

CHAM INFO

Le magazine d'information du Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise

Découvrez le service de

CHIRURGIE AMBULATOIRE

C

BILAN
COVID-19

LES ACTUALITÉS
DU CHAM

LES RECETTES DU SERVICE
DIÉTÉTIQUE

ISSN 2274-827X



SOMMAIRE

- 03** Éditorial
- 04** La chirurgie ambulatoire
- 07** Exercices pour préserver votre dos
- 08** Bilan Covid-19 au CHAM
- 10** Actualités du CHAM
- 16** Les recettes du service diététique
- 18** Point travaux
- 20** Animations en EHPAD-USLD
- 22** Courriers de remerciements
- 26** La grippe saisonnière
- 28** Annuaire des consultations externes



ÉDITORIAL



Madame, Monsieur, Docteur,

En cette rentrée, le contexte de l'épidémie évolue et nous avons très peu de patients Covid pris en charge au CHAM, moins de 5 en moyenne. La vaccination a porté ses fruits et je veux remercier tous les agents du CHAM pour leur acte citoyen, qui permet à chacun de se protéger, de protéger les patients, ses proches et ses collègues. La contrainte du passe sanitaire demeure, à l'hôpital comme dans une grande partie de notre vie sociale. La campagne de vaccination de la grippe approche, il est toujours important de se protéger, et la vaccination du Covid reprendra. Avec le respect des mesures barrières, c'est la seule façon de voir s'éloigner encore plus cette épidémie qui aura pris in fine un an et demi de notre vie. Je veux souligner et remercier encore une fois l'engagement de vous tous au service des patients et des résidents dans cette lutte contre cette maladie. Et je sais votre courage, mais aussi votre fatigue, que la période estivale n'a pas, pour beaucoup d'entre vous, suffi à effacer. La sortie de crise sera complexe et délicate à gérer, nous prendrons tous les moyens pour que les personnels du CHAM passent cette étape le mieux possible, pour eux même et leurs proches.

Cette rentrée, ce sont aussi les travaux qui prennent de l'ampleur. L'hélistation a été déplacée et la grue installée cet été pour continuer le chantier de restructuration de nos urgences et des blocs opératoires. La destruction de la tourelle a été achevée, et le gros œuvre se poursuit. Ce qui génère des nuisances sonores qui obligent à une réorganisation, temporaire, des prises en charges dans les parties du bâtiment directement en contact avec les travaux, avec des matériels adaptés, pour vous et pour les patients. Merci par avance de votre patience, la partie difficile devrait durer jusqu'à fin novembre.

La vie hospitalière reprend, c'est cette image que je veux souligner dans cet éditorial, et vous remercier de nouveau pour votre engagement dans un contexte toujours difficile.

Très cordialement.

Jean-Luc DAVIGO
Directeur



CHAM INFO

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Jean-Luc DAVIGO

RÉDACTEUR EN CHEF
Cédric DE RYCKE

COMITÉ DE RÉDACTION

Jean-Luc Davigo, Angéline Bethoul, Dr Julien Cahais, Aurore Chaintereau, Nadège Cramaregeas, Cédric De Rycke, Dr Richard Grüss, Patrice Julien, Dr Pierre Lé, Dr Frédéric Lemesle, Jessica Manjikoff, Janine Perrier, Tahina Ravalisaona, Dr Florin Saninoiu

CRÉDITS PHOTOS

Cédric De Rycke, Nelly Dury, MNH, Animateurs des EHPAD-USLD du CHAM, Fotolia (AMATHIEU, gam16, Levente Gyori, Pavel Mastepanov, Web Buttons Inc, ニコ), 123RF (aliasching, andriigorulko, kaarsten, marnikus, miyuki3, priatna788, spaxia, tenkende, tigerrr)

ADRESSE

Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise
658 rue des Bourgoins
45200 AMILLY

Tél : 02 38 95 91 11
Fax : 02 38 95 90 22

CONTACT PRESSE / COMMUNICATION
Cédric DE RYCKE

Tél : 02 38 95 94 00
cderycke@ch-montargis.fr

ISSN 2274-827X

www.ch-montargis.fr



LA CHIRURGIE AMBULATOIRE

La chirurgie ambulatoire permet de prendre en charge un patient en une seule journée, allant de son admission le matin à sa sortie le soir, soit une durée de moins de 12 heures. Zoom sur cette pratique chirurgicale, à l'organisation minutée, qui offre des avantages certains aux patients tout en assurant un haut niveau de sécurité.



Zone d'accueil des patients



Salle préopératoire



Chambre (postopératoire)



Salon de sortie

QU'EST-CE QUE LA CHIRURGIE AMBULATOIRE ?

La chirurgie ambulatoire permet une hospitalisation de moins de 12 heures en France (24 h dans les pays anglo-saxons), sans hébergement de nuit. Elle comprend les actes chirurgicaux programmés et impérativement réalisés dans le cadre sécurisé d'un bloc opératoire, en vue de la sortie du patient le jour même de son intervention, sans risque majoré.

La chirurgie ambulatoire ne repose pas uniquement sur la réalisation de gestes de « petite » chirurgie : elle recouvre aussi des actes de haute technicité, identiques à ceux réalisés lors d'une hospitalisation complète.

Ce n'est pas l'acte qui est ambulatoire mais le patient :

dès lors, la prise en charge repose sur une organisation structurée, centrée sur les patients.

Tous ne sont pas éligibles à une intervention en ambulatoire : une évaluation préopératoire est réalisée autour du rapport bénéfices / risques en tenant compte du degré de maturité de l'unité qui pratique la chirurgie ambulatoire ainsi que des conditions du retour au domicile.

QUELS EN SONT LES BÉNÉFICES ?

Il y a tout d'abord les bénéfices pour les patients, avec des interventions intégrant le même niveau de qualité et de sécurité des soins que ceux pratiqués en hospitalisation conventionnelle, une limitation du risque infectieux et de la perte de repères, surtout chez les personnes âgées, et un suivi systématique

par l'unité de chirurgie ambulatoire.

Il y a aussi les bénéfices pour les équipes hospitalières, avec une optimisation des temps d'utilisation des infrastructures et des blocs, l'opportunité d'améliorer la qualité des prises en charge et de développer de nouvelles pratiques tant techniques qu'organisationnelles, des personnels fédérés autour d'un projet médical commun, une image moderne et attractive de l'établissement, contribuant à attirer une patientèle plus nombreuse.

La chirurgie ambulatoire fait partie d'une autre philosophie, avec une nouvelle organisation innovante et la chirurgie en elle-même qui a évolué.

La chirurgie ambulatoire connaît une activité croissante au CHAM, avec 34.8 % des séjours en 2015, pour évoluer à 46.26 % en 2020. La tendance pour 2021 est, quant à elle, de 50.14 % (à fin juin).

La moyenne est de 60 % en France et atteint jusqu'à 70 % à 80 % dans les pays nordiques.

Le service compte 12 places. Il est situé au niveau 2 du CHAM, au même étage que le bloc opératoire, pour une meilleure optimisation des flux et un meilleur confort pour le patient.

