

PREVENTION MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL

Former et sensibiliser
les professionnels



NOS BESOINS

10 800 €

1 journée de formation
pour 80 professionnels

ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



RÉFÉRENTS



Soizic de Montalier
Psychologue du travail
Hôpitaux du Léman



Grégoire Lonchamp
Directeur des Ressources Humaines
Hôpitaux du Léman

CONTEXTE

Les professionnels de santé font face à une crise sanitaire inédite liée au Covid-19. Vague après vague, ils s'adaptent, agissent et continuent de prendre soin des patients et des résidents. Le soutien aux agents hospitaliers est aujourd'hui, plus que jamais, essentiel et doit perdurer.

Les Hôpitaux du Léman, soucieux d'assurer le bien-être des professionnels, mettent en place des dispositifs pour prévenir les risques psycho-sociaux et améliorer, encore, la qualité de vie au travail. Pour ce faire, ils collaborent avec le Collectif Burn Out 74.

Pour continuer à accompagner au mieux les professionnels de santé, la générosité de toutes et tous est essentielle.

NOTRE PROJET

Un œil sur les Hôpitaux du Léman

- 1 558 agents hospitaliers (Hôpital et EHPAD)
- Une activité dense en 2021 :
7 660 interventions, 141 000 consultations,
37 550 passages aux Urgences, 1 541 naissances

Ce que nous faisons déjà :

Depuis le début de la crise sanitaire liée au Covid, une cellule de soutien a été mise en place et des entretiens individuels sont proposés aux agents qui en expriment le besoin.

Des ateliers bien-être sont organisés à l'Hôpital, pour l'ensemble des professionnels sur leur temps de travail. Une enquête de satisfaction révèle que 100 % des participants ont apprécié ce dispositif.



Grâce à votre générosité, nous amplifions notre action en organisant des journées de formation dédiées au mieux-être au travail.

Lors de ces journées, des initiations à des techniques de gestion psychocorporelle seront proposées aux participants (yoga, sophrologie, nutrition, hypnose). Des agents de l'établissement, experts de ces techniques, animeront des ateliers aux côtés de partenaires extérieurs. Nous avons à cœur, aux Hôpitaux du Léman, de valoriser nos talents et de mettre leurs compétences au service de l'ensemble du personnel.

Prendre soin de ceux qui prennent soin de nous est primordial. Par ces journées de formation, les Hôpitaux du Léman souhaitent :

- Former et sensibiliser les professionnels à la question du mieux-être au travail

- Apprendre aux agents à repérer l'épuisement professionnel
- Être à l'écoute de leurs besoins pour améliorer leur quotidien
- Proposer des outils et des méthodes pour une meilleure gestion du stress et des émotions
- Favoriser les échanges et les rencontres entre les agents
- Valoriser et mieux considérer les professionnels

« Ces journées permettent aux personnels hospitaliers de comprendre les mécanismes à l'œuvre en situation de stress et de s'initier à des techniques diverses pour pouvoir y faire face. Ce dispositif de formation inédit a également pour objectif de renforcer la cohésion dans les équipes en véhiculant des valeurs telles que la solidarité, le partage et l'humilité. Renforcer le lien social est essentiel et permet de lutter contre l'apparition de troubles psychosociaux. » Soizic de Montalier, Psychologue du travail aux Hôpitaux du Léman

Paroles de soignants :

« Je suis très contente du dispositif mieux-être. Les méthodes de relaxation me permettent de mieux gérer mes émotions. » Manipulatrice en électro-radiologie médicale

« Je remercie les intervenants pour ce partage de connaissances et les outils pour améliorer notre quotidien et mieux gérer certaines situations, entre professionnels et auprès des patients. » Aide-soignante en EHPAD

Nous comptons sur vous pour améliorer le quotidien de nos professionnels.

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

PRENDRE SOIN EN MUSIQUE

Animer, Partager, Apaiser, Stimuler...



