



Saverne



Haguenau



Strasbourg



Sélestat



Colmar



Mulhouse



Saint-Louis

LE MOT DE LA DIRECTION



En perpétuel mouvement...

Pourrions-nous dire pour notre établissement, qui dans cette édition, fera la part belle à notre équipe dynamique de jeunes femmes qui vous accompagnent

dans la préservation de votre forme au quotidien, par des exercices ou conseils selon vos capacités et souhaits.

En perpétuel mouvement également...

Puisque nos équipes se sont mobilisées pour des courses solidaires, ou pour des actions solidaires au bénéfice des plus vulnérables.

En perpétuel mouvement toujours...

Lorsque nous continuons à construire et offrir une offre de soins de proximité, ou lorsque nous décidons de vous proposer une nouvelle expérience de voyage virtuel avec la mise à disposition de casques de réalité virtuelle dans les unités. Vous allez très rapidement pouvoir demander à bénéficier de ces expériences différentes...

Enfin, nous sommes soucieux de vous apporter les conseils adéquats face aux problématiques spécifiques de cet hiver : risque de coupures électriques, ou exposition aux maladies hivernales...

Ce numéro est également l'occasion de vous adresser, et j'y associe tous les professionnels d'AURAL qui œuvrent chaque jour avec professionnalisme et implication, nos meilleurs vœux pour l'année qui s'annonce, qu'elle puisse être porteuse pour chacun de sérénité, de projets, et de satisfactions multiples.

Rebecca D'ANTONIO
Directrice

SOMMAIRE



- **Mot de la direction** page 1
- Délestage électrique page 2
- **Les derniers événements** page 4
- **Casque de réalité virtuelle** page 5
- Nouvelle unité de Saint-Louis page 6
- **Recommandations EOH** page 7
- **Bouger en dialyse** page 8
- **Bloc-Notes** page 10
- **Détente** page 11



Société

DÉLESTAGE ÉLECTRIQUE

Lorsque la situation électrique est très tendue sur le réseau électrique, il peut être nécessaire d'effectuer des **coupures temporaires appelées délestages** pour conserver l'intégrité du système électrique. Ces coupures maîtrisées sont généralement de courte durée et, restent exceptionnelles.

.....

Systeme électrique sous tension

Lorsque nous consommons tous de l'électricité en même temps, en particulier en semaine pendant les heures de pointe, il est possible que notre système électrique ne parvienne pas à répondre à tous nos besoins.

Dans ce cas, le gestionnaire **Réseau de transport d'électricité (RTE)** émet une alerte « Ecowatt orange » ou « Ecowatt rouge » pour **appeler les entreprises, les collectivités et les citoyens à réduire leur consommation d'électricité.**

- Si la mobilisation est suffisante, le système électrique est soulagé et le risque de coupure est écarté.
- Si la mobilisation est insuffisante, RTE peut être amené, deux ou trois jours après la première alerte « Ecowatt rouge », à demander aux distributeurs de procéder à des coupures d'électricité localisées et temporaires. Elles sont mises en œuvre en dernier recours le jour J.

.....

