



LA VOIX D'ABORD

Journal du CA3D

n°1 - avril 2022

Edito

Le petit journal du CA3D est de retour. Nous lui souhaitons une longue vie. La Voix d'Abord nous permettra de partager des informations entre les différents acteurs de la structure (patients et professionnels).

Vous le retrouverez 3 fois par an.

A l'intérieur, des focus sur des sujets importants, les dernières actualités des antennes et un retour d'expérience (car comme on le dit souvent l'expérience des uns peut servir aux autres).

Ce journal a aussi un esprit ludique, vous retrouverez une idée à développer durablement afin d'accroître notre coté « green », une recette de cuisine et une invitation au voyage dans la partie à la découverte.

N'hésitez pas à revenir vers nous pour nous faire des suggestions.

Bonne Nouvelle !

Le CA3D a obtenu le label « droits des usagers » délivré par l'ARS en proposant son projet des usagers



Focus : L'IDENTITOVIGILANCE

QU'EST CE QUE C'EST ?

L'identitovigilance est l'ensemble des mesures mises en œuvre pour fiabiliser l'identification du patient afin de sécuriser ses données de santé, à toutes les étapes de sa prise en charge (en hospitalisation, lors des consultations, lors des examens...)

L'IDENTITOVIGILANCE C'EST L'AFFAIRE DE TOUS



QUE FONT LES PROFESSIONNELS POUR ÊTRE IDENTITOVIGILANT ?

✓ Dès son arrivée, ils demandent au patient de présenter sa pièce d'identité (carte d'identité, passeport, titre de séjour)

Pourquoi ? Seule la pièce d'identité permet de vous identifier en toute sécurité. La carte vitale n'est pas reconnue pour vous identifier de façon fiable (30% d'erreur).

✓ Des contrôles répétitifs

Pourquoi ? afin de s'assurer de faire le bon soin au bon patient tout au long de sa prise en charge.

Il existe beaucoup d'homonymes et de noms avec des consonances similaires.

Les contrôles répétitifs permettent de prévenir les risques d'erreurs lors des soins.

...ET LES PATIENTS ?

- ✓ Présenter spontanément leur pièce d'identité
- ✓ Vérifier son identité sur les documents dossier, étiquette, résultats d'analyses médicales...
- ✓ Signaler les erreurs d'identité aux professionnels de santé dès que constatées
- ✓ Répondre aux questions des professionnels sur son identité

Pourquoi ? Les patients doivent devenir acteur de leur prise en charge pour accroître la vigilance en matière d'identité.



Retour d'expérience : A LA POURSUITE DU REIN

Qu'est ce que c'est ?

C'est un jeu d'éducation thérapeutique créé sur le principe du Trivial Pursuit®.

Cet outil ludique a été créé par l'AURAL et France Rein pour améliorer les connaissances des patients atteints de maladie rénale chronique avancée, qui se préparent aux traitements de suppléance ou sont d'ores et déjà greffés ou dialysés.

Le jeu recense 306 questions portant sur 6 thématiques : greffe rénale, biologie et médicaments, fistule artériovoineuse, nutrition, hygiène et générateur de dialyse et enfin vie quotidienne et culture générale...

Comment l'utilisons nous au CA3D ?

Au CA3D, une vingtaine de patients ont déjà pu tester l'outil. En effet, notre diététicien Bertrand a animé des séances à Saint-Pierre de Mons et à Arcachon, avec les patients qui le souhaitent. Les participants étaient ravis de cette animation. A noter, une démonstration a également eu lieu lors du webcafé handicap de Elsan où, Bertrand a pu présenter cette animation. Bien entendu, d'autres parties se dérouleront dès que possible. En attendant vous pouvez commencer à vous entraîner en répondant aux quelques questions de la rubrique « Jouons ensemble » (partie droite).



