyant que la directrice générale et le directeur général adjoint d'AURAL étaient également présents! Mon léger trac a disparu grâce au bon accueil qui m'a été réservé.

Je me sens maintenant prête à faire le maximum pour réussir mon mandat !

Un grand merci à Madame VONTHRON- DODANE d'avoir pris quelques instants pour nous parler de son arrivée à AURAL. Elle peut être contactée sur l'adresse mail : mc.vonthron@free.fr

Campagnes nationales



Pour sa 5ème édition, la **Semaine nationale de la dénutrition** revient du 12 au 19 novembre 2024



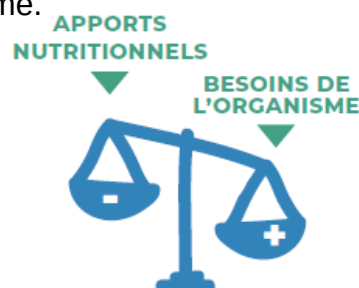
Cet événement de santé publique, prévu dans le Programme National Nutrition Santé et piloté par le Ministère de la Santé et de la Prévention, est organisé par le *Collectif de lutte contre la Dénutrition*.

La Semaine nationale de la dénutrition réunit des milliers d'acteurs publics, privés et associatifs des secteurs médico-social, sanitaire, de la restauration ou de l'hébergement, qui déploient une action pour **sensibiliser le grand public, les professionnels ou les proches aidants** autour du danger que représente cette maladie silencieuse atteignant plus de 2 millions de personnes en France.

L'équipe diététique d'AURAL vous propose de tout vous expliquer sur ce qu'est la dénutrition et comment la reconnaître.

- Avez-vous moins d'appétit, du mal à finir votre assiette ?
- Avez-vous remarqué une perte de poids sur les derniers mois ?
- Avez-vous l'impression d'avoir perdu en force ?
- Avez-vous plus de difficultés à vous déplacer, à faire les tâches du quotidien ?
- Avez-vous l'impression d'être plus rapidement fatigué ?
- Avez-vous l'impression d'être plus rapidement fatigué ?

La dénutrition correspond à un état pathologique se caractérisant par un **déséquilibre de la balance énergétique** c'est-à-dire une insuffisance d'apports au regard des besoins nutritionnels de l'organisme.



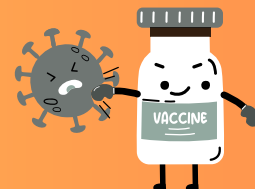
Elle est définie par une **carence en protéine et en énergie** associé fréquemment à une carence en certaines vitamines et oligo-éléments.

La dénutrition est un cercle vicieux car chaque événement associé, **altère** davantage **l'état nutritionnel** du patient. L'insuffisance d'apport se traduit alors souvent par une perte de poids et peut entraîner un état de fragilité, une moindre résistance aux infections ainsi qu'une perte de mobilité.

Il est important de **prévenir le risque de dénutrition et d'agir rapidement**.

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs des questions ci-dessous et que vous constatez des changements dans votre quotidien, n'hésitez pas à consulter la diététicienne de votre centre de dialyse. Elle est présente pour vous accompagner et vous donner des conseils adaptés à vos besoins.

Campagnes nationales



L'Equipe opérationnelle d'hygiène (EOH) vous accompagne cet hiver

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, festivités et joies pointent à l'horizon ... en même temps que les virus saisonniers et autres maladies de la saison froide. Pour passer ce cap en toute sérénité, l'EOH vous rappelle quelques règles d'hygiène simples à mettre en œuvre dans notre établissement mais aussi au sein de votre domicile :

Règle 1

Se frictionner les mains avec un produit hydroalcoolique ou à défaut, se laver les mains au savon lorsque vous arrivez à AURAL et lorsque vous quittez AURAL, ou, lorsque votre professionnel de santé vous propose de faire un geste d'hygiène des mains.