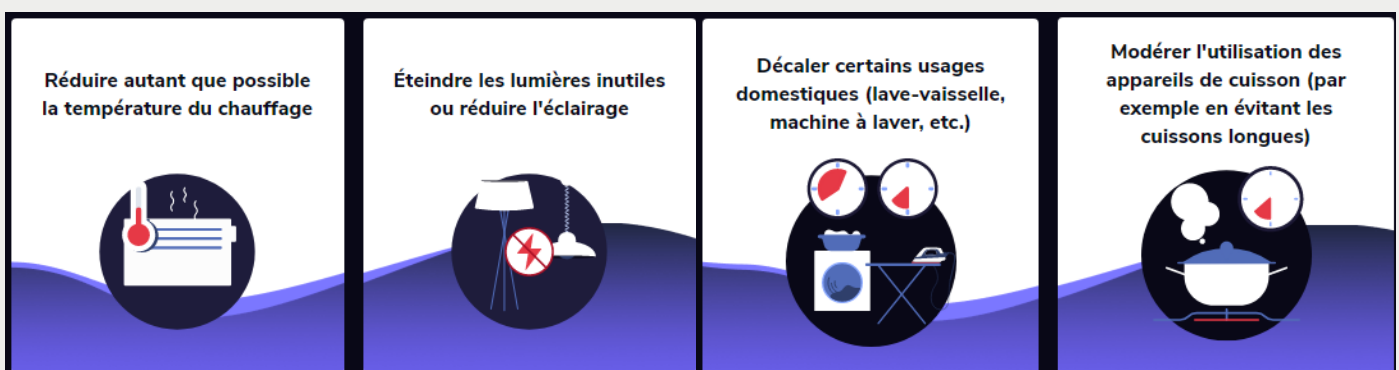
Le dispositif Ecowatt

Comme une météo de l'électricité, Ecowatt qualifie le niveau de consommation des Français. Des signaux clairs guident le consommateur pour adopter les bons gestes et assurer le bon approvisionnement de tous en électricité. Trois signaux sont émis tout au long de l'hiver par Ecowatt :

- **Signal vert** : pas d'alerte.
- **Signal orange** : le système électrique est tendu. Les gestes d'économie d'électricité sont les bienvenus.
- **Signal rouge** : le système électrique est très tendu. Les gestes d'économie d'électricité sont indispensables pour éviter ou réduire les coupures d'électricité.

En cas de signal orange ou rouge, **l'objectif est d'agir pour réduire la consommation entre 8h et 13h et entre 18h et 20h.**

Au domicile, il est recommandé de :



suite

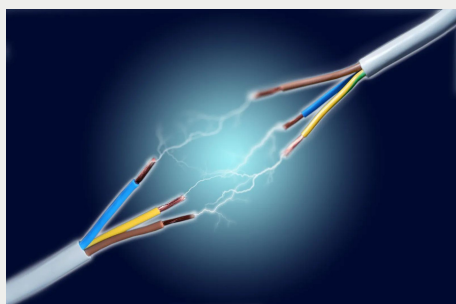
Société

DÉLESTAGE ÉLECTRIQUE

Les patients en dialyse sont-ils concernés ?

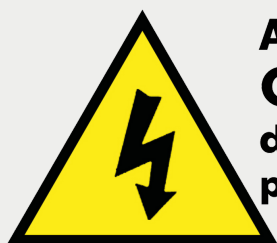
L'ensemble des **sites d'AURAL** sont identifiés comme usagers **prioritaires** pour la distribution en électricité. Les délestages annoncés n'impacteront donc pas la prise en soins des patients en unité de dialyse.

Par ailleurs les sites sont tous équipés de **dispositifs permettant de maintenir l'alimentation électrique** en cas de coupure de courant quelle que soit la période de l'année.



Pour les patients en dialyse à domicile, les coupures de courant peuvent impacter les séances de dialyse. Selon la modalité de dialyse, des consignes générales applicables ont été élaborées et transmises aux patients.

Dans tous les cas, les coupures seront annoncées à l'avance, permettant ainsi d'**adapter les horaires des séances**. D'une durée de **2h maximum**, les coupures sont prévues sur des créneaux horaires prédéfinis : entre **8h et 13h** et entre **18h et 20h**.



Attention :
Coupure
d'électricité
programmée

Vous êtes encouragés à consulter le site internet Ecowatt à l'adresse www.monecowatt.fr ou **télécharger l'application mobile**, qui vous permettra de connaître le niveau de risque de coupures électriques en temps réel.



Téléchargez l'application Ecowatt (App store-Google Play) et activez les **notifications pour être averti d'un risque de coupure.**

→ En cas de problème, vous êtes invité à contacter votre service de dialyse de référence.



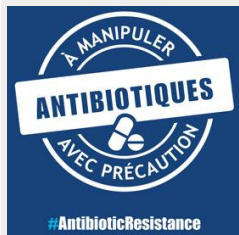
Vie de l'établissement

UNE FIN D'ANNÉE RICHE EN ÉVÉNEMENTS

Semaine de bon usage des antibiotique

Du 13 au 19 novembre 2022, s'est déroulée la semaine mondiale pour un bon usage des antibiotiques. C'est une **campagne annuelle mondiale de l'OMS, pour améliorer la sensibilisation et la compréhension de la résistance aux antimicrobiens et encourager les meilleures pratiques.**

Cette année le thème est : « **Ensemble, prévenons la résistance aux antimicrobiens** »



Instaurée par l'Assurance Maladie, son but est diminuer la consommation d'antibiotiques.