Vrai ou Faux :

JOUONS ENSEMBLE

Nutrition : Les huiles apportent beaucoup de sel—
Faux 100% de graisse, 0% de sel

Vie quotidienne : On peut dialyser à l'étranger—**Vrai**, il y a de nombreux centres de dialyse dans le monde. Il suffit de rechercher sur internet ou demander l'annuaire aux équipes soignantes

Greffe : Mon conjoint peut me donner un rein—**Vrai**

Biologie et médicaments : Le sel de régime permet de remplacer le sel de cuisine pour les patients dialysés. **Faux**, ce sel contient du potassium. Il faut éviter d'utiliser ce sel si je dialyse

Hygiène et générateur : Le set de débranchement doit être préparé au maximum 15 min avant la fin de la dialyse pour respecter les règles d'hygiène—**Vrai**, s'il est ouvert trop tôt, il y a risque de contamination du set

FAV: Je peux porter une charge lourde avec mon bras où se situe ma FAV ? - **Faux**, il faut éviter. Cela peut entraîner une compression empêcher la circulation correcte du sang, voire l'interrompre avec le risque de thrombose

Actualités

Personne de confiance et directives anticipées au cœur des droits du patient

Une vidéo pour vous aidez à mieux comprendre la notion de personne de confiance et celle des directives anticipées a été réalisé par l'équipe du CA3D.

Cette vidéo est d'ores et déjà accessible sur <https://www.facebook.com/CA3D.ELSAN/>



A ce sujet, notre assistante sociale Vanessa Hennebert, se rapprochera de chacun d'entre vous pour faire un point sur votre désignation de personne de confiance afin de s'assurer que vous ne souhaitez pas faire de changement. Elle vous proposera également de vous accompagner dans votre démarche de rédaction de vos directives anticipées. Bien entendu, elle répondra à toutes vos questions sur l'une ou l'autre des notions.

PROTECTION CONTRE LE COVID 19

Actualités

Pourquoi vous fait-on une sérologie ? POUR MESURER VOS ANTICORPS

- ★ Cette analyse nécessite une simple prise de sang. Le résultat va permettre de choisir comment faire augmenter vos anticorps.
- ★ Le résultat se mesure en BAU/ml ; le taux minimal permettant une protection est évalué à 264 BAU/ml (standard OMS).
- ★ Les sérologies antiS en labo de ville sont prises en charge à 100% par l'assurance maladie pour les personnes dialysés. Si vous n'avez pas de prescription médicale, l'analyse vous sera facturée une trentaine d'euros.



RESULTAT des sérologies de février 2022

STATUT		Taux de patients
NON IMMUNISÉ	<260 BAU/ml	13%
MOYENNEMENT IMMUNISÉ	>260 BAU/ml et <600 BAU/ml	5%
IMMUNISÉ	>600 BAU/ml	25%
SÉROLOGIE NON FAITE		10%



A la découverte : DE PÉRIGUEUX

Partez à la découverte de Périgueux, une ville riche d'un patrimoine historique et architectural. Labellisée « Ville d'Art et d'Histoire », la capitale du Périgord vous permettra de flâner dans ces petites ruelles, de vous plonger dans l'histoire et même la préhistoire, de vous ballader le long des berges de l'Isle et de profiter de la gastronomie local dans les l'uns des nombreux restaurant de la Ville.

A ne surtout pas manquer :

- 1 La cathédrale Saint Front et ses coupes
- 2 La place Saint Louis et ses restaurants au cœur des rues piétonnes
- 3 La tour de Vésone et le Parc des Arènes
- 4 La voie verte au bord de l'Isle jusqu'à Barnabé
- 5 Le musée Vesuna et les vestiges de la villa des bouquets
- 6 Le marché du samedi et mercredi matin où se retrouve les producteurs de la région

Pour préparer votre séjour vous pouvez-contacter

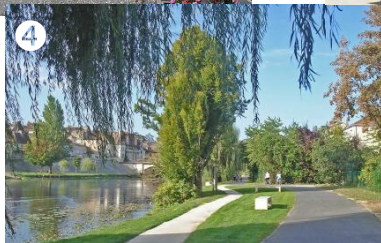
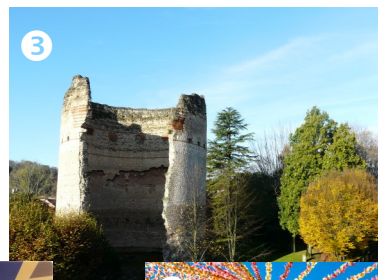
LE CENTRE D'AUTODIALYSE
À PÉRIGUEUX

(Polyclinique Francheville)

8 rue Charles Mangold

24000 Périgueux

☎0553544172



Idée à développer durablement

LES MASQUES NE DOIVENT PAS FINIR DANS LA NATURE.