LES GRANDS AXES DU SERVICE

La chirurgie ambulatoire s'articule autour de 3 grands axes :

1. Chirurgie-anesthésie

Il s'agit d'établir des protocoles en commun, pour assurer la prise en charge la moins agressive possible sur le plan physiologique et assurer une sortie possible après l'intervention.

Cela demande des changements de paradigme (par rapport à une intervention classique), à la fois sur le plan chirurgical et sur le plan anesthésique, avec une évaluation permanente des résultats.

2. Axe organisationnel

- Donner une information claire au patient sur ce



La pose d'un Cathéter à Chambre Implantable (CCI) est réalisée au bloc opératoire, en ambulatoire. La CCI est utilisée pour les traitements injectables à longue durée, comme la chimiothérapie par exemple.

qui va se passer, dès la consultation d'indications chirurgicales.

- Minuter les étapes (tout doit être fait en 12 h) : combien de temps à l'arrivée, combien de temps pour le passage au bloc opératoire, à la salle de réveil, au réveil et à la sortie. Ce qui amène à des arrivées séquencées : les patients arrivent le matin de manière progressive. Cela demande une bonne coordination entre le bloc opératoire et le service de chirurgie ambulatoire, afin de maintenir une bonne fluidité. Le chemin idéal doit être déterminé, pour identifier toutes les séquences dans la prise en charge du patient : parcours patients ou chemins cliniques avec tous les protocoles de prise en charge.

3. Axe de gestion et management des personnels

- Les infirmières suivent une formation spécifique à l'ambulatoire pour être autonomisées et responsabilisées, pour que tout le monde maîtrise les contraintes d'organisation.
- Les protocoles sont validés en équipe, afin que chacun comprenne la démarche de chemin clinique. Toutes les phases sont détaillées (phase pré opératoire, phase opératoire, salle de réveil, phase post opératoire et la phase post hospitalisation).
- Dans toutes ces phases, il y a des actions à mener, pour s'assurer que le patient va bénéficier de la

chirurgie ambulatoire en toute sécurité et garantir sa qualité de prise en charge.



Le service de chirurgie ambulatoire a été inauguré le 8 décembre 2018

EVOLUTION DES TECHNOLOGIES ET PRATIQUES

La chirurgie ambulatoire est possible grâce aux nombreuses évolutions des technologies et des pratiques.

Les progrès des protocoles en anesthésie, plus légers, font que les actes sont désormais réalisés de manière plus rapide et sans effet secondaire.

Il y a aussi la chirurgie mini invasive qui permet d'avoir une agression physiologique minimale (exemple avec la chirurgie digestive, où la celioscopie va être privilégiée).

Tout ceci amène peu de risques de complications, associé à une bonne prise en charge de la douleur.

Le retour à la maison se fait sans difficulté avec une récupération rapide.

Les patients sont beaucoup plus acteurs de leur prise en charge avec une organisation pour leur retour à domicile : ils savent qu'ils vont rentrer chez eux en fin de journée et vont pouvoir reprendre leur vie habituelle rapidement.

La chirurgie ambulatoire est bien acceptée par les patients. Ils sont désormais bien informés et il n'y a plus cette appréhension qui pouvait exister il y a quelques années, face à quelque chose de nouveau. De plus, les évolutions font que les contraintes liées aux critères d'âges ne se font plus ressentir comme avant. Ce sont avant tout les autres problèmes de santé du patient qui peuvent limiter ou interdire l'accès à la chirurgie ambulatoire.

Pour certaines interventions lourdes, les actes ne peuvent pas être réalisés en ambulatoire, les techniques et technologies actuelles devant encore évoluer.

SUIVI DU PATIENT

L'équipe de chirurgie ambulatoire appelle systématiquement chaque patient, le lendemain de son opération. Ce suivi, qui est très utile et indispensable, est particulièrement apprécié.

Le patient a également un numéro de téléphone, qui lui permet de pouvoir joindre une infirmière jour et nuit si nécessaire.

CHIRURGIE AMBULATOIRE ET SERVICES D'HOSPITALISATION CLASSIQUE

Le développement de l'ambulatoire permet de réduire le nombre de lits dans les services d'hospitalisation classique. Cela permet de proposer des conditions d'accueil optimales et un meilleur séjour aux patients. Prenons par exemple le service de « chirurgie générale et digestive, urologie » qui a été entièrement rénové en 2020. Toutes les chambres doubles ont été supprimées. Désormais, le service propose uniquement des chambres individuelles avec sanitaires intégrés.

LES SPÉCIALITÉS EN AMBULATOIRE AU CHAM

- Anesthésie
- Digestif
- Gastroentérologie
- Gynécologie
- Ophtalmologie
- ORL
- Orthopédie
- Stomatologie
- Urologie

Secrétariat

Le secrétariat du service de chirurgie ambulatoire est joignable au 02 38 95 18 08. ■

EXERCICES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS

" Le véritable ennemi du dos, c'est le repos "

FONCTION DU DOS

Rôle de soutien et de protection

La colonne vertébrale confère au dos un rôle de soutien de la tête et de protection de la moelle épinière.

Rôle dans la mobilité et la posture

L'ensemble des éléments constitutifs du dos permet de préserver la posture du tronc et ainsi maintenir la position debout. La structure du dos permet de nombreux mouvements comme les mouvements de torsion du tronc ou de flexion, ou encore de traction.

La pratique progressive et régulière d'exercices dans la durée favorisera la récupération et préviendra les rechutes. Voici quelques positions qui permettent de mobiliser le dos et qui peuvent être pratiquées quelques instants, chez vous, sans matériel particulier.

Et surtout, n'oubliez pas que « faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! », et que toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé et pour entretenir la musculature de votre dos.

La prévention des lombalgies passe par l'adoption de bonnes postures au quotidien et par la pratique régulière d'une activité physique.

Exercice de relaxation

Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.



Exercice d'assouplissement



Agenouillé, assis sur les talons, le dos enroulé, le front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Exercice d'étirement

À quatre pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration. Ensuite, arrondissez le dos en soufflant et en regardant vos genoux. Alternez ces deux positions d'étirement du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.