NOS BESOINS

4 800 €

Achat d'une borne musicale

ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



RÉFÉRENT



Armelle Vaudron
Animatrice
Hôpital Andrevetan

CONTEXTE

Au sein des établissements de santé recevant des personnes âgées, la musique a une place particulière. A travers des animations (atelier chant, karaoké, loto musical) elle permet de rassembler les résidents qu'ils soient autonomes ou dépendants.

À l'Hôpital Andrevetan (la Roche sur Foron), 70% des résidents participent régulièrement aux animations musicales. Écouter de la musique en autonomie permet également à chacun de s'évader, de se souvenir et de se détendre.

Conscient de l'impact positif de la musique pour ses résidents, l'Hôpital Andrevetan souhaite se doter d'une nouvelle borne musicale adaptée à son public : mobile, facile d'utilisation, évolutive...

NOTRE PROJET

Un œil sur l'Hôpital Andrevetan

- 144 résidents répartis en 6 unités
- Une unité accueillant des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou pathologies apparentées
- Une Association d'une vingtaine de bénévoles « Ardevivre Andrevetan » en aide à l'animatrice pour l'organisation des animations : spectacle, chant, jeux de société...

Ce que nous faisons déjà :

De nombreuses animations sont organisées tout au long de l'année pour les résidents notamment grâce aux bornes musicales déjà acquises dans certaines unités.

Dans le contexte de crise sanitaire, limitant les rassemblements et les visites, ces équipements mobiles ont permis d'accompagner et d'égayer les journées d'un grand nombre de résidents.



Grâce à votre générosité, nous irons plus loin en nous dotant d'une nouvelle borne musicale.

Chaque unité de l'Hôpital Andrevetan disposera alors de cet outil permettant ainsi aux agents, aux bénévoles, aux résidents et à leurs familles de l'utiliser de manière autonome sans contraintes horaires.

Les bienfaits de la musique, à travers des animations ou lors d'écoute individuelle, sont nombreux auprès de ce public.

La musique permet en effet :

- De favoriser le bien-être au quotidien
- D'apaiser voir d'atténuer l'état d'anxiété des résidents
- De renforcer le lien social et de réduire l'isolement

- De faciliter les échanges avec le personnel soignant et les proches
- De stimuler en faisant notamment un travail sur la mémoire

« La borne musicale est un outil formidable que nous utilisons chaque jour au sein de notre établissement. La musique rassemble, offre de belles émotions et des moments de partage. Se doter d'un nouvel équipement nous permettra d'alimenter le registre des animations pour améliorer, toujours, la prise en charge de nos résidents. » Armelle Vaudron, Animatrice

Paroles de soignants :

« Monsieur X ne communique plus, pourtant sur certaines musiques, ses lèvres bougent, il chante... »

« Madame Y est atteinte de la maladie d'Alzheimer, cela ne l'empêche pas de fredonner certaines chansons par cœur. »

Pour prendre soin en musique nous avons besoin de vous.

Votre générosité est essentielle !

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

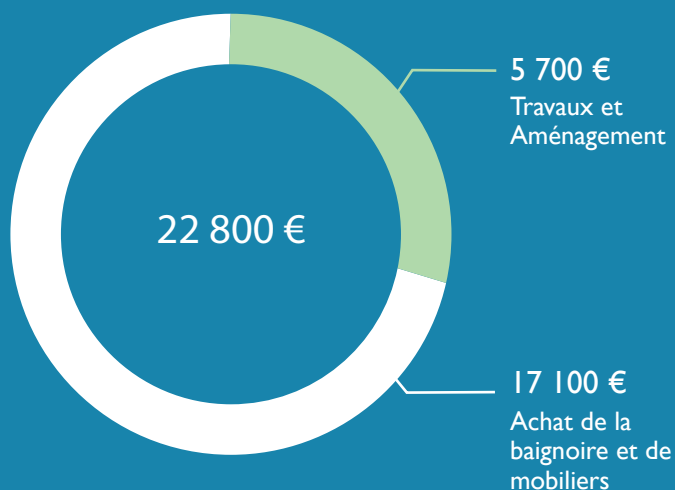
Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