Donnez leur
une seconde vie.

Comment?

En les ramenant dans l'une des boîtes présentes dans chaque antenne.

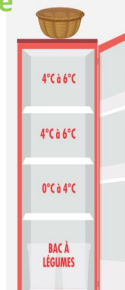
En effet, le CA3D a signé un partenariat avec Lyreco pour revaloriser les masques chirurgicaux grâce à une filière spécifique. Une fois transformé, ils serviront de nouveau notamment dans l'industrie automobile.



Chaque français jette en moyenne 20 Kg d'aliments par an dont 7kg d'aliments encore emballés et 13kg de restes de repas, de fruits et légumes abimés et non consommés.

VOICI QUELQUES BONS RÉFLEXES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- ★ J'achète des produits de saison et je les préfère cultivés en gironde (AMAP, marchés de producteurs, drives fermiers)
plus d'informations sur gironde.fr/consommer-girondin
- ★ J'organise mes repas de la semaine pour préparer ma liste de courses
- ★ Je regarde ce que j'ai en stock pour ne pas trop acheter
- ★ Je comprends les dates de conservation
 - ⇒ A consommer avant le **01/01/2016** = produit périmé après cette date
 - ⇒ A consommer de préférence avant le **01/01/2016** = produit à consommer sans danger jusqu'à 3 mois après la date indiquée
 - ⇒ A consommer de préférence avant le **01/2016** = produit à consommer sans danger entre 3 et 18 mois après la date indiquée
- ★ J'organise mon frigo et je congèle



4°C à 6°C

Viandes et poissons cuits, yaourts et fromages faits à cœur.

0°C à 4°C

Viandes et poissons à cuire, crèmes desserts, fromages frais et au lait cru, pâtisseries.

BAC À LÉGUMES

Légumes et fruits frais, fromages à finir d'affiner.

PORTE

Œufs, beurre, lait et jus entamés.

Beaucoup de fruits et légumes, comme les courges, bananes, avocats, pommes, tomates... sont à conserver à température ambiante.

La recette : Risotto bolognaise

Pour 4 personnes

- 200g de riz à risotto cru
- 400g de viande hachée de bœuf
- 2 tomates
- 1 Oignon
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- ★ Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive.
- ★ Ajoutez la viande hachée, les tomates coupées en dés et les herbes de Provence.
- ★ Dans une autre poêle, faites revenir le riz dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- ★ Puis ajoutez le vin blanc et la bolognaise. Bien remuer.
- ★ Ajoutez régulièrement un peu d'eau afin que le riz pompe au fur et à mesure (20min de cuisson).



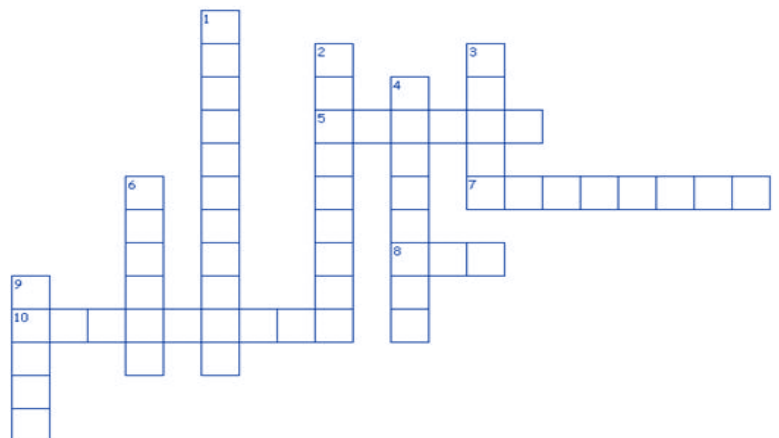
Ce plat va vous apporter 560 mg de potassium, 195 mg de phosphore et 24g de protéines.

Horizontalement

5. le 1er roi des Francs
7. Ligne imaginaire qui divise la planète en 2 hémisphères
8. notre siècle
10. 1ere période de l'histoire

Verticalement

1. dernière période de la préhistoire
2. Le plus grand océan du monde
3. Le pays le plus peuplé du monde
4. le roi soleil
6. Le plus grand pays du monde
9. Capitale de la France



JOUONS ENSEMBLE

Réponses au
prochain n°