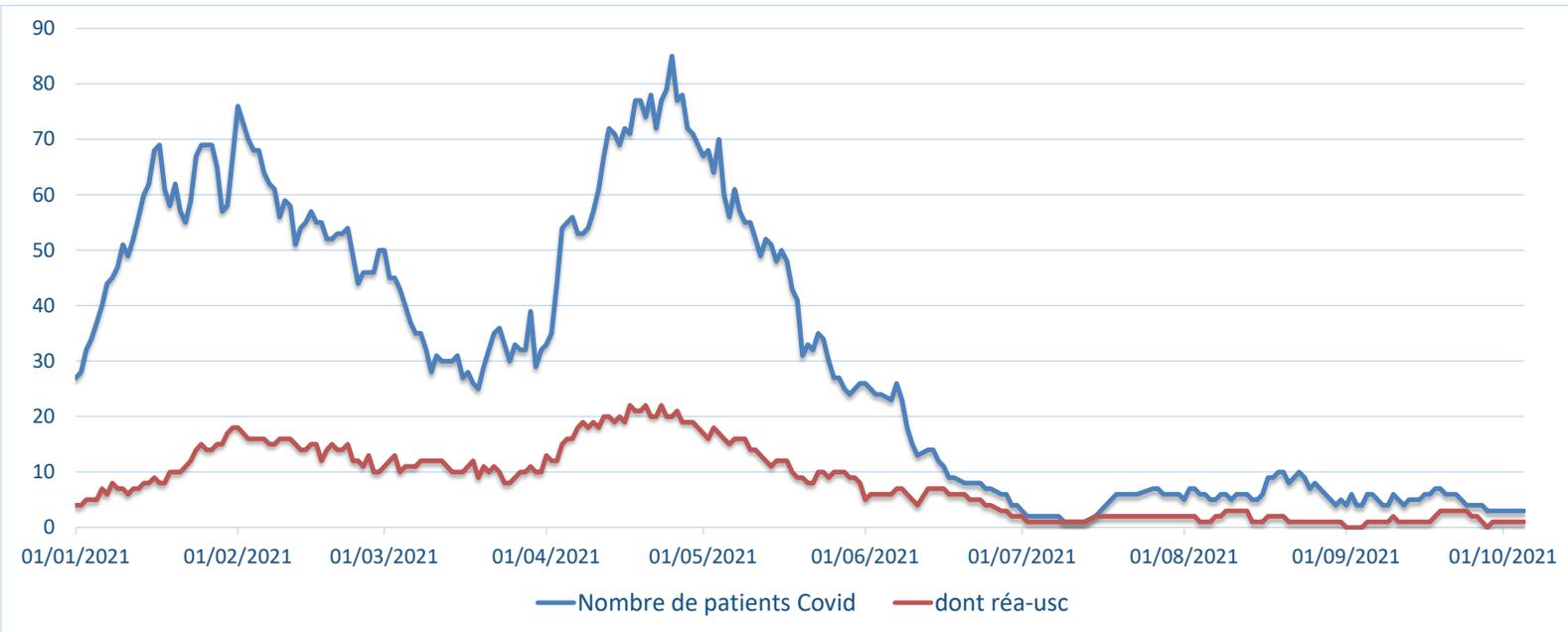
Exercice d'étirement et de renforcement musculaire



Position : sur un tapis, allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras croisés derrière la tête. Exercice : ramener les genoux vers les épaules en soufflant. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol. Maintenir la position 6 secondes et alterner avec 6 secondes de repos.

BILAN COVID-19 AU CHAM

Les différentes vagues se sont enchaînées, mais l'ensemble du personnel du CHAM a toujours montré son efficacité dans cette gestion de crise. Les réorganisations ont été rapides et efficaces, afin de continuer à prendre en charge les patients Covid et non Covid. Découvrez l'évolution des prises en charge au CHAM en chiffres.



Cette année, le pic a été atteint le 25 avril 2021, avec un total de 85 patients hospitalisés au CHAM. La réanimation, quant à elle, prenait en charge 21 patients dès le 17 avril 2021.

Le plan blanc a été suspendu le 2 juillet 2021. A cette date, il y avait 2 patients Covid au CHAM, dont 1 en réanimation. Durant l'été 2021, le nombre de patients Covid pris en charge est monté à 10 le 19 août, pour redescendre à 4 patients le 1er septembre (dont 0 en réanimation).

Au 5 octobre 2021, date de bouclage de cet article, le CHAM prenait en charge 3 patients hospitalisés, dont 1 en réanimation, et un total de 194 décès liés à la Covid-19, comptabilisé depuis la première vague de mars 2020.

Evolution des hospitalisations dans le Loiret (jusqu'au 05/10/2021)



Evolution du taux d'incidence dans le Loiret (jusqu'au 05/10/2021)



Source : Gouvernement.fr

ZOOM SUR LA REANIMATION



Les patients les plus sévèrement touchés par la Covid-19, notamment ceux qui sont en grande détresse respiratoire, sont pris en charge en réanimation. La ventilation non invasive ou l'intubation est utilisée selon les cas.

Le service, qui compte 12 lits en temps normal a dû augmenter sa capacité pour prendre en charge jusqu'à 21 patients en plein pic.

L'ensemble des chambres de la réanimation du CHAM et de son unité de surveillance continue a la capacité d'être mis en pression négative, c'est-à-dire que la pression atmosphérique à l'intérieur de la salle est inférieure à la pression atmosphérique en dehors de la salle. Ceci permet d'isoler les patients présentant des maladies infectieuses.

LA PHARMACIE À USAGE INTÉRIEUR

La pharmacie du CHAM assure la gestion, l'approvisionnement, la détention des médicaments et des dispositifs médicaux stériles ainsi que la réalisation de préparations magistrales.

Elle intervient également pour d'autres activités, comme la rétrocession aux patients ambulatoires, la dispensation de produits diététiques à des fins médicales spéciales, la reconstitution des médicaments anticancéreux et la stérilisation.

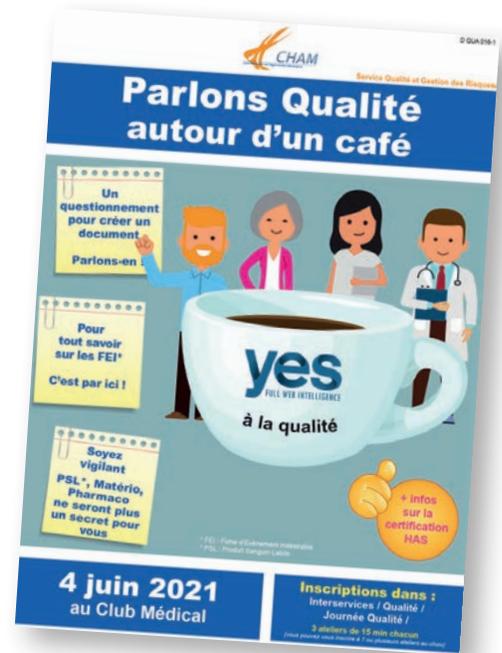
Son rôle essentiel a été d'autant plus important pendant les différentes périodes de crises sanitaires liées à la Covid-19, notamment dans la gestion des problèmes d'approvisionnement de médicaments et d'équipements, liées aux fortes demandes au niveau national et mondial. ■



ACTUALITÉS DU CHAM

▶ JOURNÉE QUALITÉ 4 juin 2021

Le service Qualité et Gestion des Risques du CHAM organisait une journée d'échanges avec le personnel, au travers de 3 ateliers de 15 minutes chacun : créer un document ou procédure, informer sur les fiches d'évènements indésirables, la matériovigilance & pharmacovigilance et le produit sanguin labile (PSL). Des informations étaient également données sur la certification HAS (Haute Autorité de Santé) V2020.



▶ DON DE JOUETS À LA PÉDOPSYCHIATRIE 14 juin 2021



Le 14 juin, l'association « La Grande Récré pour l'Enfance » faisait don de jeux et jouets au service de pédopsychiatrie du CHAM.

Cela concerne des jeux et jouets neufs, tels que des jeux symboliques, comme la poupée, la dinette, les petites voitures etc. mais également des jeux de société, des jeux pour le transvasement, des jeux autour du graphisme etc.

L'utilisation de ces jouets permet le développement

moteur, sensoriel, intellectuel et social des enfants accueillis par l'hôpital de jour pédopsychiatrique.

