



C.A.L.M.E.

LIVRET D'ACCUEIL

**CENTRE DE CURE S.S.R.
ALCOOLOGIE - ADDICTOLOGIE**



4 Moulin de Montjouvin

Route de Brou

28120 ILLIERS-COMBRAY

Tél. : 02 37 91 63 33

Fax : 02 37 91 63 34

Site : www.calme.fr

Agréé Sécurité Sociale et mutuelles

Certifié HAS V2020

Situé tout proche d'un village, à proximité d'une gare, agréé par le Ministère de la Santé, conventionné par les organismes de sécurité sociale et avec la plupart des mutuelles, certifié A, sans recommandation, ni réserve (V2014) par la Haute Autorité de Santé

Un C.A.L.M.E. est un Centre de cure alcoologie – addictologie

Nous nous occupons en tout premier lieu de l'addiction à l'alcool et, de plus en plus, de l'ensemble des conduites addictives (tabac, cannabis, mésusage de médicaments psychotropes ...).

Nous nous attachons à vous offrir un accompagnement le plus chaleureux possible parce que c'est la moindre des choses.

La maison est mixte, dispose de 43 lits soit 22 chambres dont 2 sont accessibles à des personnes à mobilité réduite, auxquelles s'ajoutent un ascenseur et des chemins d'accès spécifiques.

Ce livret d'accueil est fait pour vous, il insiste sur l'essentiel, vous apporte des renseignements pratiques et quelques informations réglementaires.

Parce que nous nous engageons dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins, nous réinterrogeons nos valeurs éthiques, thérapeutiques et organisationnelles pour nous adapter à vos besoins tout en gardant au premier plan nos valeurs humanistes auxquelles nous sommes éminemment attachés.

Nous vous souhaitons bienvenue !!



Sommaire

La maison et son programme	p. 4
Avant d'arriver	p. 4
L'accueil	p. 5
La première journée	p. 6
Les jours qui suivent.....	p. 6
A partir de la 2 ^{ème} semaine	p. 8
Quelques informations pratiques.....	p. 9
L'Hôpital de jour.....	p. 14
Les consultations externes.....	p. 17
Informations réglementaires	p. 18
Charte de la personne hospitalisée (mise à disposition du texte intégral).....	p. 18
Conditions d'accès aux informations relatives à la santé des patients.....	p. 19
Information relative à l'informatique, fichiers et libertés.....	p. 19
Les directives anticipées.....	p. 20
La personne de confiance.....	p. 20
Commission des Usagers	p. 21
Les conditions de mises à disposition d'informations.....	p. 21
Situation géographique et moyens d'accès.....	p. 22

La maison et son programme

Nous accueillons des personnes souhaitant changer leur rapport aux produits psychoactifs soit parce que la dépendance s'est installée et la liberté de consommer n'est plus, soit parce qu'il y a mésusage et impossibilité de trouver les solutions seuls, soit parce que les conséquences de cette conduite deviennent importantes, soit parce que le mal être est tel que l'accompagnement devient une nécessité ...

Une de ces raisons, ou plusieurs combinées, sont à l'origine de votre demande.



Nous vous proposons de trouver et retrouver, au fil des séances, les ressources internes (souvent anesthésiées, oubliées, parfois inconnues...) pour comprendre votre parcours, en redevenir acteur et faire les choix qui vous paraîtront nécessaires à votre qualité de vie. Le but du séjour est de vous permettre de retrouver une liberté et une autonomie dans votre vie.

Nous vous présenterons aussi les ressources externes, c'est-à-dire le réseau de professionnels sur lequel vous pourrez vous appuyer après le séjour de cure : elles existent dans votre département et nous vous inciterons à prendre ou reprendre contact avec les professionnels qui vous ont accompagné jusque là.

Pour en finir avec la solitude, pour vous permettre de vous retrouver, la vie dans la maison est une vie en collectivité. Nous croyons que l'échange, le dialogue et l'entraide sont essentiels au mieux-être. Cette vie est donc organisée par le rythme des repas, le fil des séances et le cycle jour/nuit. Bien souvent, il est essentiel, pour aller mieux, de retrouver un rythme de vie qui s'est perdu avec le temps.

Avant d'arriver.

Le séjour est programmé et nécessite de constituer un dossier d'admission.

Le dossier complet est envoyé sur simple demande. Nous vous aiderons à le renseigner et vous expliquerons toutes les démarches utiles et nécessaires à sa constitution. Vous pouvez joindre la responsable des admissions tout au long de la semaine, pour toute question.

Il est ensuite visé en commission d'admission médicale, afin de s'assurer de répondre au mieux à votre demande de soins et à la pertinence de notre prise en charge.