CRÉATION D'UN ESPACE DE BALNÉOTHÉRAPIE

Du bain relationnel
au bain thérapeutique



NOS BESOINS



ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



RÉFÉRENT



Agnès Descombin
Cadre de santé
de l'unité de soins palliatifs

CONTEXTE

En unité de soins palliatifs, la prise en soin des patients est globale et pluridisciplinaire. Le bain s'inscrit dans cette approche holistique. Ses bienfaits sont nombreux et les vertus thérapeutiques de l'eau reconnues, d'où la volonté de l'Hôpital Départemental Dufresne Sommeiller (La Tour) de créer un espace de balnéothérapie.

Les patients de l'unité de soins palliatifs sont atteints de pathologies chroniques, évolutives, qui nécessitent un accompagnement palliatif et non plus curatif. Disposer d'un espace de balnéothérapie permettra aux équipes d'enrichir cet accompagnement.

« À la question : Que vous apporte le bain ? Les patients répondent généralement : une décontraction musculaire, un apaisement, une relaxation. Ils évoquent souvent le sentiment de légèreté de leurs corps. »*

NOTRE PROJET

Un œil sur l'Unité de Soins Palliatifs de l'HHDS

- Création de l'unité de soins palliatifs en 2019
- Une unité composée de 10 lits
- Une équipe pluridisciplinaire composée de 2 médecins formés aux soins palliatifs et 12 professionnels paramédicaux

Ce projet s'inscrit dans la continuité d'actions qui visent à soulager les symptômes des patients et prendre en charge leurs souffrances. Un accompagnement riche est proposé grâce aux compétences multiples des agents de l'équipe (une socio-esthéticienne, une psychomotricienne, une psychologue) et la présence de bénévoles.



Grâce à votre générosité, nous irons plus loin. Avec la création d'un espace de balnéothérapie, nous proposons aux patients :

- Une bulle de bien-être et de détente
- Une solution pour soulager les symptômes ainsi que les souffrances physiques et morales : l'anxiété, l'agitation, la spasticité
- Un espace dédié où le soignant, par sa qualité de présence, respecte les besoins du patient
- Un accompagnement thérapeutique : techniques de relaxation, stimulation sensorimotrice, régulation tonico-émotionnelle

Selon une étude* basée sur l'auto-évaluation de patients en Unité de soins palliatifs, le bain procure une sensation certaine de mieux-être. Les patients, après avoir profité des bienfaits de l'eau, améliorent largement leur score de bien être**.

« La qualité de ce soin est en lien avec la qualité de présence à l'autre : l'écoute, la bienveillance, la douceur, le calme, le confort, la chaleur. Toutes ces dimensions d'accompagnement de la personne en soins palliatifs sont essentielles pour un soin de qualité. Le patient doit se sentir en sécurité, dans un climat de confiance et de disponibilité totale. »

Agnès Descombin, Cadre de santé de l'USP de l'Hôpital Départemental Dufresne Sommeiller

Pour développer ce projet, nous avons besoin de vous !

Par votre générosité, vous participez à la prise en soin globale de nos patients et à leur bien-être. Nous comptons sur vous.

* Revue Pratique du soin, Décembre 2006, « Le bain à balnéothérapie - Une approche globale du soin pour le malade en soins palliatifs. »

**Evaluation du bien-être des patients avant et après le bain. Utilisation de d'une échelle EVABE : évaluation numérique entre 0 et 10 du degré de bien-être.

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

RÉALITÉ VIRTUELLE À L'HÔPITAL

Se faire soigner en s'évadant



NOS BESOINS

25 400 €

6 casques de réalité virtuelle

PORTEUR DU PROJET



RÉFÉRENTS



Dr Aurélie Timmermans
Médecin Anesthésiste Réanimateur
Centre Hospitalier Alpes Léman



Dr Anouck Foison
Médecin en Hospitalisation à domicile
Hôpitaux du Léman



Dr Aurélien Legrand
Médecin Anesthésiste Réanimateur
Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc
Centre Hospitalier Alpes Léman

CONTEXTE

La réalité virtuelle est aujourd'hui au service de la médecine, des patients et des équipes soignantes.