Ils participent à l'éveil des enfants et à leur construction, ils leur permettent de s'exprimer et de partager des moments avec leurs pairs et avec les soignants.

Le jouet est l'outil principal que les soignants utilisent lors des prises en soin des enfants.

► DONS DE L'ÉCOLE DU BUISSON DE VILLEMANDEUR

15 juin 2021



Le 15 juin au soir, l'école du Buisson de Villemandeur est venue apporter des gâteaux et viennoiseries, qui ont été distribués dans les services de Médecine endocrinologie & Covid, onco-hématologie, interne et pneumologie, Soins de suite et de réadaptation et en Réanimation.

Il y a aussi de jolis dessins, affichés dans le sas d'entrée de l'hôpital.

Un grand merci à la classe de PS et GS maternelle de Patricia.

► ECLAIRAGE À LED SUR LES PARKINGS

16 juin 2021



Désormais, les parkings du CHAM sont tous équipés d'un éclairage LED, pour une meilleure luminosité et des dépenses énergétiques réduites de 70% (par rapport aux anciens éclairages).



Images : @Spie CityNetworks @Signify company

▶ CHALLENGE SPORT EN TÊTE "À DISTANCE"

21 au 25 juin 2021



Chaque année au mois de juin, des établissements psychiatriques se réunissent dans le cadre du challenge "Sport en tête". Pour l'édition 2021, face aux contraintes



sanitaires, c'est une version à distance qui a été proposée. Durant cette semaine, les 5 établissements participants (Moulins-Yzeure, Montluçon, Bonneval, La Châtre, Ainay-le-Chateau, Saint-Vaury et Montargis) organisaient les 6 mêmes ateliers pour leurs patients (ateliers à thématiques créative, artistique, sportive et cognitive). Sur les 20 équipes inscrites, il y avait 8 équipes de la psychiatrie du CHAM qui participaient à ce challenge (2 équipes de l'unité 1 de l'UHP, 2 équipes de l'unité 2 de l'UHP et 4 équipes mélangeant les patients du CATTP et HDJP). Elles se sont classées respectivement à la 1ère, 2ème, 3ème, 4ème, 5ème, 6ème, 10ème et 18ème places.

▶ JOURNÉE PARTIR EN VACANCES

21 juin 2021



Le 21 juin, les services de rééducation, addictologie, cancérologie et psychologie étaient présents, aux côtés de la MNH, dans le cadre de la journée "Partir en vacances".

De nombreuses animations y étaient proposées,

en complément des stands d'information et de prévention.

La météo prévoyant de la pluie, la journée a été organisée dans le hall d'accueil de l'hôpital.

▶ JOURNÉE BIEN-ÊTRE 22 juin 2021



Le 22 juin, la MNH organisait une journée bien-être pour le personnel du CHAM, avec au programme massage amma assis et séance détente par réalité virtuelle.

Ce type de journée "détente", particulièrement appréciée par les agents, est organisée 1 à 2 fois chaque année.



▶ DEUX NOUVEAUX VÉHICULES ÉLECTRIQUES AU CHAM 1er juillet 2021



Le 1er juillet, le CHAM réceptionnait 2 nouvelles voitures électriques, en plus de celle déjà utilisée par le vaguemestre. Ces véhicules sont utilisés par les services logistiques, pour l'utilitaire, et par la psychiatrie adulte pour la citadine.

▶ PETIT BAC DE L'UHP 24-25 juillet 2021



Grille de jeu pour chaque patient



Différents thèmes proposés, tirés au sort à chaque début de partie afin de renouveler le jeu



Tirage au sort de chaque lettre en début de partie



Lots à gagner, au choix du gagnant

Durant le week-end du 24-25 juillet, un "petit BAC" était proposé à l'Unité d'Hospitalisation Psychothérapeutique. Sur chaque journée, une dizaine de patients est venue participer aux épreuves, dans une très bonne ambiance alliant entraide, bienveillance et bonne humeur. Un moment convivial particulièrement apprécié de tous.

▶ Week-end festif à l'UHP 24 et 25 août 2021



Le dimanche 22 août, les patients de l'UHP (Unité d'Hospitalisation Psychothérapeutique) ont profité d'un après-midi festif aux côtés des soignants (Virginie, Jennifer, Nathalie, Delphine et Noomane) avec goûter et dîner dans le patio extérieur de l'établissement.

Ces animations permettent d'apporter des moments de convivialité, pendant la période d'hospitalisation, tout en laissant à chacun la possibilité de s'ouvrir à davantage d'interaction. Des points particulièrement importants dans la prise en charge des patients. Merci aux équipes pour leur travail !

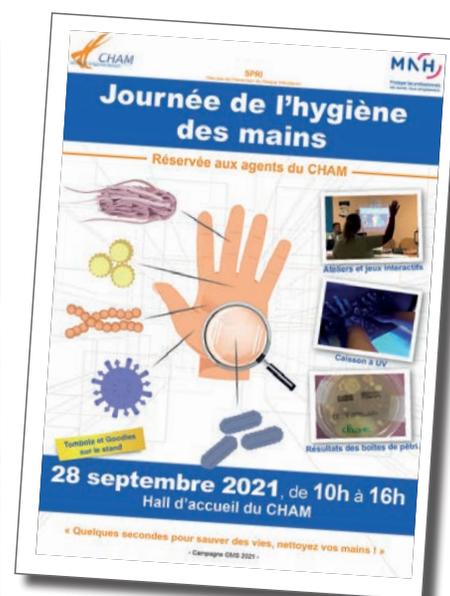
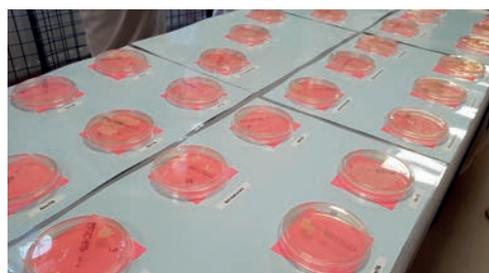
▶ EXPOSITION DU CAJA du 20 septembre au 1er octobre 2021



L'Accueil de Jour Alzheimer (CAJA) du CHAM est destiné aux personnes présentant des troubles de la mémoire, en perte d'autonomie et vivant à domicile. Il aide les accueillis, à travers diverses activités, à préserver le maximum de leurs capacités et à retarder les effets de la perte de mémoire sur leurs fonctions cognitives. Une exposition de diverses créations,

réalisées par les accueillis avec l'aide de l'équipe du CAJA, était organisée dans le hall d'accueil de l'hôpital du 20 septembre au 1er octobre.