Dans votre vie quotidienne, après être allé aux toilettes, avant de faire la cuisine, après avoir fait les courses mais aussi après avoir été en contact avec une personne malade (rhume, bronchite ou autres maladies saisonnières ou non). Si vous êtes vous-même malade, pensez à vous laver les mains après vous être mouchés.



Règle 2

Porter correctement un masque chirurgical lorsque vous arrivez à AURAL (toujours d'actualité à cause de la COVID 19).

Dans votre vie quotidienne, si vous devez être en contact avec une personne atteinte par une maladie respiratoire (rhume ou bronchite par ex.), protégez-vous. Pensez également à demander à la personne malade de porter un masque, une double-protection est plus sécurisante.

Règle 3

Informez votre entourage et vos professionnels de santé si vous débutez une maladie saisonnière ou si vous êtes déjà malade. Cela permettra de limiter les contaminations.



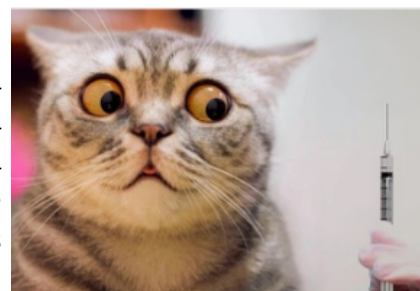
Règle 4

Mangez équilibré en n'omettant pas les apports en aliments vitaminés (en respectant votre régime alimentaire prescrit si cela est le cas).

Rapprochez-vous de vos diététiciennes qui vous prodigueront tous les conseils nutritionnels adéquats.

Règle 5

Faites-vous vacciner, notamment contre la grippe et contre la COVID19. Parlez-en à vos professionnels de santé qui sauront vous renseigner.



Campagnes nationales

Octobre rose : un retour en photos...



Octobre rose est une campagne annuelle mondiale de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. Le symbole de cet événement est le ruban rose.

Voici quelques années maintenant qu'AURAL soutient cette cause et promeut au sein de ses différentes unités la participation des salariés et des patients volontaires, aux courses/marches organisées en Alsace.

Les bénéfices récoltés à travers les participations à ces courses servent à lutter contre ce cancer à travers le financement d'actions préventives mais également le soutien à la recherche.

Ainsi, 4 événements ont eu lieu durant l'automne :

Tout d'abord, 4 personnes ont participé de manière distancielle à la « **Mulhousienne** » (8000 participants) durant le week-end du 15 septembre.

La « **Haguenauienne** » (10500 participants) a rassemblé les célèbres sportives auraliennes. C'est ainsi que 20 participantes se sont greffées à la nuée rose dans la ville en marchant ou courant 5km le vendredi 27 septembre.



Puis, c'est la **capitale alsacienne** qui s'est vêtue de rose. Des participants de Bergson, Molière et de De Vigny ont pris part à la «**Strasbourgeoise** » (12600 participants) le dimanche 7 octobre. Huit coureuses et huit marcheuses ont parcouru 5km dans la rue de la ville.

Enfin, la « **Savernoise** » (5500 participants) a regroupé 15 participantes de Aural. Trois coureuses et douze marcheuses ont pris le départ dans le parc du Château des Rohan et ont parcouru les 5km.

Prochain rendez-vous pour la colmarienne au printemps prochain.

A noter également : **participation aux Courses de Strasbourg pour tous les salariés et patients intéressés en mai 2025.**

Sport et solidarité fédèrent autour de cet événement. Voici un retour en photos :



Campagnes nationales

Novembre : "Moi"s sans tabac !



Le *Mois sans tabac* est une opération nationale qui invite les fumeurs à passer 30 jours sans fumer.

En plein cœur de l'automne, tous les fumeurs sont appelés à questionner leur rapport au tabac, et fortement encouragés à stopper cette consommation, coûteuse pour le porte-monnaie, dont les répercussions sur la santé sont très dommageables.

Que vous ayez déjà pris la décision de vous débarrasser de la cigarette ou que vous soyez encore en train de vous interroger sur la possibilité de le faire nous vous motivons fortement et vous aidons à vous en émanciper.



