

« La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –
 🌐 www.caramel18.fr - e-mail : association.caramel@ch-bourges.fr

Editorial

CAMEL n'est pas une association de patients mais elle compte tout de même plus de 2000 membres soignés. C'est pourquoi une place privilégiée sera bientôt offerte aux patients membres au sein de l'association. Cette proposition vous sera présentée lors de l'Assemblée Générale à laquelle vous êtes tous conviés le 16 septembre prochain.

Jamais citée par les pouvoirs publics comme intervenant dans la gestion de la crise de la Covid 19, notre action auprès des usagers n'a jamais faibli grâce à l'implication de toute l'équipe pendant cette période, que vous, patients, saluez chaque jour par vos remerciements. Ceci témoigne que vos besoins de santé ne se limitent pas aux seuls besoins médicaux.

A l'heure où certaines associations de patients dénoncent la crise sanitaire comme « Alibi » au renforcement du pouvoir médical et des décideurs, CAMEL reste à l'écoute des patients et de leurs besoins.

Nous sommes aujourd'hui incités, toujours au nom du principe de précaution, à développer de manière prépondérante, la « e-ETP », autrement dit les séances éducatives en groupe via la visioconférence, et les séances individuelles, via la téléconsultation. Si ces technologies, que nous avons mises à votre disposition, sont de nouvelles alternatives à l'accès à l'ETP, vous êtes nombreux à nous exprimer votre souhait de maintenir majoritairement les séances en présentiel, que ce soit en individuel ou en groupe. Si la distanciation physique s'est avérée une arme incontestable pour affaiblir le virus (et malheureusement pas l'anéantir), privilégier la relation humaine aujourd'hui permettra de réparer les nombreuses blessures qu'il a infligé au-delà des syndromes cliniques.

A nous tous de se donner les moyens de faire vivre cette relation en maintenant les précautions sanitaires nécessaires.

En concertation avec vous, nous vous proposons donc ces différentes alternatives avec la part belle aux ateliers de retour dans vos lieux habituels.

BONNE DECOUVERTE !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Sommaire	P
Edito	1
Hommage à Philippe JUTTIN	1
Mise en place de mesures exceptionnelles à l'attention des bénéficiaires de CAMEL face à la pandémie du coronavirus.	2
Confinement-Déconfinement et après...	3
Recette :	4



Merci au Dr Caroline MIGAULT. Pour ce don d'une très belle boîte de matériel de calligraphie. Nul doute qu'elle fera merveille dans les ateliers d'art thérapie

**CAMEL sera fermé
 du Jeudi 24 décembre
 au dimanche 3 janvier inclus**



Triste nouvelle... Philippe JUTTIN nous a quittés.

Il a toujours été très impliqué dans l'amélioration de l'offre de soins aux personnes diabétiques dans notre département. Il a contribué à la construction de CAMEL et a tenu le poste de trésorier de l'association jusqu'à ces derniers jours.

Il a représenté les usagers au conseil de surveillance de l'hôpital Jacques Cœur.

Il a été Président de l'association des diabétiques, Diabète 18, pendant de longues années. Il s'est rendu généreusement disponible pour tous les malades du diabète qu'il a aidé.

Il a lutté courageusement, de toutes ses forces, contre ses maladies qui l'ont emporté, malgré la bienveillance constante de sa compagne, Henriette, et de son entourage familial et de voisinage.

Merci Philippe et Merci à tous ceux qui l'ont accompagné.