Il nous semble par ailleurs essentiel que le séjour de cure s'inscrive dans un parcours avec un ensemble de partenaires (CSAPA, professionnels en addictologie, associations) qui puissent vous accompagner avant et après le séjour et en coordination avec nous.

Une liste des correspondants pourra vous être fournie sur simple demande : ils pourront vous aider dans vos démarches, vous soutenir avant le séjour et vous accompagner après.

Ainsi, lorsque vous souhaitez nous faire une demande, nous poser une question, vous pouvez :

- nous téléphoner pour nous demander l'envoi d'un dossier (téléchargeable sur le site) ; nous vous accompagnerons dans vos démarches.
- prendre contact avec un correspondant du réseau qui pourra vous accompagner et répondre à vos questions.

Pendant ces démarches et dans l'attente de votre arrivée, l'équipe administrative peut vous accompagner téléphoniquement et répondre aux questions que vous pourriez vous poser : une démarche de cure, l'inconnu d'un lieu nouveau peuvent faire naître des inquiétudes bien légitimes.

Il vous est possible de venir nous rencontrer avant la cure :

- soit un jeudi, jour de la réunion institutionnelle. L'équipe est alors disponible pour répondre à vos questions.

- soit à l'occasion d'un entretien ou d'une consultation sur rendez-vous, à notre demande.

Nous vous accueillons quel que soit votre département d'origine.

Notre but est de répondre au plus près de vos besoins, de les évaluer ensemble, avec vous et pour vous.

La durée de séjour est de 5 semaines et peut se prolonger si besoin, le plus souvent de deux semaines supplémentaires. Il peut arriver que ce soit la première partie du séjour, la période de sevrage, qui soit prolongée, c'est-à-dire avant le début des séances thérapeutiques. Parfois, c'est en fin de séjour qu'une prolongation est organisée ensemble pour faciliter le retour, consolider le travail accompli, attendre une date de post-cure.

Nous proposons par ailleurs de poursuivre le travail thérapeutique en hospitalisation de jour (HDJ) après la cure.

L'accueil

Vous serez accueilli par la responsable de l'accueil bien sûr mais, comme vous le verrez, par l'ensemble de la maison. Chacun est là pour vous aider et vous répondre lorsque vous en aurez besoin.

Notre souci est de vous rendre les choses le plus confortable possible dans une situation que nous savons difficile voire douloureuse. Nous essayons donc de faire au mieux pour « réussir » cet accueil et faciliter votre intégration dans la maison.

Pour faciliter nos échanges, et dès votre arrivée, nous vous proposerons le tutoiement et l'usage de nos prénoms.

Les premiers jours de la cure sont utiles au(x) sevrage(s), au repos nécessaire pour se ressourcer et se préparer tranquillement à la partie plus active de la cure. C'est l'occasion de poser toutes vos questions à l'équipe afin de songer à vos choix et de vous positionnement plus clairement.



La première journée



Une fois les présentations faites, une infirmière vous accompagnera dans votre chambre et vous apportera les informations essentielles sur les soins et le programme thérapeutique. Elle prendra le temps qui vous est nécessaire pour répondre à vos questions, voire vos inquiétudes.

Vous rencontrerez aussi le médecin généraliste addictologue dès le premier jour. Il fera le point avec vous sur le plan médical et addictologique et mettra en place les protocoles individualisés pour accompagner le(s) sevrage(s).

Les soins commenceront ; le sevrage de l'alcool se fait classiquement avec une hydratation, des vitamines, du magnésium et, si nécessaire, des benzodiazépines à doses dégressives. C'est selon votre consommation de produits que les protocoles sont adaptés selon les recommandations de la SFA.

Puis, les autres patients justes arrivés et les plus anciens patients vous aideront à trouver vos marques dans la maison.

Il y a toujours un soignant disponible dans la maison en cas de besoin.



Les jours qui suivent ...



Les soins se poursuivent, vous faites connaissance avec les autres patients... Avec le rythme de la maison, la remise en forme physique et morale se fait doucement sentir...

Une séance d'acupuncture se déroule au 7^{ème} jour afin de faciliter la détoxification, la détente, mais aussi pour commencer à retrouver un sommeil naturel et récupérateur.

Vous rencontrerez à nouveau le médecin mais cette fois plus longuement, lors d'un entretien médical et addictologique. Ce sera le moment de faire le point sur vos consommations et l'histoire de ces consommations dans votre parcours, mais aussi sur vos problèmes médicaux. C'est aussi l'occasion de penser ensemble à votre demande et vos attentes. Cet entretien est essentiel car il permet au médecin d'ajuster son accompagnement et de mettre les surveillances médicales nécessaires en place.