Conscient de l'impact positif des nouvelles technologies dans le domaine de la santé et désireux de proposer aux usagers des prises en charge innovantes, le GHT Léman Mont-Blanc souhaite se doter de casques de réalité virtuelle.

L'objectif : proposer aux patients du territoire de bénéficier d'immersion virtuelle lors de leurs prises en charge au sein de plusieurs établissements membres du Groupe public (Centre Hospitalier Alpes Léman, Hôpitaux du Léman, Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc).

NOTRE PROJET

Les services concernés :

Centre Hospitalier Alpes Léman

- Hôpital de Jour
- Unité de soins intensifs

Hôpitaux du Léman

- Bloc opératoire
- Hospitalisation à domicile

Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc

- Bloc opératoire
- Unité de soins critiques



Grâce à votre générosité, nous pourrions nous doter de 6 casques de réalité virtuelle, un dispositif médical basé sur l'autohypnose.

Avec le casque, le patient est instantanément plongé dans un univers visuel et auditif captivant l'aidant à s'évader.

Les bienfaits de cette pratique innovante sont reconnus. La réalité virtuelle permet au patient :

- D'être acteur de son parcours de soin
- De se relaxer voire d'entrer dans un état d'autohypnose
- D'avoir recours à une approche non médicamenteuse pour lutter contre la douleur et supporter certains actes
- D'alléger l'anesthésie et donc de favoriser une récupération post-opératoire
- De diminuer la durée moyenne de séjour à l'hôpital

*« Grâce à ce dispositif, on diminue les douleurs, on réduit le temps de passage à l'Hôpital. Dans 90% des cas, les patients sont satisfaits. »**

Le recours à ce dispositif améliore également les conditions de travail des équipes soignantes qui prennent en charge des patients plus détendus et disposés à avoir des interactions qualitatives.

« Le bien-être et le bien-vivre des usagers de l'Hôpital sont au coeur de nos préoccupations. Le recours aux nouvelles technologies est une réelle innovation. En tant que médecin anesthésiste, j'ai eu l'occasion d'utiliser des casques de réalité virtuelle lors d'interventions. Une solution formidablement acceptée par les patients et les équipes qui peuvent aussi profiter de cet outil et s'échapper, quelques minutes, du stress occasionné par notre quotidien. »

Dr Aurélien Legrand, Médecin Anesthésiste
Réanimateur aux Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc et au Centre Hospitalier Alpes Léman

Par votre générosité, nous innovons et progressons dans la prise en charge des patients. Nous comptons sur vous.

Votre générosité est essentielle !

*Article de L'Est Républicain, 25 juillet 2021, « Des coloscopies sans anesthésie au

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

L'ART DANS LE SERVICE PNEUMOLOGIE

Ensemble, transformons notre espace en un lieu unique



NOS BESOINS

11 400 €

RÉFÉRENT



Cédric Sarreboubée
Cadre de santé du service Pneumologie
du CHAL

ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



PARTENAIRE



CONTEXTE

L'Art participe au processus de soin, favorise le bien-être des patients, de leurs familles, des équipes soignantes et renforce leurs relations.

Sensibilisé et conscient de l'impact positif de l'Art sur la Santé, le Centre Hospitalier Alpes Léman (à Contamine sur Arve) souhaite décorer de manière artistique son service Pneumologie.

Les artistes peintres qui interviendront sont des professionnels formés et qualifiés par la Fondation Paint a Smile, une organisation non gouvernementale à but non lucratif, basée à Genève.

NOTRE PROJET

Un œil sur le service Pneumologie du CHAL

- Une équipe pluridisciplinaire de 40 professionnels
- 1 400 patients pris en charge annuellement
- Une activité dense : 60% oncologie et 40% traitement des maladies fonctionnelles (asthme, pneumopathie infectieuse...)

Ce projet s'inscrit dans la continuité des actions qui visent à améliorer l'accueil et la prise en charge des patients et de leurs familles : intervention d'une socio-esthéticienne, proposition d'accompagnement psychologique aux patients qui en expriment le besoin, premiers aménagements du service avec l'exposition de photographies...