La France mène depuis de nombreuses années un plan d'action national de bon usage des antibiotiques pour diminuer cette consommation et préserver l'efficacité de ces médicaments essentiels. Pour l'enrayer efficacement, professionnels et usagers sont encouragés à une prescription et une utilisation prudente des antimicrobiens.

Semaine sécurité des patients

La semaine de la Sécurité des Patients s'est déroulée du 21 au 25 novembre 2022

Cette opération annuelle de sensibilisation s'oriente cette année sur les EIAS (**événements indésirables associés aux soins**).

Quel est l'objectif pour les patients ? **Pouvoir également les déclarer, et ainsi aider à améliorer le parcours patient.**

En outre, un dialogue régulier avec les usagers sur la sécurité de leurs soins permet d'améliorer directement les pratiques professionnelles.

Journée mondiale du diabète

La Journée Mondiale du Diabète, organisée par la Fédération Internationale du Diabète et soutenue par l'Organisation Mondiale de la Santé, est la plus importante campagne mondiale de sensibilisation au diabète.

Lancée en 1991 en réponse à l'augmentation de l'incidence du diabète dans le monde, elle est célébrée chaque année le 14 Novembre.



En 2022, année qui marque les 100 ans de la découverte de l'insuline, le thème est : « **Accès aux soins pour traiter le diabète** ».

Les patients dialysés d'AURAL sont plus que jamais concernés car le rein fait partie des cibles privilégiées des complications liées au diabète.

Le diabète est la première cause d'insuffisance rénale terminale. L'insuffisance rénale est aussi un facteur de risque cardiovasculaire au cours du diabète.

QU'EST-CE QUE DES EIAS ?

Les Événements Indésirables Associés aux Soins (EIAS) sont des événements inattendus qui surviennent pendant une prise en soins et qui impactent négativement le parcours du patient (accident médicamenteux, erreur d'identité, acte médical ayant aggravé l'état du patient...). Pour résumer : tout événement indésirable ou tout effet inhabituel ayant un impact négatif sur la santé.

COMMENT LES DÉCLARER ?

Vous pouvez en 1er lieu en parler à un professionnel de santé qui vous prend en charge, il saura vous orienter. La cellule de gestion des risques d'AURAL pourra se saisir du dossier. Des médiateurs de la Commission des Usagers pourront également être sollicités si besoin. Enfin, si vous le souhaitez, vous pouvez le signaler aux autorités sanitaires sur le portail [Signalement-sante.gouv.fr](https://www.signalement-sante.gouv.fr)



E-santé

UNE INNOVATION DE PLUS A AURAL : LE CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE

Afin de vous accompagner dans une démarche de bien être, AURAL a développé depuis quelques années des fonctions supports telles que des sophrologues, des animateurs sportifs. Depuis novembre dernier, une innovation se déploie au sein de toutes les unités.

Innover pour mieux soigner

Vous avez sûrement déjà vu un film en 3 dimensions (3D), capable de vous donner l'impression de vivre les scènes de l'intérieur ?

Vous allez pouvoir bénéficier d'une bulle de bien être grâce à l'utilisation du casque à réalité virtuelle[1].

Le parcours des patients dialysés est souvent synonyme de douleurs chroniques et d'anxiété. Le recours à la réalité virtuelle va permettre, grâce à ces immersions dans d'autres environnements, de détourner votre attention de celui de la salle de dialyse.



Vous avez testé cette expérience et souhaitez partager vos impressions ?

**Faites-nous le savoir :
communication@aural.fr**

Mais qu'est-ce ?

Un casque de réalité virtuelle est un **dispositif électronique portable permettant de s'immerger dans un monde virtuel.**



Porté sur la tête, il permet d'accéder à un espace 3D. Pour ça, il dispose d'un **écran, d'un casque avec son en stéréo.**

En le portant, vous serez projeté dans un environnement apaisant et relaxant.