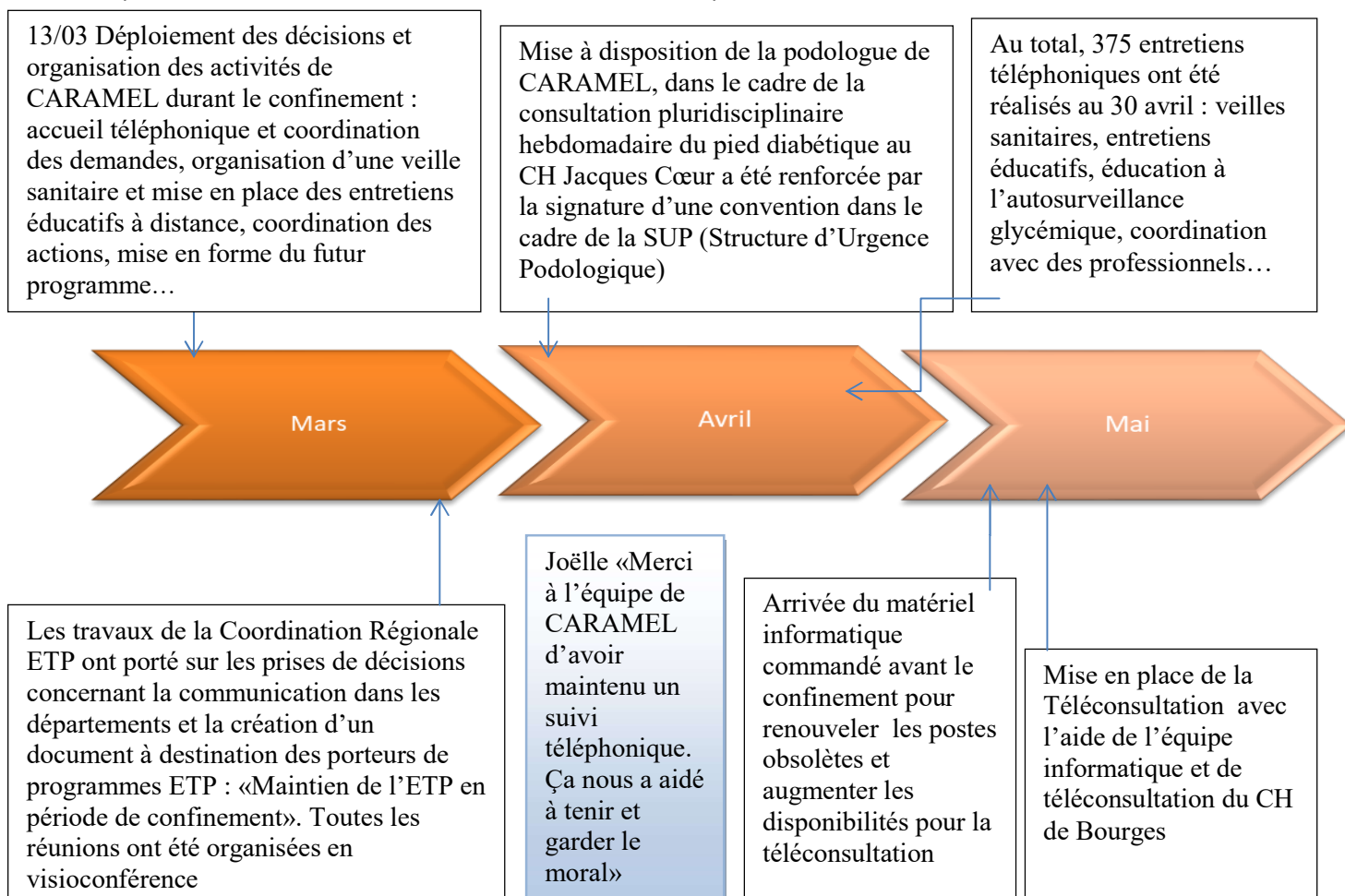
L'équipe de CAMEL

MISE EN ŒUVRE DE MESURES EXEPTIONNELLES A L'ATTENTION DES BENEFICIAIRES DE L'ASSOCIATION CAMEL FACE A LA PANDEMIE DU CORONAVIRUS

A partir de la semaine 11, nous avons commencé à préparer le confinement débuté le 17/03/2020.

Nous avons réfléchi sur l'organisation de la continuité de l'aide aux patients et la mise en place du télétravail pour les intervenants : Rappels de tous les patients qui avaient un rendez-vous individuel programmé avec proposition de maintenir un rendez-vous téléphonique ou différer à une date ultérieure. Rappel un à un de tous les patients inscrits aux ateliers pour annuler leurs réservations jusqu'à nouvel ordre. Nous sommes restés disponibles pour tout appel pour un entretien téléphonique, une question, un besoin de parler. Tous les entretiens initiaux ont été systématiquement différés, ceux-ci n'étant pas adaptés à distance. Toutes les intervenantes se sont mises en télétravail depuis leur domicile sur leurs créneaux horaires habituels. Elles ont utilisé leur matériel personnel : téléphone portable, ordinateur, imprimante pour poursuivre leur activité.

La fiche la HAS « Réponses rapides dans le cadre du COVID-19 - Assurer la continuité de la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques somatiques pendant la période de confinement en ville » parue le 01/04/2020, confirme les mesures mises en place dès le 17 mars.



L'équipe en profite pour réfléchir aux axes d'amélioration dans l'animation et l'évaluation des séances collectives ou individuelles. Des documents sont transmis comme support (Recommandations HAS de juin 2018 : «ETP, Evaluation de l'efficacité et de l'efficience dans les maladies chroniques», trame de structuration d'une séance...)

Mise en place du déconfinement

Nous avons envisagé le déconfinement selon 2 axes, les salariés et les patients, afin de reprendre une activité d'ETP demandée en présentiel dès que possible :

- Etudes et gestion des flux des personnes : lorsque la présence est nécessaire, elle est organisée pour limiter le nombre de salariés présents simultanément dans les locaux en intégrant les autres acteurs : patients, autres utilisateurs des locaux, visiteurs...
- Mesures barrières et de distanciation physique dans les locaux et prise en compte des recommandations en terme de jauge par espace ouvert.
- Chaque surface (tables, bureaux, poignées de portes...) est désinfectée après chaque passage.
- Le port du masque : l'ARS nous a attribué 500 masques et 5 litres de solutions hydro alcoolique pour accueillir les patients en sécurité.
- Les réunions de fonctionnement qui avaient été annulées pendant la période de confinement, sont organisées en visioconférence (CA le 04/06 et réunion des intervenants le 27/05)
- Le télétravail reste en place chaque fois que possible