Vous rencontrerez aussi de façon systématique la secrétaire qui fera le point avec vous sur la partie administrative de votre dossier ; elle pourra à cette occasion repérer avec vous des besoins particuliers et vous accompagner dans vos démarches (Pôle Emploi, CAF, SPIP, dossier de postcure, ...).

Aucun jugement n'a sa place dans l'ensemble des entretiens que vous aurez avec les membres de l'équipe qui se doivent d'être à votre écoute, avec les qualités humaines essentielles à l'accompagnement de personnes en souffrance.



Nous considérons que nous sommes, vous et nous, ensemble, engagés dans un projet qui vous appartient, que vous avez décidé de mener, et nous vous accompagnons dans un cadre thérapeutique défini.

Ce cadre, affiché à l'accueil, vous sera expliqué à votre arrivée par l'infirmière. Vous l'entendrez aussi le jeudi lors de la réunion institutionnelle. Il s'agit du contrat d'efficacité thérapeutique, c'est-à-dire un cadre sur lequel nous nous mettons d'accord mutuellement et qui permet que tout un chacun fasse le parcours proposé avec toutes les chances de réussir.

Le contrat thérapeutique concerne trois points :

- La non consommation de produits psychoactifs pendant le séjour
- Le respect de l'organisation des sorties (à partir du 14^{ème} jour, à trois, à pieds, dans une limite géographique)
- L'absence de relations amoureuses entre patients.

Le non-respect d'un de ces points entraîne l'arrêt de la cure et donc le départ du patient. Une nouvelle inscription est toujours possible.

Concernant la non-consommation de produits psychoactifs, cela concerne l'alcool, les drogues illicites (cannabis, cocaïne, héroïne ...), les médicaments autres que prescrits par le médecin du CALME. Bien sûr, certains d'entre vous viennent jusqu'à nous pour leur problème avec un produit et ne souhaitent pas arrêter leurs consommations d'autres produits. Le plus souvent, des patients viennent régler leur problème alcool et n'envisagent pas de ne plus consommer de cannabis.

Le respect de votre choix n'entraîne aucunement la possibilité de consommer un quelconque produit dans la maison et pendant votre séjour.

Concernant le produit que vous ne souhaitez pas arrêter de consommer :

- soit vous n'en êtes pas dépendant, une pause d'un mois dans votre consommation ne posera aucune difficulté ;
- soit vous en êtes dépendant et ne souhaitez pas envisager un arrêt de votre consommation : nous vous proposerons une aide pour faire une pause dans votre consommation pendant le temps du séjour. Vous comprendrez que vous ne pouvez pas consommer un produit pour lequel certains autres patients sont en cours de sevrage et de travail thérapeutique pour s'en libérer.

Le contrat d'efficacité thérapeutique, porté par tous les membres de l'équipe, est un véritable outil d'accompagnement, mis à votre service afin d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Il est basé sur la confiance mutuelle.

Cette confiance est essentielle dans la relation thérapeutique ; nous ne pouvons pas faire sans elle.

A partir de la 2^{ème} semaine

Les séances thérapeutiques débutent en petit groupe d'une dizaine de patients.

Les journées sont occupées à ces activités mais aussi à des temps d'échange entre patients, entre patient et équipe.



- ✓ 11 séances d'information en addictologie (connaissance des mécanismes de l'alcoolisation, de la dépendance, des risques de réalcoolisations, des risques liés aux autres produits psychoactifs, ...)
- ✓ 15 séances de relaxation (meilleure gestion émotionnelle, ...)
- ✓ 13 séances de psychothérapie (mieux comprendre son parcours, son histoire, ...)
- ✓ Une réunion institutionnelle tous les jeudis ; la maison est alors portes ouvertes sur l'extérieur ce qui permet de recevoir des professionnels, vos familles et proches, des anciens patients et des éventuels futurs qui viennent à la fois découvrir les lieux et l'équipe, le programme de soins proposé et l'ambiance que nous espérons chaleureuse de la maison.

Un accompagnement plus individualisé pourra s'ajouter à ce programme mais pas le remplacer. Le médecin est présent tous les jours de la semaine (d'astreinte le dimanche).



Quelques informations pratiques



Le séjour est rythmé par le fil des séances et la vie en collectivité.

Un planning de l'ensemble des séances thérapeutiques et des visites médicales est affiché pour que chacun soit informé et prêt à participer au programme thérapeutique. Toutes les séances ont lieu en groupe, avec une moyenne de deux séances par jour.