Accompagnées d'une voix douce et de musiques apaisantes, balades en montagne, en Camargue ou encore en Inde (entres-autres) vous seront proposées.

Quels sont les bénéfices ?

Le voyage sonore et visuel dans ces environnements relaxants vous permettront de diminuer douleur et anxiété.

En effet, dans le cas de douleurs chroniques, l'intrication entre anxiété et ressenti douloureux est souvent très forte. Agir sur l'une, c'est agir sur l'autre et vice et versa.

Il n'y a qu'à se laisser emporter : vous serez tellement intéressé par ce qui se passe autour de vous, les feuilles des arbres qui frémissent, les couleurs, la lumière... que vous aurez peut-être même la perception d'une durée de séance plus courte.

Naoual SALAH

Chargée de projet Recherche et Innovation

Travaux

NOUVELLE UNITÉ DE SAINT-LOUIS : C'EST PARTI !

Genèse

Plus d'un mois après l'ouverture de l'unité de dialyse médicalisée de Saint-Louis (Hésingue), la structure montre déjà toute sa raison d'être. Il faut dire qu'elle était attendue depuis longtemps. Ce nouveau centre, installé aux abords de la Clinique des Trois Frontières et porté par AURAL, était dans les cartons depuis quelques d'années. Il devait répondre à une **forte demande de soins sur un bassin géographique** qui ne disposait jusqu'alors d'aucune possibilité pour les patients locaux, qui hémodialysaient à Mulhouse.

Le territoire des Trois Frontières, nommé ainsi, présente la particularité de posséder une frontière commune avec l'Allemagne à l'Est et la Suisse au Sud.

Le projet médico-soignant formalisé et le dossier de demande d'autorisation d'activité auprès de l'ARS, accepté, les travaux ont pu commencer. Le projet concernait la construction d'un bâtiment propre, neuf.



Une collaboration soutenue

C'est avec la collaboration et le **soutien de Saint-Louis Agglomération**, qui regroupe à ce jour 40 communes, que ce projet a pu voir le jour.

Le 3 décembre 2021, les représentants de Saint-Louis Agglomération ont signé avec M. Le Pr HANNEDOUCHE (président d'AURAL) et Mme D'ANTONIO (directrice) un bail emphytéotique permettant de réaliser cette construction sur un terrain, propriété de l'agglomération, (à côté de la Clinique des Trois Frontières).

Une unité moderne et agréable

Le site, équipé de matériel de dernière génération a pu accueillir dès le 14 novembre ses premiers patients dans un **cadre bucolique**, créé par l'atelier d'art mural *Métamorphoze*.



Le nouveau bâtiment flambant neuf de presque 1000 m² dispose de 16 postes de dialyse. Cette structure maille désormais ce territoire, et permet aux patients insuffisants rénaux locaux, d'éviter des allers-retours hebdomadaires sur l'unité mulhousienne.

C'est un vrai plus **favorisant la qualité de vie des patients**.

À ce jour, 25 patients bénéficient déjà de séances dans les nouveaux locaux haut-rhinois, sous la surveillance du Dr Henriette SISSOKO.

La capacité maximale d'accueil n'est pas encore atteinte. Les besoins sont croissants et la montée en puissance de l'activité du site devrait être régulière.

Pour passer un hiver
en sécurité



**Qualité et
sécurité**

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

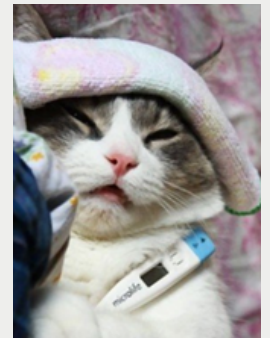


Porter correctement un masque chirurgical lorsque vous arrivez à AURAL (toujours d'actualité à cause de la COVID 19).

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

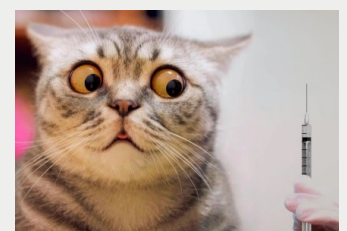


Mangez équilibré en n'omettant pas les apports en aliments vitaminés (en respectant votre régime alimentaire prescrit si cela est le cas).