▶ JOURNÉE HYGIÈNE DES MAINS 28 septembre 2021



Le Service de Prévention du Risque Infectieux (SPRI) organisait fin septembre une journée de l'hygiène des mains, pour le personnel du CHAM. C'était l'occasion de suivre les ateliers d'information et de sensibilisation, et d'évaluer

ses connaissances à travers des jeux interactifs. Le service de promotion de la santé de la MNH était également présent, pour appuyer l'équipe du SPRI et participer au bon déroulement de la journée, dans une très bonne ambiance. ■

LES RECETTES DU SERVICE DIÉTÉTIQUE

Croquettes de millet aux haricots noirs et courge butternut

Pour 4 personnes - Préparation 20 min - Cuisson 10min



Pour un repas équilibré, pensez à ajouter une salade d'endives aux noix



Recette compatible pour une alimentation sans gluten et végétalienne



Temps de trempage haricots noirs : 24 h
Pour + de facilité pensez aux légumes secs en conserve

Ingrédients :

- 125 g de millet
- 100 g de haricots noirs
- 20 g de farine (ou 10g de fécule de maïs)
- 20 cl de crème de soja
- 1 grosse poignée d'herbes ciselées
- 200g de purée de courge butternut
- 1 oignon
- 2 œufs
- Sel, poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Cuire le millet dans 2 fois le volume d'eau à feu moyen pendant 20 min.
2. Pelez et hachez l'oignon.
3. Egouttez les haricots noirs.
4. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans 1 casserole.
5. Suez l'oignon jusqu'au ce qu'il soit translucides.
6. Ajoutez les haricots noirs et cuire 2 minutes .
7. Battre les œufs en omelette dans un saladier.
8. Ajoutez le mélange oignon/haricots noirs puis la farine, la purée de courge, la crème de soja, la chapelure, les herbes ciselés, le sel et le poivre.
9. Versez le millet dans le saladier.

10. Mélangez jusqu'au obtenir un mélange homogène.
11. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole.
12. Faire des coquettes avec la préparation (aplatir avec la paume de la main) .
13. Faites les dorer 3-4 minutes de chaque côté.
14. Servez et bon appétit !!

Protéines végétales :

L'association légumes secs/céréales peut être un excellent moyen de substitution de la viande et du poisson. Veillez cependant à consommer des protéines animales comme des produits laitiers ou des œufs car leurs protéines seront mieux assimilées par l'organisme.

Oméga 3 :

Les omégas 3 contenus dans les fruits oléagineux interviennent dans l'immunité, diminuent le mauvais cholestérol et participent au bon fonctionnement du cerveau.

Fibres :

Les légumes secs (tel que les haricots noirs par exemple) sont une source de fibre très intéressante. Régulation du transit intestinal, sensation de satiété, prévention des maladies cardio-vasculaires, ses intérêts nutritionnels sont multiples.

Gâteau aux carottes et agrumes

Pour 4 personnes - Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes



Ingrédients :

- 15 g de beurre doux
- 40 g de spéculoos concassés
- 25 g de sucre cassonade
- 1 œuf
- 40 g de fromage fondu
- 15 g de farine
- 40 g de fromage blanc

- 60 g de purée de carottes
- 15 g de zeste d'orange
- 10 g de zeste de citron jaune

Préparation :

1. Faites fondre le beurre et ajoutez les spéculoos.
2. Foncez le moule avec le mélange sur une hauteur de 1 cm et réservez au frais.
3. Mélangez le sucre et l'œuf, ajoutez le fromage fondu, la farine et le fromage blanc jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Incorporez la purée de carottes et les zestes d'agrumes.
5. Recouvrez le fond de spéculoos avec le mélange.
6. Mettez à cuire au four à 170°C pendant 40 minutes.
7. Après la cuisson mettez le gâteau au frais pendant 2 heures avant de coupez et de servir.

Calendrier des fruits et légumes de saison :



Novembre

Fruits :

- Châtaigne
- Kaki
- Clémentine
- Mandarine
- Poire
- Pomme
- Kiwi
- Raisin
- Noix

Légumes :

- Choux, échalote,
- radis, céleri, ail,
- blette, courge,
- navet, brocoli,
- panais, oignon sec,
- artichaut, fenouil,
- potimarron, carotte,
- poireau

Décembre

Fruits :

- Kiwi
- Mandarine
- Poire
- Pomme
- Clémentine
- Noix

Légumes :

- Choux, ail, radis
- noir, céleri, cardon,
- blette, potimarron,
- oignon sec, salsifis,
- fenouil, épinards,
- courge, navet,
- panais, carotte,
- poireau, échalote



Janvier

Fruits :

- Pomme
- poire
- Ananas
- Avocat
- Kiwi
- Grenade
- Anone
- Physalis
- Litchi
- Orange
- Sapotille
- Kaki
- Pitaya
- Carambole
- Pomelo
- Clémentine
- Mandarine
- Mangoustan

Légumes :

- Champignons de
- Paris, courges et
- potirons, cresson,
- chou-fleur, oignons
- primeur, poireau,
- champignons
- cultivés, céleri-
- rave, pomme
- de terre, lentille,
- chicorée, truffe,
- mâche, chou kale,
- carottes, céleri-
- branche, laitue,
- panais, choux de
- Bruxelles, fenouil,
- topinambour,
- rutabaga, navet,
- épinards, endive,
- betterave, germe de
- haricot mungo (soja
- vert), potiron

POINT TRAVAUX

En 2018, les efforts engagés et les finances saines du Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise (CHAM) ont convaincu l'ARS que l'hôpital avait les épaules suffisamment solides pour lancer son chantier d'agrandissement des urgences, blocs opératoire et obstétrical, estimé à 20 millions d'euros.



Dans le cadre de la démolition de la tourelle (angle du bâtiment), une grue a été positionnée au niveau de l'ancienne chambre mortuaire et l'Algéco en face des urgences a été démonté.

Les services de soins concernés ont été confinés et des cloisons étanches ont été positionnés du côté des salons des familles et côté couloir.

L'héliport a été déplacé du côté du stade Champfleuri à Montargis depuis le 23 août.

Depuis le 23 août 2021, la route qui descend vers les urgences est à double sens (et non plus à sens unique).

Il n'est plus possible de s'y garer, ni de passer en dessous de la passerelle située en face de l'entrée des urgences.

En plus de la lingerie, le bâtiment de l'ancienne blanchisserie, désormais nommé "bâtiment logistique", accueille la chambre mortuaire depuis le 23 juillet 2021 et le magasin général depuis le 18 août 2021. Le biomédical les rejoindra prochainement.



Afin de préparer la démolition de la tourelle, depuis le 16 août 2021, le service de soins continus de cardiologie est situé au niveau 0, dans l'USC Réanimation.