Grâce à votre générosité, nous irons plus loin en faisant appel à des artistes pour décorer les espaces du service Pneumologie autour d'une thématique proche de notre territoire : Nature et Montagnes.

La création de cet environnement réconfortant et chaleureux :

- S'inscrit dans une démarche globale de soins
- Influence positivement l'état psychologique des patients notamment avec une diminution de l'état d'anxiété
- Permet d'accueillir les familles dans de meilleures conditions et d'embellir le lieu de travail des professionnels
- Favorise l'ouverture aux autres
- Facilite les échanges et l'expression de certaines souffrances

L'Art et la Santé sont ici intimement liés puisque nous permettons la rencontre entre les artistes, qui peignent au cœur d'un service ouvert, et les usagers du service.

« Le service de pneumologie accueille des patients de cancérologie et de soins palliatifs. Embellir l'environnement du service c'est améliorer les conditions d'hospitalisation et la qualité de l'accueil de nos patients et de leurs proches. L'Art a une dimension apaisante que nous souhaitons valoriser. Les agents du service profiteront également de cette sérénité. Les bénéfices de cette démarche sont multiples. Nous comptons sur la générosité de toutes et tous pour initier cette oeuvre. »

Cédric Sarreboubée, Cadre de santé du service
Pneumologie du Centre Hospitalier Alpes Léman

Nous avons besoin de vous ! Par votre générosité, nous donnons de la couleur au service et participons au bien-être des usagers.

Votre générosité est essentielle.

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

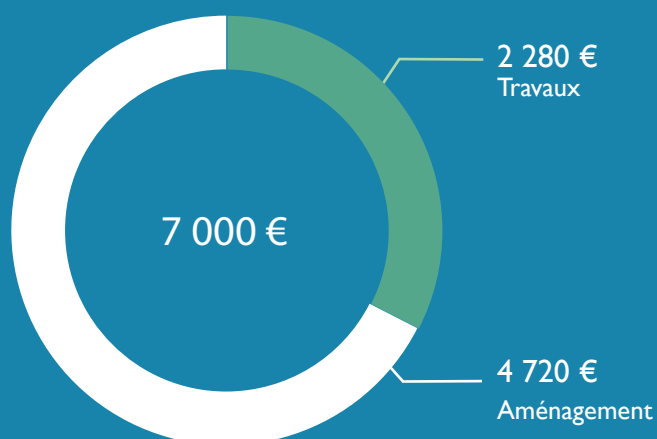
Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

PATIENT DEBOUT ET AUTONOME AU BLOC OPÉRATOIRE

Un grand pas pour leur bien-être



NOS BESOINS



ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



HOPITAUX
DU PAYS DU
MONT BLANC

RÉFÉRENT



Dr Lara Puthon
Médecin Anesthésiste Réanimateur

CONTEXTE

Depuis quelques années, les établissements de santé redéfinissent la place du patient dans le lieu de soin et modernisent leur prise en charge notamment au stade préopératoire.

Dans le cadre d'intervention chirurgicale planifiée, les patients ne sont plus systématiquement conduits au bloc opératoire allongés sur un brancard mais peuvent y accéder debout.

S'inscrivant dans cette démarche, les Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc (HPMB) souhaitent continuer à améliorer les conditions d'accueil et de prise en charge des patients en proposant un espace d'attente aux patients debout au sein même du bloc opératoire.

NOTRE PROJET

Un œil sur le bloc opératoire des HPMB

- Une équipe de 55 agents paramédicaux et 38 médecins
- 6 salles d'intervention et 2 salles d'exploration fonctionnelle
- 4 500 prises en charge en ambulatoire en 2019

Ce projet s'inscrit dans la continuité d'actions qui visent à améliorer l'expérience des patients au bloc opératoire. À ce jour, les patients sont accompagnés couchés au bloc et peuvent ensuite, selon leurs capacités, se déplacer en marchant au sein même du bloc opératoire.