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.



L'EOH VOUS SOUHAITE
d'excellentes Fêtes de fin d'année !

Votre quotidien

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : ON SE BOUGE EN DIALYSE !

Historique

Depuis 2017, une équipe de professionnels de l'**activité physique adaptée** pilotée par Salomé SALING, propose aux patients volontaires, des exercices durant la dialyse. Ainsi Mme Véronique Sanchez, Mme Anny-France LAEMMEL, Mme Solène MOSSER et Mme Salomé SALING continuent de **déployer le programme sur différents centres AURAL**.

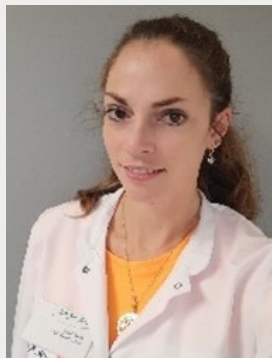
Du petit matériel est utilisé : poids lestés, bandes élastiques, balles, handgrip... Les séances sont variées et construites en fonction de la personne, de sa forme physique, de ses difficultés, de son autonomie et de ses objectifs. **Les professionnels adaptent également les exercices** en fonction des difficultés liées à la dialyse : fistule, tension, VSR, ou encore crampes.

Une intervention non médicamenteuse

Si cette activité permet de faire passer le temps ou peut servir de défouloir, elle a de nombreux **objectifs de prévention**.

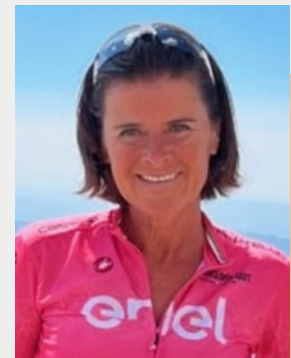
Les séances proposées doivent permettre au participant d'acquérir des exercices reproductibles **permettant de conserver l'autonomie dans la vie quotidienne**.

Les séances peuvent être menées **individuellement ou collectivement** à raison de 1 à 2 séances par mois.



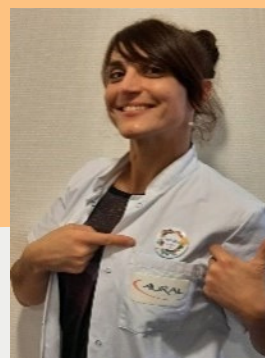
Solène MOSSER

Salomé SALING



Anny-France LAEMMEL

Véronique SANCHEZ



Votre quotidien

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : ON SE BOUGE EN DIALYSE !

Comment en bénéficier ?

Aucun prérequis n'est nécessaire ! Il n'est pas obligatoire d'être sportif ! **Tout le monde peut profiter des séances qui sont personnalisées** : sportifs, personnes ayant des difficultés de motricité fine, ayant des difficultés à la marche, ayant une amputation....

Si les séances ne vous intéressent pas, les professionnels se trouvent également à votre disposition pour vous aider à **rester actifs en dehors de la dialyse**. Ensemble, nous faisons le point sur vos habitudes de vie et tentons d'adapter vos envies avec les contraintes liées à la dialyse et à votre forme globale.

N'hésitez pas à nous solliciter : nephrologie.leplaisirdecourir@gmail.com



Retours et photos des participants

« Ça fait du bien, au moins on rigole »

« C'est dommage que vous ne venez pas toutes les semaines »

« Je le fais pour moi, pour mes jambes »

« Je sens que cela me fait du bien. Je ne sais pas l'expliquer mais ça fait du bien »



En bref

BLOC-NOTES

Courses alsaciennes

AURAL s'est engagé à financer l'inscription des salariés aux **courses solidaires alsaciennes**. Cinq courses ont ainsi été sélectionnées et proposées afin que les salariés des différents sites puissent y prendre part.