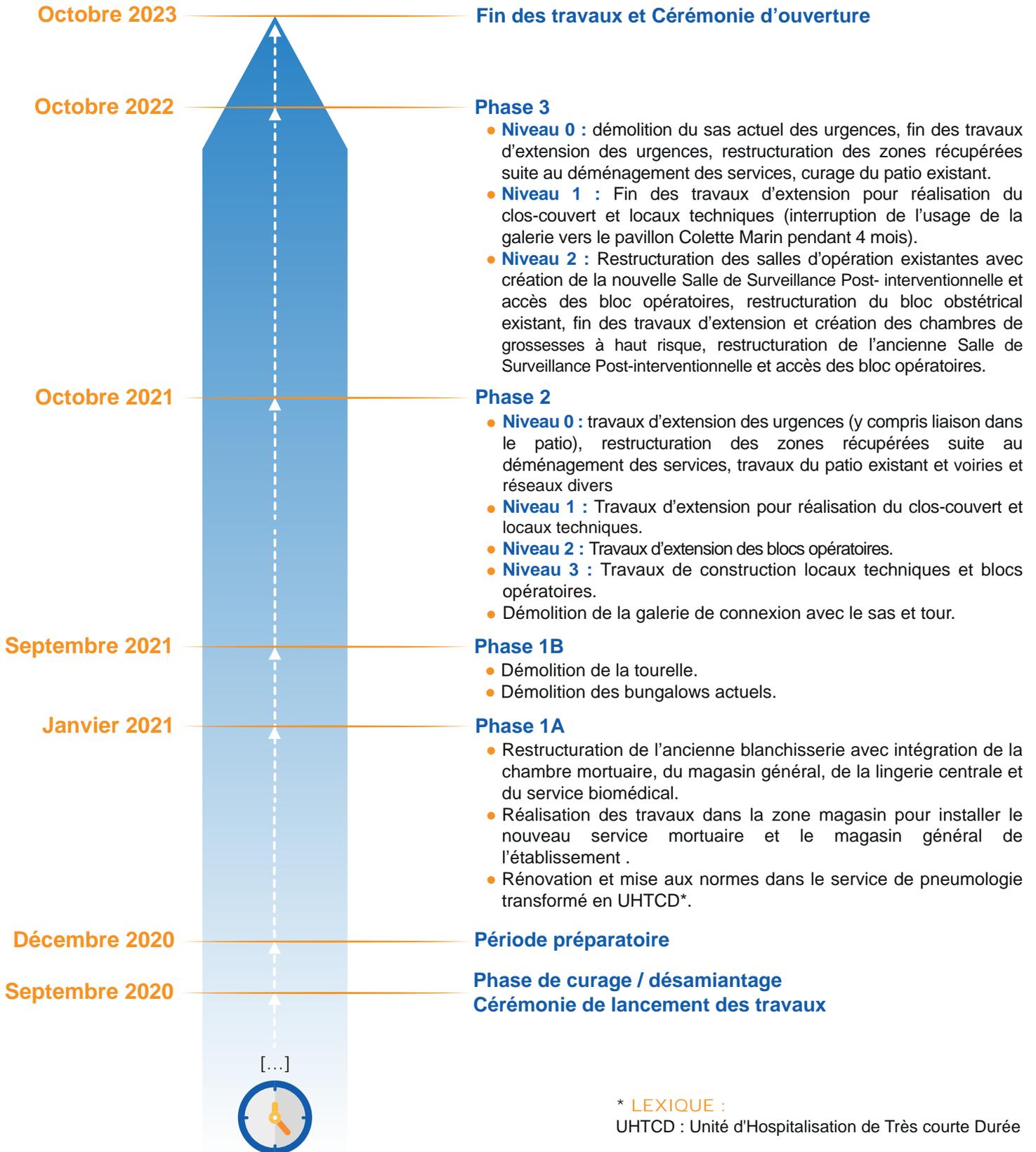
Depuis le 17 août 2021, le secteur d'hospitalisation de cardiologie est situé au niveau 1, dans le service de médecine Hépatogastroentérologie.

Le plateau technique de cardiologie est désormais situé, de manière permanente, au niveau 1, dans le service des consultations externes.

Depuis le 18 août 2021, l'unité de soins intensifs de cardiologie est situé au niveau 0, dans le service saisonnier près des urgences.

Le service de chirurgie orthopédique et traumatologique, ORL a également changé d'emplacement. Depuis le 19 août 2021, il est toujours situé au quatrième étage, mais à l'autre bout du couloir.

CALENDRIER DES TRAVAUX



Dans le cadre de ces travaux de modernisation, des nuisances sonores vont être occasionnées

Merci pour votre compréhension

ANIMATIONS EN EHPAD-USLD

EHPAD-USLD La Cerisaie - EHPAD La Clairière - USLD Les Chemins Fleuris - EHPAD Au Fil de l'Eau

Chaque mois, de nombreuses animations ont lieu dans les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) et les Unités de Soins de Longue Durée (USLD) du CHAM, grâce à une équipe très investie et motivée. Tour d'horizon de quelques journées passées dans la bonne humeur.

► Barbecues d'été dans les EHPAD-USLD



Chaque été, avec les beaux jours, c'est l'occasion de faire la fête et de sortir les barbecues dans les EHPAD-USLD du CHAM.

Pour 2021, même si le temps était mitigé durant la saison estivale, cela n'a pas empêché les résidents de s'amuser et de profiter de moments festifs et conviviaux, aux côtés des équipes du CHAM.

Tout le monde s'en est donné à coeur joie !

Un grand merci aux équipes pour l'organisation et les animations, ainsi qu'aux cuisiniers pour leur aide dans la réussite de ces journées.

► Balade au lac des closiers (chaque semaine durant l'été)

Il n'y a pas besoin d'aller très loin pour prendre une bonne bouffée d'air et se ressourcer. Le lac des closiers à Montargis est l'endroit idéal pour cela.

Le plaisir de sortir, de se balader au bord de l'eau, d'admirer les voiliers, d'y croiser du monde et d'être au milieu de la nature apporte cette sensation agréable et apaisante, que les résidents de la Cerisaie adorent.



► Balade au Musée-Jardin de Bourdelle à Egreville

Après la fin des restrictions liée à la pandémie, les résidents des Chemins Fleuris ont pu profiter, le 11 juin, d'une belle balade au Musée-Jardin de Bourdelle à Egreville. Le beau temps était au rendez-vous et les chemins arborés et fleuris ont enchanté les résidents. Ce fut l'occasion de parler jardinage tout en partageant de nombreux souvenirs.



► Pétanque au bord du canal



La pétanque, c'est une histoire sérieuse ! Il faut allier dextérité et stratégie pour gagner. C'est ce qu'on fait comprendre les résidents à Thomas, nouvel animateur au Fil de l'Eau, qu'ils ont mis rapidement au défi.

Le bord du canal de Briare, les péniches et le soleil apportaient l'ambiance aux parties endiablées qui se sont enchaînées dans la bonne humeur.

► Concrétisation du projet "Enchantée !"

En partenariat avec les Tanneries à Amilly et l'artiste Emma Bourguin, les résidents de la Clairière ont travaillé durant l'année 2020 sur le projet "Enchantée !". Le 27 juin, ce fut la restitution avec présentation des oeuvres réalisées lors des divers ateliers utilisant de la cire et du miel : moulage, jardinage, encre végétale...

Le vitrail en soie (première photo) est exposé dans la salle d'animation de la Clairière. ■



COURRIERS DE REMERCIEMENTS

Des courriers sont régulièrement envoyés aux différents services de soins, afin de remercier les équipes et saluer leur professionnalisme et engagement. Retrouvez dans cette double page quelques unes de ces lettres, pleines d'émotions.

Le 9 janvier 2021

Patrice [redacted]

Monsieur le Docteur NICOLA,

J'ai été admis dans votre service de réanimation le 17 novembre 2020, atteint de la COVID 19, dans un état très sévère.

Je ne vous remercierai jamais assez de m'avoir maintenu en vie et de m'avoir guéri des attaques de ce virus.

Je voudrais vous féliciter d'être aussi le chef d'une équipe médicale et para-médicale sans aucun doute performante, dynamique et très motivée, travaillant sans relâche à la guérison de ses patients.

