

Mai

La lettre des Professionnels de l'AHB - 2025

Prenons soin de ceux qui soignent : les espaces de détente et de relaxation

En 2024, nous avons répondu à un appel à projet de la Fondation des Hôpitaux et notre réponse « Mise en place d'espaces de détente et de relaxation » a été retenue et bénéficiera d'un financement de 7 986 €.

Notre projet consiste à proposer des espaces de détente/relaxation aux professionnels de l'AHB afin de développer des actions en faveur de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).

L'idée est de proposer plusieurs moyens de détente :

- Création d'un espace de micro-sieste à l'UMD à destination prioritaire des salariés postés en 12h, en accès libre, sur réservation. Cet espace sera pourvu de 2 cocons de sieste permettant de s'accorder un moment de pause où, grâce à leur isolation visuelle et leur assise, il sera possible de lâcher prise dans les meilleures conditions possibles ;
- Accès illimité à une application pour tous les salariés de l'AHB, 24h/24 et dans n'importe quel lieu où ils se trouvent (pause, transport, vacances, domicile) proposant plus de 500 audios de relaxation, de sophrologie, d'ambiances sonores ou encore des

petites histoires qui ont pour objectif de répondre aux besoins du moment ! Ces audios pourront donc être écoutés dans les cocons de sieste, lors des pauses ou même en dehors du travail ;

- Création d'un espace de détente/relaxation animé par le Service Santé au Travail proposant des séances de massage, méditation, détente du corps. Les séances, animées par une chargée de prévention TMS/RPS et l'assistante en santé au travail formée au SPA praticienne (CQP), viseront prioritairement :
 - Les professionnels s'adressant au service à la suite d'agressions, violence, stress, mal-être, sur leur temps de travail ;
 - Les professionnels en prévention des RPS et TMS, à leur demande, en dehors du temps de travail ;
- Proposer des journées "Mobilité", animées par le Service Santé au Travail, sur les sites extrahospitaliers, sur le temps de travail des salariés (projet 2026).

Pour ce faire, l'enveloppe accordée par la Fondation de France couvrira la moitié du budget engagé par l'Association pour :

- L'achat de 2 cocons de micro-sieste, installés à l'UMD ;
- L'accès illimité durant 1 an à l'application Nap&Up comportant plus de 500 audios ;
- La rénovation de 2 pièces situées au service santé au travail (peinture et installation de stores vénitiens) ;
- L'achat de tapis de détente, plaids, oreillers, serviettes de bain, surmatelas chauffant, huiles de massage, enceinte pour écouter musique et sons ainsi que d'instruments sonores (tambourin de mer, Kalimba, Koshi, Morphée...), poufs "poire" et lampes d'ambiance ;
- L'achat d'une chaise et d'une table de massage mobile, avec sac à dos de transport de matériel pour les journées sur sites extérieurs (perspective 2026).

Corinne Lemoine, Directrice Qualité Sécurité et Gestion des Risques

Les cocons de siestes, un espace de repos bénéfique pour les collaborateurs et pour l'association !

Bénéfices pour les collaborateurs

- Régulation du stress
- Augmentation de la mémoire et de la créativité
- Réduction de la sensation de fatigue
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration du système immunitaire

Bénéfices pour l'association

- Amélioration de la vigilance et de la productivité
- Valorisation de la marque employeur
- Diminution des accidents de travail et des burn-out
- Lien entre télétravail et travail sur site
- Stratégie de QVCT/RSE

2^{ème} rendez-vous addictologique de l'AHB

Le 23 mai prochain aura lieu le 2^{ème} rendez-vous addictologique de l'AHB au Centre Technique Bretagne Henri Guérin de Ploufragan.

Cette année, la journée régionale s'intéressera à « l'Addiction à tous les âges », que ce soit pour les addictions avec substance ou encore les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA). Seront également abordés l'accompagnement et le soutien apportés aux personnes concernées et à leur entourage.

Cette journée gratuite est proposée à tous les acteurs de l'addictologie, quel que soit le métier.

Le CLAN en actions

Le CLAN (Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition), qui, pour rappel, a vocation à améliorer la prise en charge nutritionnelle des patients et résidents ainsi que qualité de la prestation alimentaire, souhaite partager avec vous ses dynamiques et actions menées en 2024 :

- Révision de la fiche de commande de produits enrichis avec un déploiement à venir d'une application pour passer les commandes sur Blue Médi courant 2025 ;
- Amélioration de l'offre alimentaire à la cafétéria du CH (avec catégorisation des produits par apports nutritionnels et affiche d'information) ;
- Participation à la 5^{ème} semaine Nationale de la Dénutrition du 12 au 19 novembre 2024 avec mise en place d'actions sur les MAS de Carhaix et Châteauneuf ainsi qu'à l'EHPAD Keramour ;



- Début de travail sur les alimentations thérapeutiques suite aux 23 nouvelles recommandations sur les prescriptions et prise en charge alimentaire et nutritionnelle. Nous ne parlons plus de



Vous pouvez encore vous y inscrire ici <https://lnkd.in/ehVfUa9Y>

régimes mais d'alimentation standard ou thérapeutique. Les objectifs sont notamment d'améliorer les prescriptions, leurs évaluations et de diminuer le risque de dénutrition chez les usagers. Ce travail a pour but d'harmoniser les pratiques au sein des différents établissements et de définir les différentes alimentations thérapeutiques les plus pertinentes au cas par cas. Ce travail sera poursuivi sur 2025, afin de le faire coïncider avec les besoins exprimés dans le cadre du renouvellement du marché restauration ;

- En lien avec le projet RSE, début de réflexion sur les actions à mener contre le gaspillage alimentaire : c'est notamment dans ce cadre que nous vous demandons dorénavant d'indiquer si vous vous restaurez au self lors des inscriptions aux formations. Ce travail sera poursuivi sur l'année 2025.

Pour rappel, comme pour les autres sous-commissions de la CME (CLIN, CLUD, COVIRIS...), tout professionnel de l'AHB peut saisir le CLAN sur des situations qui interrogent les pratiques sur les notions d'alimentation et de nutrition.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Martial Talmon (m.talmon@ahbretagne.com), Vice-Président du CLAN.

Agenda

- 19/05 Commission Santé, Sécurité et Conditions de Travail
- 22/05 Commission Médicale d'Etablissement
- 23/05 2^{ème} Rendez-vous addictologique
- 27/05 Comité Social et Economique
- 28/05 Conseil d'Administration

Ailleurs



Léo 2.0, un programme de psychoéducation en ligne pour les aidants en psychiatrie

En mars dernier, la Fondation FondaMental, le Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (CLAP) du Vinatier, en partenariat avec le Collectif Schizophrénie et avec le soutien de Klésia ont lancé le programme de psychoéducation numérique Léo 2.0.

Léo 2.0 est la déclinaison numérique du programme de psychoéducation Léo destiné à soutenir les aidants de personnes avec troubles psychiques, créé en 2021 par le Centre Hospitalier Le Vinatier de Lyon Métropole.

Gratuit, interactif, sans condition de diagnostic, Léo 2.0 fournit des outils concrets et immédiatement applicables au quotidien. Accessible via un navigateur web, le e-learning permet aux personnes de progresser en fonction de leur rythme et de leur emploi du temps.

Pour en savoir plus sur le programme, rendez-vous sur www.ch-le-vinatier.fr

ERRATUM

Dans la lettre de l'AHB d'avril, nous vous indiquions l'adresse mail pour contacter l'association Les Bruyères mais celle-ci a été modifiée et est dorénavant : association.les.bruyeres@ahbretagne.com