Les horaires

8h00 Petit déjeuner

12h30 Déjeuner

17h45 Relaxation

19h00 Diner

23h00 Coucher

Des visites sont possibles les jeudis, de 13h30 à 17h45. A partir de 14h30, la réunion institutionnelle, moment propice pour l'ouverture sur l'extérieur, est une séance comme les autres à laquelle chacun se doit de participer ; vos visiteurs sont invités à y assister si vous le souhaitez.

Les visiteurs ne sont pas autorisés à accéder aux chambres, pour respecter l'intimité de chacun.



Des **promenades à pieds** entre patients se font au long du séjour, selon l'envie de chacun et avec une organisation simple qui favorise l'entraide et le respect de règles de sécurité :



- les 13 premiers jours de votre cure, vous devez rester dans le périmètre de la maison et du jardin ;

- à partir du 14^{ème} jour, les promenades se font dans une zone d'environ 2 km aux alentours de la maison. Elles doivent se faire à pieds, en groupe d'au moins trois patients qui ne se quittent pas, selon des limites indiquées sur un plan.

- à partir du 21^{ème} jour les ballades sont donc possibles, dans la journée, après le petit déjeuner, en dehors des périodes de repas et des séances thérapeutiques, et avant la relaxation (soma) du soir.

Nous vous demandons de faire une pause pendant 5 semaines avec tout ce qui peut vous couper de la relation aux patients : télévision, ordinateur, tablette, instrument de musique, etc. Ces appareils ne sont donc pas autorisés dans la maison.

Le téléphone portable est quant à lui toléré, sous certaines conditions : nous vous demandons de ne pas faire usage du téléphone dans les bâtiments ou encore pendant les séances.

Le courrier est mis à disposition de chacun tous les matins. Pour des raisons de sécurité, d'assurance et de responsabilité, l'usage d'un véhicule est strictement impossible pendant le séjour.



L'équipe qui vous accompagne est constituée de :

- 3 médecins généralistes addictologues
- 10 infirmières DE
- 4 psychologues cliniciens dont 1 porte la direction
- 5 secrétaires (accueil, social, comptabilité ...)
- 8 personnels d'hôtellerie (cuisiniers et ASH)
- 1 pharmacien
- 1 responsable de la qualité, équipe direction
- 1 agent d'entretien



Il vous sera demandé de respecter l'ensemble **des règles de vie** qui permettent de vivre en collectivité.

Nous vous demandons aussi de respecter le silence la nuit et donc le sommeil de chacun, de fumer à l'extérieur de la maison dans les lieux réservés, de consommer café, thé, ... au rez-de-chaussée, d'utiliser la buanderie avec des machines (lessive comprise) mises à votre disposition pour votre linge, Nous mettons un certain nombre de choses en place pour vous faciliter le quotidien et vous éviter le plus possible les soucis matériels.

Dans le même sens, **une Caisse de Solidarité**, alimentée par d'anciens patients, peut dépanner les patients les plus démunis. Il ne peut bien sûr s'agir que de petites sommes.

Un membre de l'équipe est toujours disponible pour répondre à vos questions ou trouver ensemble des solutions à vos difficultés.

Les autres patients, plus anciens, sauront vous guider et vous expliquer les habitudes de la maison ...

La maison est « lieu de santé sans tabac » depuis 2018. Cela signifie qu'il n'est pas possible de fumer dans l'enceinte de l'établissement en dehors des espaces dédiés. Cette démarche s'inscrit naturellement dans notre désir de vous accompagner dans votre rapport aux produits qui entraînent la dépendance, ainsi que de préserver la santé de chacun.

Nous vous proposerons par ailleurs, si vous le souhaitez, d'être accompagné dans l'arrêt du tabac par des professionnels en tabacologie.



Prévoyez, en plus de vos affaires quotidiennes :

- un survêtement ou tenue confortable pour les séances de relaxation
- petite serviette de toilette ou autre pour les séances de relaxation
- chaussures de marche ou baskets pour les ballades extérieures
- linge de toilette (serviettes ...)
- produits de toilette sans alcool (garder les emballages / nous verrons ensemble comment vérifier les compositions)
- et enveloppes timbrées, café soluble
- des masques pendant cette période de crise sanitaire

La vie en collectivité facilite la propagation des infections. Pour limiter la survenue de ces infections l'application de règles d'hygiène simples est efficace (cf. p. 20). L'application systématique de règles d'hygiène par l'ensemble des personnes doit permettre d'assurer la protection de tous.

La transmission de bon nombre de maladies se fait par les mains. Il faut donc se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

après avoir éternué ou toussé, après être allé aux toilettes, avant et après les repas ; mais aussi après s'être mouché, en rentrant de ballade, après avoir caressé le chat...