Grâce à votre générosité, nous irons plus loin en proposant aux patients en ambulatoire* d'avoir accès, dans leurs parcours debout, à un espace d'attente avant leurs interventions.

Arriver debout au bloc opératoire impacte positivement l'expérience patient. Cela permet de :

- Maintenir son autonomie
- Assurer le respect de sa dignité
- Diminuer son état d'anxiété
- Renforcer la relation entre soignant et soigné

D'après une étude, 42% des patients sont satisfaits de ce type de prise en charge et 57% très satisfaits.**

Cette démarche innovante améliore également les conditions de travail des soignants :

- Limitation du brancardage et des manutentions
- Diminution des risques musculo squelettiques
- Valorisation du cœur de métier des soignants : le prendre soin

L'aménagement d'une salle d'attente au sein du bloc opératoire nous permettra d'améliorer considérablement les conditions d'accueil des patients debout.

Cet espace chaleureux et confortable, coupé de la zone médicale avec une vue sur le Mont-Blanc, permet au patient autonome de se détendre, de déposer ses effets personnels et d'échanger sereinement avec l'équipe soignante.

« L'accueil des patients est une étape primordiale dans le parcours de soin. Assurer leur bien-être au bloc opératoire est un de nos objectifs. Mieux accueillir c'est aussi mieux soigner. »

Laura Mongellaz, Infirmière en salle de réveil.

Ensemble, faisons avancer ce projet.

Par votre générosité, vous nous permettez de mieux prendre en charge nos patients.

Nous comptons sur vous !

* L'arrivée du patient "debout" concerne la grande majorité des malades, les contre-indications : refus du patient, patients à mobilité réduite ou déficients mentaux et situations d'urgence.

** Enquête de satisfaction réalisée auprès de 120 patients par l'Hôpital René Huguenin (Paris)

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

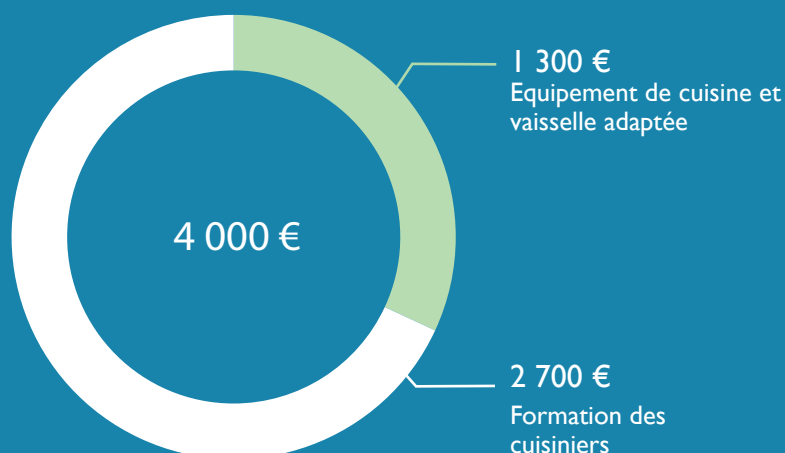
Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

MANGER-MAINS

Cultiver l'autonomie et redonner l'appétit



NOS BESOINS



ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



Hôpital
Départemental
de Reignier

RÉFÉRENTS



Baptiste Vieron
Diététicien



Christophe Bruyant
Responsable de cuisine

CONTEXTE

Le concept du manger-mains existe depuis plusieurs années dans le secteur de la gériatrie.

Conscient des bénéfices de cette technique, l'Hôpital Départemental de Reignier souhaite pérenniser et renforcer son action.

Le manger-mains est destiné aux résidents atteints de troubles neuro dégénératifs (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson...) ou de démence. Cela concerne aussi les personnes qui ont des déficiences visuelles ou des troubles de préhension. Le comportement alimentaire de ces patients évolue rapidement. Certains ne parviennent plus à s'alimenter seuls ; le manger-mains se présente alors comme une réelle solution.