Où trouver des informations ?

- Pour en savoir plus sur la prise en charge des substituts nicotiques, consultez le site de l'Assurance Maladie : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiques>
- Pour connaître le dispositif Mois sans tabac : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>
- Pour avoir des informations sur le tabac et être accompagné, consultez le site Tabac Info Service ou appeler le 39 89 accessible du lundi au samedi de 8h à 20h, appel non surtaxé.
- Vous pouvez télécharger gratuitement l'application Tabac info service pour un coaching adapté à vos besoins, vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.

Recrutement



Nous recherchons des volontaires pour rejoindre le Comité des patients en dialyse.

Venez partager votre expérience et contribuer à l'amélioration de la prise en charge des patients à AURAL !

Contactez le cadre de santé de votre unité pour plus d'informations.

Recette

L'endive, un légume mal aimé

VELOUTÉ
D'ENDIVE



Ingrédients

(pour 4 personnes) :

- 4 endives
- 1 échalotte moyenne
- 15g de beurre
- 1 bouillon sans sel (du commerce ou fait « maison »)
- 200ml de lait 1/2 écrémé
- 100ml de crème fraîche
- Option : 2 tranches de pain d'épices et 2-3 rondelles de chorizo doux



Préparation :

1. Ciseler l'échalotte. Prélever le cœur amer des endives et les émincer.
2. Faire suer l'échalotte dans le beurre à feu doux. Faire blondir légèrement les endives.
3. Ajouter le lait, le bouillon sans sel et compléter avec 250ml d'eau environ.
4. Laisser mijoter 20 minutes.
5. Mixer finement en ajoutant la crème fraîche.
6. Pour un côté festif, faire griller légèrement des dés de pain d'épices et de chorizo.
7. Servir chaud et garnir avec les croûtons de pain d'épices et chorizo.

e Güeter (bon appétit) !



Le grain d'sel de la diététicienne : la soupe interdite en dialyse ?

Bien sûr que non, pas question de se priver de ce réconfort en ces temps hivernaux. Il suffit de la compter dans la quantité quotidienne de boisson recommandée*. Mesurer votre bol : un bol à soupe moyen ou 3 louches mesurent souvent entre 200 et 300ml. Il suffira ce jour-là de réduire une autre boisson et le tour est joué !

**Si vous ne savez plus combien on vous conseille de boire par jour, n'hésitez pas à solliciter votre diététicienne.*

L'endive, un légume mal aimé

QUICHE AUX ENDIVES ET FROMAGE



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Pâte Brisée
- 4 endives
- 1 oignon moyen
- 100 g de gruyère râpé
- 250 ml de lait
- 3 œufs
- Poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème épaisse 30 % MG



Préparation :

1. Prélever le cœur des endives et les émincer, de même que l'oignon.
2. Faire revenir l'oignon et les endives dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Enlever l'excès d'eau au fur et à mesure de la cuisson.
3. Pendant ce temps, mélanger l'œuf, le lait, la crème et le poivre.
4. Étaler la pâte Brisée dans le moule beurré, et y déposer la préparation endives/oignons.
5. Parsemer de gruyère râpé, recouvrir du mélange crème/œufs/lait et faire cuire à environ 180°C pendant 25 à 30 minutes.
6. La quiche doit être dorée.

e Güeter (bon appétit) !



Le grain d'sel de la diététicienne

Les quiches aux légumes sont un plat du soir par excellence. Elles permettent d'apporter un peu de protéines par les fromage et les œufs, et peuvent remplacer la viande ou varier les sources de protéines. Ce plat n'apporte qu'un gramme de sel par part.