J'ai professionnellement dirigé une entreprise et je sais qu'une équipe aussi passionnée par son travail est un facteur de réussite.

De fond du cœur merci aux médecins aux infirmières et infirmiers, aux aides-soignants et soignants pour l'énorme travail qu'ils réalisent. Je témoignerai de ces 15 jours passés dans votre service auprès de notre député, le docteur Jean-Pierre DUBA, lui-même très attaché au CHAM.

Je vous adresse, mes meilleurs vœux pour 2021, Cher Docteur, vous devez être fier de votre service. Patrice [redacted]

5 petites lettres accolées
5 petites lettres pour former
un simple mot à peine
suffisant pour vous exprimer
notre gratitude.

Je tiens à vous remercier pour votre courage,
votre bienveillance et votre
disponibilité, aussi bien lors
des visites qu'aux appels
téléphoniques.

Ajouté à cette carte, un petit
sac de gourmandises pour
apporter un peu de douceur

Dans votre quotidien
tourbillonnant; ce n'est pas
grand chose comparé à ce
que vous faites pour vos
patients.

De tout cœur avec
vous durant cette
longue et dure
période passée
et à venir.

Famille [redacted]

Nathalie [redacted]

12 AVR. 2021

ARRIVÉE

Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargis pour Services Financiers

Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargis
DIRECTION
12 AVR. 2021
CNA de l'Agglomération
Montargoise

BP 725

658 rue des bourgeois
amilly
45207 MONTARGIS

Au personnel soignants, soignantes, les infirmières,
les aide-soignants, médecins de la Chirurgie D

Je tiens à vous remercier du soutien que vous m'avez apporté pendant 2 jours, j'avoue que le passage à l'hôpital peut être vécu comme quelque chose d'angoissant, d'appréhension, mais à mon arrivée, j'ai eu un contact plaisant, accueillant du personnel,

Je vous en remercie, je tiens à vous dire, beaucoup de courage par la suite, restez comme vous êtes, armée vous d'un grand soutien entre vous, surtout dans cette période de pandémie,

Cordialement [redacted]

[Signature]

MERG

Hélène [blurred]
[blurred]
[blurred]



M. Le directeur
du CHAM.
45200 AMILLY.



ALTERRE, le 19 février 2021.



Objet: nos remerciements.

Monsieur le directeur,

Par la présente, je tenais vivement à vous faire part de ma grande satisfaction, quant aux soins qui ont été prodigués à ma mère Mme [blurred], hospitalisée au sein de votre établissement du 3 au 13 février 2021 en chirurgie orthopédique. Je remercie les médecins pour leur écoute, leur disponibilité et les explications régulières apportées auprès d'elle; ainsi que l'ensemble du personnel du service des urgences, de la radiologie, de la chirurgie C, du bloc opératoire, des brancardiers pour leur professionnalisme...

.../...

leur attention constante.

Chaque jour, durant son hospitalisation, j'ai pu obtenir des renseignements sur son état de santé, avec bienveillance et respect.

En vous renouvelant toute ma gratitude, je vous prie d'agréer, Monsieur le directeur, de ma reconnaissance et de ma parfaite considération.

[blurred signature]



Francis [blurred]

Monsieur le directeur de l'hôpital d'AMILLY,

Je veux par la présente remercier toute l'équipe des urgences et la gériatrie que ce soit les hommes et ou les femmes ils ont été d'une grande gentillesse et d'un très grand professionnalisme.

Je veux aussi souligner la grande qualité des repas, en un mot c'est un sans-faute sur toute la ligne, merci encore à toutes et à tous.

Francis



ELSA
(Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie)

Tabac, Alcool, Drogues, Jeux...

Vous souhaitez

- en parler ;**
- faire le point ;**
- poser des questions ?**

**Les professionnels de l'unité d'Addictologie
sont à votre écoute au**

02 38 95 91 37



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Stands d'information

CHAM | Centre de néphrologie B. Braun | L'ADAPT
Mardi 16 novembre 2021, de 10h à 16h
Hall d'accueil du CHAM

Ensemble, mettons fin à cette maladie silencieuse

LA DÉNUTRITION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'EST UNE MALADIE.

On est dénutri quand on ne mange pas assez par rapport à ses besoins, parfois même sans s'en rendre compte. On perd du poids, des muscles et de la force. La dénutrition concerne tous les âges : enfants, adultes et personnes âgées. Sont plus particulièrement touchées les personnes qui ont une maladie chronique, une maladie aiguë grave, une perte d'autonomie, les personnes hospitalisées.

Retrouvez les informations sur la dénutrition sur le site du Collectif de lutte contre la dénutrition :
luttecontreladenutrition.fr

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

**PARLEZ EN À VOTRE MÉDECIN,
VOTRE PHARMACIEN, VOTRE DENTISTE
OU VOTRE DIÉTÉTICIEN**



Soutenu
par



LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Une maladie contagieuse et potentiellement grave

« Se protéger,
c'est protéger les patients
et son entourage.
Faites-vous vacciner ! » »



La saison automno-hivernale approche et apporte son lot d'infections virales, parmi lesquelles la grippe et la gastroentérite.

Leurs caractères extrêmement contagieux doivent inciter chacun à respecter les règles d'hygiène essentielles permettant de limiter la propagation virale :

- Désinfection des mains par friction hydroalcoolique
- Port de masque de soins en cas de rhume ou de toux

Par ailleurs, la vaccination antigrippale constitue un élément essentiel de la prévention. Non seulement, elle permet à chacun de réduire le risque d'avoir la grippe mais elle représente également une démarche civique en limitant la transmission.

Les soignants sont particulièrement invités à se faire vacciner en raison de la nature même de leur métier qui les conduit à prendre en charge des personnes fragilisées.

Afin que chaque agent du CHAM soit éclairé, une plaquette d'information sur la grippe a été distribuée avec la fiche de paye d'octobre.

Parallèlement, une vaste campagne d'affichage à l'adresse des patients, visiteurs et des professionnels du CHAM a débuté le même mois.

Quelles que soient vos interrogations, vous êtes invités à contacter le Service de Santé au Travail au 02 38 95 91 10 ou le SPRI (Service de Prévention du Risque Infectieux) au 02 38 95 94 35. ■

La **GRIPPE** saisonnière
se propage très vite et partout !



PROTÉGEZ-VOUS,
AINSI QUE VOTRE ENTOURAGE !

**FAITES-VOUS
VACCINER !**

PRISE DE RENDEZ-VOUS ANNUAIRE

* La ligne 02 38 95 90 85 dispose d'une fonction « call back ». Si la ligne est occupée lors de votre appel, vous recevrez une proposition de rappel en différé après 4 minutes d'attente.