NOTRE PROJET

Un œil sur l'Hôpital Départemental de Reignier

- Une équipe pluridisciplinaire de 236 professionnels
- Une équipe projet composée d'un diététicien, de quatorze agents en cuisine, de deux ergothérapeutes, des aides-soignants
- Fin 2021, 19 patients concernés par le manger-mains. Un chiffre en constante évolution.

Ce projet s'inscrit dans la continuité d'actions qui visent à promouvoir l'approche « manger-mains » auprès des résidents : recherche en cuisine, création des menus, identification des résidents concernés par ce mode d'alimentation, organisation des premiers ateliers de dégustation.



- Lutter contre la dénutrition et limiter les troubles de la déglutition
- Renforcer la relation entre soignant et résident
- Éviter le gaspillage alimentaire

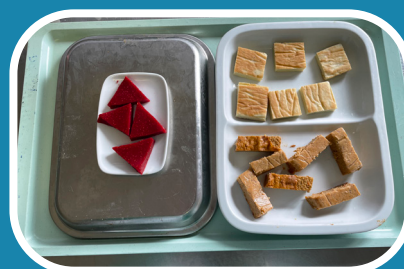
« Les résidents ont apprécié les premiers ateliers manger-mains. Le jeu de texture, de forme, de couleur et le goût des bouchées les ont convaincus. Une démarche que nous espérons inscrire dans la durée pour améliorer considérablement la prise en charge de nos résidents. »
Muriel, Aide-soignante du service Alzheimer de l'Hôpital Départemental de Reignier

Grâce à votre générosité, nous irons plus loin dans notre action en proposant des formations aux cuisiniers et en se dotant de nouveaux équipements.

La réalisation de repas manger-mains, sous forme de bouchées, demande un temps de travail important et une véritable expertise. Un équipier s'occupe exclusivement et quotidiennement de la préparation des bouchées. La maîtrise de certaines techniques de cuisine est indispensable et associée à l'acquisition de matériels de cuisine et vaisselles adaptées.

Les intérêts du manger-mains sont nombreux. Cette technique permet de :

- Proposer des repas en respectant les qualités nutritionnelles et les apports journaliers attendus
- Maintenir l'autonomie autour de l'alimentation
- Favoriser le manger-plaisir
- Faciliter la gestion des moments de repas



**Ensemble, faisons avancer ce projet.
Nous comptons sur vous !**

*Bouchées présentées : Gelée de framboises, Crème Vanille, Oeuf mayonnaise, Moussaka, Quenelle, Potage, Bouchée de Panais

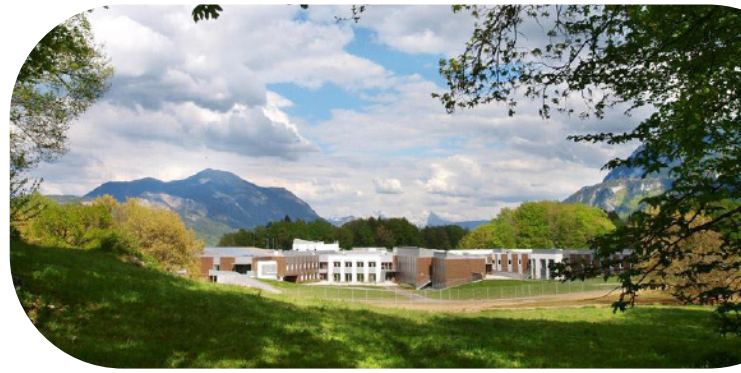
CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

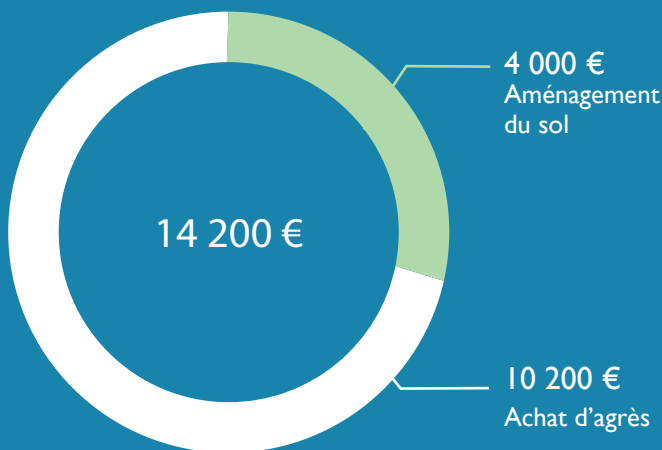
Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67