L'endive, un légume mal aimé

SALADE
D'ENDIVES À
L'ORANGE,
MIMOLETTE
ET NOIX



Ingrédients

(pour 4 personnes) :

- 3 endives
- 2 oranges
- Le jus d'une orange
- 100g de mimolette
- 10 cerneaux de noix
- 4 brins de ciboulette
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- Poivre



Préparation :

1. Laver et sécher les endives. Retirer le cœur et émincer finement les feuilles.
2. Peler les oranges, défaire les quartiers et les couper en petits morceaux puis les ajouter à la salade d'endives. Couper la mimolette en petits dés et les rajouter.
3. Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant le jus d'orange, l'huile d'olive, le poivre.
4. Verser la sauce et mélanger la salade.
5. Parsemer de ciboulette avant de servir et décorer avec les cerneaux de noix.

e Güeter (bon appétit) !

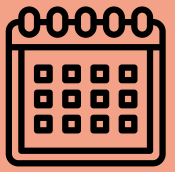


Le grain d'sel de la diététicienne

La légère acidité de l'orange apportera à cette salade une note fraîche qui atténue l'amertume de l'endive, sans compter un apport en vitamine C bien utile en ce début d'hiver.

Si vous préférez les saveurs plus fortes, remplacer la mimolette par du bleu.

Agenda



Novembre 2024

Mois sans tabac : défi national collectif et individuel

Du 12 au 19 novembre 2024

Semaine nationale de la dénutrition

Jeudi 14 novembre 2024

Journée mondiale du diabète

Lundi 18 novembre 2024

Journée européenne d'information sur les antibiotiques

Du 18 au 24 novembre 2024

Semaine mondiale pour un bon usage des antibiotiques

Mardi 26 novembre 2024

Journée internationale des aides-soignants

Jeudi 28 novembre 2024

Journée nationale de la santé à domicile

Décembre 2024

Mardi 3 décembre 2024

Journée internationale des personnes handicapées

Vendredi 20 décembre 2024

Journée internationale de la solidarité humaine



A votre écoute



Nous restons à votre écoute et attendons vos suggestions.
Vous souhaitez partager votre expérience en tant que patient dans une prochaine édition ? Faites-nous en part ...



communication@aural.fr



AURAL
Service communication
5 rue Henri Bergson
CS 30038
67087 STRASBOURG CEDEX



Dernières Nouvelles d'AURAL

Retrouvez toutes vos newsletters
sur notre site internet :

www.aural.fr/dialyse/dernieres-nouvelles-d-aural



ILS VOUS REPRÉSENTENT !



**M. Jean-Paul
KRAUT**

Représentant des
usagers titulaire
France Rein Alsace
krautjp@free.fr



**Mme. Régine
RAUSCH**

Représentante des
usagers suppléante
France Rein Alsace
alsace@francerein.org



M. Claude STOLL

Représentant des
usagers titulaire
**Généralités
Mouvement**
claude.stoll@outlook.fr



**Mme. Marie-Claude
VONTHRON-
DODANE**

Représentante des
usagers suppléante
UFC que choisir
mc.vonthron@free.fr



SUDOKU

Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf !

1

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | | | | | 8 | | |
| | | | | 5 | | 4 | 2 | |
| | 9 | 3 | 2 | | | | | 5 |
| 7 | | | | | 5 | 3 | | 4 |
| | | | 3 | | 7 | | | |
| 3 | | 2 | 6 | | | | | 8 |
| 6 | | | | | 9 | 5 | 1 | |
| | 3 | 9 | | 6 | | | | |
| | | 7 | | | | | 4 | |

2

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 8 | | | | 1 | 2 | 7 |
| 2 | 4 | | | | 1 | 7 | | |
| | | | | | | | | |
| | | 6 | | | 8 | 4 | 3 | 2 |
| | | | 1 | | 2 | | | |
| 4 | 9 | 2 | 3 | | | 8 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | 9 | 3 | | 5 | 8 |
| 3 | 8 | 1 | | | | 9 | 4 | |