- 17/09/2022 La Mulhousienne
- 30/09/2022 La Haguenauvienne
- 02/10/2022 La Strasbourgeoise
- 14/10/2022 La Savernoise
- 05/2023 La Colmarienne

En raison du court délai, les salariés de Mulhouse n'ont pas pu y prendre part cette année. Ce sont donc 57 personnes qui ont participé aux trois courses de 2022 avec le tee-shirt personnalisé d'AURAL.



Ainsi, 20 marcheurs et coureurs se sont retrouvés à la Haguenauvienne, 19 à la Strasbourgeoise et 18 à la Savernoise.

Nous donnons RDV aux Colmariens/nes en mai prochain, pour continuer cette **dynamique solidaire**.

La direction d'AURAL a d'ores et déjà validé la participation l'an prochain de l'établissement pour chaque course alsacienne solidaire-humanitaire.



Un Noël solidaire

Le 7 novembre dernier était lancée, suite à la volonté du Comité de Coordination, la campagne des boîtes de Noël solidaires à AURAL.

Après un mois de préparation, les paquets **cadeaux solidaires, à destination des plus démunis, petits et grands**, ont envahi l'espace à proximité du sapin du site de Strasbourg/De Vigny.



Quatre sites ont participé à la campagne « colis solidaires » : Bergson, Molière, Haguenau et De Vigny.

50 colis ont été déposés sur un point de collecte strasbourgeois, pour être récupérés par l'association **Communauté Solidaire Alsace**.

Ils seront distribués par des bénévoles, lors de maraudes aux alentours de Noël, aux **femmes, hommes et enfants dans le besoin**.

L'opération a pu compter sur les élans de **solidarité et la générosité** des auraliennes et auraliens.



JEUX

Détente

SUDOKU

Le sudoku est un jeu de "logique". Il est composé de 81 cases segmentées en 3x3 blocs de 3 x 3 cases.

Il faut remplir la grille avec des chiffres de 1 à 9, de sorte que, horizontalement et verticalement, chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de 3 cases par 3 contiennent tous les chiffres de 1 à 9.

Niveau de difficulté : difficile !

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

MOT MYSTERE DE NOËL

Rayez dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Il vous restera des lettres : une fois assemblées, vous découvrirez le mot mystère.

H	É	T	O	I	L	E	D	N	I	D	N
O	R	E	N	N	E	S	U	S	E	J	E
U	J	J	T	I	U	C	S	I	B	O	I
X	O	Y	R	U	D	O	L	P	H	E	G
L	U	S	A	P	I	N	A	N	E	V	E
E	E	G	I	E	N	A	N	G	E	A	L
O	T	U	N	E	I	G	U	O	B	C	U
N	S	X	E	L	L	I	M	A	F	A	T
E	N	C	A	D	E	A	U	O	E	N	I
R	B	O	U	L	E	N	N	A	C	C	N
E	L	N	O	I	T	A	R	O	C	E	D
P	B	O	N	H	O	M	M	E	!	S	!

- | | | |
|----------|------------|------------|
| Âne | Décoration | Neige (x2) |
| Ange | Dinde | Noël |
| Biscuit | Etoile | Père Noël |
| Bonhomme | Famille | Sapin |
| Bougie | Houx | Traîneau |
| Boule | Jésus | Renne |
| Cadeau | Jouets | Rudolph |
| Canne | Lutin | Vacances |

Le mot mystère est :

LA PAROLE AUX LECTEURS !

Nous restons à votre écoute et attendons vos suggestions, avis, impressions.

Vous souhaitez partager votre expérience en tant que patient dans une prochaine édition ? N'hésitez pas à nous en faire part :



- @ communication@aural.asso.fr
- ✉ AURAL - Service communication - 5 rue Henri Bergson
CS 30038 - 67087 STRASBOURG CEDEX



Publication trimestrielle à destination des patients dialysés

Edition N°36 - décembre 2022

Tirage : 964 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.**

Directrice de publication : R. D'ANTONIO

Editeur et imprimeur : AURAL

Responsable de rédaction : S. THOMAS

Comité éditorial :

R. D'ANTONIO,

E. LEONHARDT,

A. BANNEREAU,

S. QUERE,

C. FILLINGER,

M. DENFOUR,

N. SALAH,

S. THOMAS.