CRÉATION D'UN PARCOURS DE SANTÉ

Ensemble, donnons de l'élan à l'activité physique



NOS BESOINS



ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



Etablissement Public de Santé Mentale 74

RÉFÉRENT



Jean-Alexandre LEPLEY
Animateur sportif

CONTEXTE

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus.

La crise sanitaire liée au Covid, marquée par les phases de confinement, a une nouvelle fois mis en lumière l'importance pour l'ensemble de la population, dont les patients d'établissement de santé mentale, de pratiquer une activité physique.

L'Etablissement Public de Santé Mentale 74 (EPSM 74), qui a depuis quelques années intégré l'activité physique dans son parcours de soin, souhaite valoriser le parc dans lequel est localisé son site en y aménageant un parcours sportif adapté aux besoins de ses patients.

Les professionnels auront également accès aux équipements dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

NOTRE PROJET

Un œil sur l'EPSM 74

- 2 sites majeurs : La Roche sur Foron et Thonon-les-Bains
- Des structures en ambulatories sur le territoire
- 750 agents dont 1 animateur sportif
- 1 450 patients accueillis en hospitalisation complète par an avec une durée moyenne de séjour de 40 jours
- 66% des patients, sur le site de la Roche sur Foron, participent déjà à des activités physiques encadrées

Ce projet s'inscrit dans la continuité d'actions qui visent à promouvoir l'activité physique auprès des patients à des fins thérapeutiques : aménagement d'une salle de sport, encadrement de séances, animations sportives.

Les espaces et événements sportifs existants sont ouverts à l'ensemble des agents.



**Grâce à votre générosité, nous irons plus loin.
Avec la création d'un parcours de santé :**

● **Nous continuons de valoriser l'activité physique et ses bienfaits auprès de nos patients.**

Proposer une activité physique régulière permet d'améliorer leur état de santé général et mental :

- D'agir sur l'anxiété et la dépression
- De lutter contre le phénomène d'isolement et de repli sur soi
- De travailler sur la notion de plaisir, de confiance en soi, de prise de décision
- De se canaliser et se redynamiser
- De prévenir les comorbidités en lien avec les traitements médicamenteux

Selon une étude* évaluant les effets de l'exercice sur les symptômes psychiatriques, en moyenne 95% des patients rapporteraient une amélioration de leur humeur après le sport et 63% déclareraient être heureux ou très heureux.

Le parcours de santé nous permettrait de proposer aux patients une pratique sportive extérieure sécurisée et autonome. L'encadrement, sur ce type de pratique, est possible avec la proposition d'exercices adaptés et divers. Il n'est cependant pas systématique : les patients ont accès aux agrès durant leur journée.

« Si l'activité physique peut aider un patient à mettre de côté sa pathologie, se reconnecter avec son corps et ce qui l'entoure, c'est une première victoire. »

Jean Alexandre Lepley, Animateur sportif

● **Nous mettons à disposition de nos professionnels un nouvel espace de bien-être.**

Les agents de l'établissement pourront accéder aux équipements extérieurs. L'amélioration de la qualité de vie au travail est également une des priorités de l'EPSM 74.

Pour donner de l'élan à ce projet, nous avons besoin de vous !

* Global advances in Health and Medicine, 2019 «Positive patient response to a structured exercise program delivered in inpatient psychiatry»

Illustration d'une animation sportive organisée à l'EPSM 74

CONTACT

Fonds de dotation SIRHô
Centre Hospitalier Alpes-Léman
558 route de Findrol
74130 Contamine sur Arve

Emma PEZZANI - Responsable du Développement
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org
06 22 38 82 67