► MÉDECINE

- Cardiologie 02 38 95 98 55
- Endocrinologie, diabétologie 02 38 95 94 99
- Gériatrie, consultation mémoire 02 38 95 18 85
- Médecine interne et infectiologie 02 38 95 93 71
- Médecine interne et oncologie 02 38 95 93 66

► GYNÉCOLOGIE - OBSTÉTRIQUE

- Gynécologie - Obstétrique 02 38 95 91 50

Vous pouvez également envoyer une demande de rendez-vous (hors IVG) par email à rdv.gyneco@ch-montargis.fr en laissant vos coordonnées

► PÉDIATRIE

- Pédiatrie 02 38 95 91 55

► CHIRURGIE

- Orthopédie et traumatologie 02 38 95 90 85*
- Oto-rhino-laryngologie (ORL) 02 38 95 90 85*
- Stomathérapie 02 38 95 90 85*
- Urologie 02 38 95 90 85*
- Viscérale et digestive 02 38 95 90 85*

► IMAGERIE MÉDICALE ET PHARMACIE

- Imagerie médicale (IRM, Scanner, Radio...) 02 38 95 98 44
- Pharmacie (médicaments rétrocédables) 02 38 95 90 78

► SPÉCIALITÉS

- Anesthésiologie 02 38 95 90 85*
- Chirurgie vasculaire 02 38 95 93 58
- Consultation douleur 02 38 95 93 58

- Consultation d'hypnose 02 38 95 90 85*
- Electro-encéphalographie 02 38 95 90 85*
- Gastro-entérologie et endoscopie digestive 02 38 95 90 85*
- Maxillo-faciale et stomatologie 02 38 95 98 21
(mardi & jeudi, de 14h à 17h)
- Neurologie 02 38 95 90 85*
- Ophtalmologie 02 38 95 90 85*
- Pneumologie - endoscopie pulmonaire et examen respiratoire 02 38 95 90 85*
- Rhumatologie 02 38 95 90 85*

► LABORATOIRE

- Prélèvements biologiques 02 38 95 90 85*

► PSYCHIATRIE ADULTES ET ENFANTS

- CATTP Adultes de Montargis 02 38 95 16 83
- CMP Adultes de Montargis 02 38 95 16 05
- HDJP Adultes de Montargis 02 38 95 16 12
- UHP Adultes d'Amilly 02 38 95 48 24
- Unité d'Accueil Psychothérapeutique (UAP) 02 38 95 98 53
- Pédo-psychiatrie de Montargis (CMP, CATTP, HDJP, Thérapie Familiale) 02 38 95 16 15
- CMP Enfants de Gien, Thérapie familiale 02 38 38 16 54

► AUTRES SERVICES

- Accompagnement social 02 38 95 90 60
- Aumônerie 02 38 95 90 48
- Équipe de Liaison en Soins d'Addictologie (ELSA) 02 38 95 91 37
- Équipe Mobile de Gériatrie (EMG) 02 38 95 48 06
- Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS) 02 38 95 94 67

► ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES SUR LE SITE DU CHAM

- Cabinet médical de garde Centre 15
- Centre de médecine nucléaire & TEP Scan 02 38 95 85 02
- Centre de néphrologie 02 38 95 27 20
- Centre de radiothérapie 02 38 89 83 70
- GIE IRM du Gâtinais Privé : 02 38 28 30 30
Public : 02 38 95 98 44
- L'ADAPT Loiret (Centre de Médecine Physique et de Réadaptation) 02 38 28 17 17

Notes :

.....

.....

.....

2^{ÈMES} RENCONTRES DU CHAM

« Le Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise au cœur de l'AME »

Soirée sur le thème de la PRÉVENTION

PROFESSIONNELS DE SANTÉ
et TOUT PUBLIC

ENTRÉE LIBRE



Création : Service Communication du Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise

Mardi 30 novembre 2021
de 16h00 à 22h00

Salle des Fêtes de Montargis

PROGRAMME

ATELIERS INTERACTIFS Les ateliers sont en accès libre et organisés en parallèle (environ 15 min par atelier)

16h00
17h45

- ▶ **Gestes d'urgences et utilisation d'un DAE (*Défibrillateur Automatisé Externe*)**
 - animé par le service des urgences : Dr Luc MAKOKO, Dr Emery LUMUMBA, Dr Christophe LEFEVRE
- ▶ **Adopter les bonnes positions pour préserver votre dos**
 - animé par le service de rééducation
- ▶ **Alimentation et activité physique dans la prévention du diabète**
 - animé par le service diététique et le service de rééducation
- ▶ **L'hypnose médicale**
 - animé par Dr Jean-Claude VAIS, médecin anesthésiste, et Mme Chantal DOUDEAU, infirmière anesthésiste
- ▶ **Dépistage du cancer du sein et du côlon**
 - animé par Mme Delphine THIBAUT, infirmière coordinatrice du centre de coordination en cancérologie
- ▶ **Le bon lavage des mains et gestes barrières**
 - animé par le service de prévention du risque infectieux

CONFÉRENCES

17h45

- ▶ **Discours d'ouverture**
 - M. Jean-Paul BILLAULT, président de l'AME
 - M. Jean-Luc DAVIGO, directeur du CHAM
 - Dr Walid NICOLA, vice-président de la commission médicale d'établissement

18h00

- ▶ **Obésité, prévention et traitement**
 - Dr Julien CAHAIS, chirurgien viscéral

18h20

- ▶ **Vaccination chez les enfants : idées reçues et enjeux**
 - Dr Jean-Michel DUPRE, pédiatre

18h40

- ▶ **Prévention du risque de chute chez la personne âgée**
 - Dr Hermann MIANGOUILA, praticien au SSR (Soins de Suite et de Réadaptation)
 - Mme Nathalie LEFEVRE, ergothérapeute

19h00

- ▶ **PAUSE**

20h00

- ▶ **Retour d'expérience Covid-19 au CHAM**
 - Dr Walid NICOLA, réanimateur
 - Dr Françoise MADRE, biologiste
 - Dr Pascal GUIET, biologiste
 - Dr José DE OLIVEIRA, pneumologue

20h30

- ▶ **Cancer du col de l'utérus et vaccin contre le papillomavirus**
 - Dr Diana PLAVOSIN, gynécologue-obstétricien
 - Mme Eugénie FLEURY, sage-femme
 - Mme Jennifer GUERIN, sage-femme
 - Mme Mathilde PELLERIN, sage-femme

21h00

- ▶ **Rôle de la prévention des services de pédopsychiatrie**
 - Dr Inès DEDENON, pédopsychiatre
 - Mme Candide LEBOURGEOIS, cadre de santé en pédopsychiatrie

21h30

- ▶ **Discours de clôture**
 - Mme Marie-Laure CARNEZAT, présidente du conseil de surveillance
 - Dr Walid NICOLA, vice-président de la commission médicale d'établissement



Protéger les professionnels de la santé
et du social, tout simplement



MNH Essentya

L'essentiel de votre
complémentaire santé
au meilleur prix.

Hospitaliers

À PARTIR DE
4,69€
par mois⁽¹⁾
SEULEMENT



**#NOUSSOMMES
HOSPITALIERS**

Hospitaliers, vous avez aussi besoin d'être protégé
face aux aléas de la vie.



Plus d'informations :

Stéphanie Vong, conseillère MNH,
06 45 07 90 62, stephanie.vong@mnh.fr

Restons en contact !



mnh.fr



(1) Cotisation mensuelle 2021 pour une personne âgée de 18 ans ayant souscrit à MNH Essentya Prima.
Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, Avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du code de la mutualité,
immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance. Documentation à caractère publicitaire non contractuelle.
Conception VURE 05 34 26 00 39 - Juillet 2021 / Crédits photos : iStock, A4ESSENTYA