18/05 Reprise des entretiens individuels en présentiel avec port du masque obligatoire

10/06 Envoi du nouveau programme du 15 juin au 31 août avec reprise des ateliers en présentiel

16/06 Reprise des ateliers en présentiel dans les locaux de CAMEL ;
09/06 Reprise des séances d'activité en plein air sur les 3 secteurs

Mise en place des ateliers en visio conférence

Du 15 au 24/08 un peu de repos avant de reprendre les ateliers en présentiel en septembre dans les 3 secteurs



Effets du confinement et déconfinement sur l'avenir

- A la demande des patients, création du groupe fermé Facebook pour échanger entre eux sur le vécu de leur confinement, proposer leurs ressources pour le vivre au mieux... La page créée permet la communication et les liens avec nos structures partenaires
- Mise en place de la téléconsultation : ce dispositif devient une nouvelle alternative à la rencontre en individuel. Il offre la possibilité d'un entretien d'éducation partagé ou d'une séance éducative individuelle lorsque la distance est importante ou le déplacement de la personne est difficile voire impossible.
- Mise en place des ateliers en visioconférence : également une alternative à la difficulté à se rendre à un atelier collectif. Des séances seront proposées en fin de journée pour les personnes qui travaillent.
- Une enquête portant sur l'évolution de vos pratiques d'activité physique, d'alimentation et votre ressenti vous a été diffusée. Vous avez été nombreux à répondre et nous vous en remercions. Les résultats de cette enquête vous seront communiqués dans la prochaine Lettre de CAMEL.

« Les Visio nous trouvons cela très pratique : on en redemande ! vu la vie que nous vivons avec le Covid 19 et la restriction du nombre de personnes dans les lieux publics fermés et les gestes barrière, cette possibilité est un très bon moyen de communiquer entre nous et pouvoir développer sur les sujets du diabète. Il faudrait bien entendu élargir et faire connaître l'application aux adhérents car il est dommage que nous soyons peu à utiliser ce système que José et moi-même apprécions énormément. Nous encourageons la direction de CAMEL à continuer le processus de visio une à deux fois dans le mois ou une fois par semaine selon la disponibilité des intervenants, comme atelier diététique, podologue, infirmier et autre nous attendons avec impatience la prochaine visio ».

Yves et José

Les bonnes astuces de l'hygiène alimentaire à la maison

par Alice Pauvert, diététicienne

Pour se protéger contre les intoxications alimentaires et préserver sa santé il est bon de respecter quelques règles simples. Source ANSES.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

UN FRIGO BIEN RANGÉ DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS

0 à 4°C
4 à 6°C
6 à 10°C
-18°C

STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

Faire ses courses #COVID-19

- Se laver les mains avant de sortir et en rentrant à la maison
- Ne pas se toucher le visage lors des courses
- Retirer les suremballages des produits frais quand cela est possible
- Nettoyer les produits achetés avec un **essuie-tout humidifié d'eau** et ranger immédiatement les aliments frais au réfrigérateur. Laisser de côté les autres produits pendant 3 heures
- Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout
- Se laver soigneusement les mains après avoir ranger les courses.

Attention : il est préférable de bien se laver les mains plutôt que de porter des gants (courses ...). Les produits nettoyants, lingettes ... ne sont pas adaptés pour laver les aliments, n'utiliser que de l'eau !

Pour la préparation et la consommation

- Avant et pendant la préparation des repas, bien se laver les mains avec **de l'eau et du savon**.
- **Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite**. En cas d'impossibilité de se faire remplacer, être très vigilant sur le lavage des mains et privilégier des aliments nécessitant peu de préparation.
- **Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyer sans tarder** au détergent les surfaces salies.
- **A chaque type d'aliment sa planche à découper** : en réserver une à la viande et aux poissons crus, et une autre aux produits cuits et aux légumes propres. Une fois les aliments cuits, ne pas réutiliser les plats et ustensiles utilisés pour les transporter crus.
- Pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes, **ne pas conserver les aliments plus de 2 heures à température ambiante avant réfrigération**.
- **Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés**, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, **une durée inférieure à 3 jours** est fréquemment recommandée. Demander conseil aux commerçants.

Recette : eau infusée glacée aux fruits rouges

Ingrédients : 1.5 litres d'eau, 2 sachets d'infusion aux fruits rouges, 1 citron bio non traité, 6 fraises, 20 feuilles de menthe.

Réalisation : infuser les sachets d'infusion dans l'eau froide pendant une nuit. Retirer les sachets, laver et couper le citron en rondelles et les fraises en deux. Laver la menthe. Ajouter le tout au à l'eau infusée. Remettre au frigo 2 ou 3h. **Déguster.**