MOTS MÉLÉS

Repérer, dans la grille remplie de lettres, les mots de la liste ci-contre, lus dans les deux sens, horizontalement, verticalement et en diagonale.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | U | L | G | N | E | S | E | G | A | E | P | S | A |
| G | D | L | D | S | R | S | G | E | T | I | E | E | A |
| A | M | A | I | E | C | A | A | E | P | X | C | D | L |
| D | E | A | L | A | N | C | S | L | I | E | R | A | S |
| A | R | E | R | O | E | T | U | I | R | R | E | V | N |
| F | L | G | R | F | C | R | I | P | C | O | G | E | E |
| T | O | A | L | U | A | C | R | E | S | N | I | N | I |
| T | N | O | M | I | T | R | A | E | R | A | T | N | H |
| E | U | A | S | I | X | A | P | S | U | R | I | A | C |
| E | P | O | D | U | N | P | S | D | A | Q | M | C | O |
| N | N | O | E | E | I | A | R | I | U | E | E | R | T |
| G | A | V | C | L | P | O | N | E | C | A | G | A | S |
| A | A | L | F | E | T | S | T | O | H | C | A | C | E |
| B | E | H | C | U | R | C | N | E | N | E | H | P | S |

Trop polis pour être honnêtes (10 lettres)

Solutions



SUDOKU

1

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 9 | 2 | 3 | 8 | 7 | 5 | 1 | 7 |
| 7 | 8 | 2 | 1 | 6 | 5 | 9 | 4 | 3 | 9 |
| 3 | 1 | 5 | 9 | 7 | 4 | 8 | 6 | 2 | 8 |
| 8 | 9 | 7 | 4 | 1 | 6 | 2 | 3 | 5 | 7 |
| 2 | 5 | 1 | 7 | 8 | 3 | 4 | 9 | 6 | 8 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 2 | 9 | 1 | 8 | 7 | 4 |
| 5 | 7 | 6 | 8 | 4 | 2 | 3 | 1 | 9 | 7 |
| 9 | 2 | 4 | 3 | 5 | 1 | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 1 | 3 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 9 | 3 |
| 8 | 3 | 8 | 6 | 9 | 7 | 4 | 5 | 2 | 1 |

2

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 9 | 5 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 6 |
| 8 | 5 | 2 | 1 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 3 |
| 1 | 7 | 1 | 4 | 8 | 6 | 2 | 9 | 5 | 8 |
| 5 | 1 | 8 | 6 | 7 | 3 | 2 | 9 | 4 | 7 |
| 9 | 6 | 7 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 8 | 6 |
| 2 | 3 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 1 | 7 | 4 |
| 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 2 | 7 | 3 | 1 | 8 |
| 3 | 9 | 6 | 7 | 1 | 8 | 5 | 4 | 2 | 9 |
| 7 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 7 |
| 1 | 2 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 1 |

MOTS MÉLÉS

solamelec

Trop polis pour être honnêtes (10 lettres)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | E | H | C | U | R | C | N | E | N | E | H | P | S |
| A | A | L | F | E | T | S | T | O | H | C | A | C | E |
| G | A | V | C | L | P | O | N | E | C | A | G | A | S |
| N | N | O | E | E | I | A | R | I | U | E | E | R | T |
| E | P | O | D | U | N | P | S | D | A | Q | M | C | O |
| E | U | A | S | I | X | A | P | S | U | R | I | A | C |
| T | N | O | M | I | T | R | A | E | R | A | T | N | H |
| T | O | A | L | U | A | C | R | E | S | N | I | N | I |
| F | L | G | R | F | C | R | I | P | C | O | G | E | E |
| A | R | E | R | O | E | T | U | I | R | R | E | V | N |
| D | E | A | L | A | N | C | S | L | I | E | R | A | S |
| A | M | A | I | E | C | A | A | E | P | X | C | D | L |
| G | D | L | D | S | R | S | G | E | T | I | E | E | A |
| E | U | L | G | N | E | S | E | G | A | E | P | S | A |



Suivez-nous :



VISITEZ NOTRE SITE

WWW.AURAL.FR

Scannez-moi !