Les prestations hôtelières : pour des raisons thérapeutiques, il n'y a pas de chambre individuelle. L'entraide est mise au premier plan. Les chambres sont donc toutes à deux lits ; il peut vous être proposé exceptionnellement, et de manière provisoire, une chambre à trois lits.

Lors des prolongations, et si cela est possible, une chambre particulière pourra être mise à disposition ; elle sera facturée à votre mutuelle si celle-ci la prend en charge (sinon non facturée).



Une équipe d'**entretien**, formée à l'hygiène des locaux et au risque infectieux, s'occupe de la propreté des chambres et de la maison en général.

C'est la même équipe qui s'occupera du linge de lit une fois par semaine.

Machine à laver et sèche linge sont mis à votre disposition (fonctionnent avec jeton payant)

Une cuisine collective avec une équipe formée également à l'hygiène, au risque infectieux et à la démarche qualité, et qui sait écouter les patients, propose une cuisine familiale élaborée sur place.



La tarification est, en général, prise en charge à 80% par l'assurance maladie et 20% par la plupart des mutuelles ou la CMU (à défaut, vous êtes tenus de demander l'aide de votre service social, ou de régler vous-même les 20%).

La Loi impose que la demande d'accord préalable auprès de votre Sécurité Sociale soit faite avant toute admission en Soins de Suite.

N'hésitez pas à demander de l'aide à la responsable des admissions pour ces formalités nécessaires.

La tarification est chez nous « un tarif tout compris », c'est-à-dire qu'aucun supplément ne vous sera demandé.

Elle comprend :

- Un prix de journée forfaitaire pour les frais de séjour
- Un tarif pour les médicaments
- Un forfait d'entrée
- Un forfait PMSI
- *Un forfait honoraires médecins au CALME de Cabris.*

L'ensemble des tarifs appliqués est fixé et révisé annuellement par l'Agence Régionale de Santé ; ils sont affichés à l'accueil et sont inscrits dans le dossier d'admission.

Nous travaillons en **partenariat** avec les mouvements d'entraide, les CSAPA, les addictologues, les services hospitaliers, les médecins généralistes, les médecins spécialistes ...

Nous pouvons être amenés à les contacter avec votre accord soit en amont ou en cours de séjour pour des précisions utiles à la continuité des soins, soit en fin de séjour pour organiser au mieux la suite de la prise en charge.

Une lettre de liaison vous sera remise et un exemplaire sera transmis à votre médecin traitant avec votre accord.

Une liste des **correspondants du réseau** du CALME est à votre disposition ; vous pouvez les solliciter, ils connaissent très bien à la fois l'équipe, le cadre et la démarche thérapeutique proposée.

Ils vous accompagneront avant le séjour et seront un soutien important après le séjour si vous le souhaitez.



Le CALME, comme tous les établissements sanitaires, est évalué par la Haute Autorité de Santé (HAS). Notre engagement dans cette procédure d'**évaluation externe** date de 1999.

2000 : 1^{ère} accréditation

2005 : 2^{ème} itération (V2). Certifiés avec 2 actions exemplaires (la thérapie institutionnelle et l'évaluation des pratiques professionnelles)

2010 : 3^{ème} itération (V2010). Certifiés avec une recommandation à Illiers, sans recommandation à Cabris.

En 2015 : 4^{ème} certification (V2014). Certifiés sans recommandation, sans réserve. Classé A

L'évaluation interne pilotée par la responsable de la Qualité et de la gestion des risques est structurée autour des instances de l'établissement. Chacune d'elles élabore un programme d'actions Qualité et évalue sa maîtrise de gestion des risques.

Votre satisfaction est un élément essentiel dans l'évaluation de la qualité des soins et de la prise en charge. Celle-ci est sollicitée tout au long du séjour et recueillie par questionnaire à la fin de notre séjour (voir p. 21).

Des représentants des usagers sont membres de la plupart de ces Instances, en particulier de la Commission des Usagers (CDU), du Comité de Lutte contre les Infections Associées aux soins (CLIAS) et du Comité de la Qualité et Gestion des Risques (CQGR). Ils participent également aux procédures d'évaluation de la HAS lors des certifications successives des établissements de santé.



Sécurité incendie

Toutes les dispositions réglementaires en vigueur en matière de sécurité incendie sont respectées dans notre établissement. Les consignes d'évacuation des locaux sont affichées dans les chambres et dans tous les lieux communs.

Conduite à tenir en cas d'incendie

1. En cas d'incendie dans votre chambre, gardez votre sang-froid, ne criez pas au feu. Si vous ne pouvez maîtriser le feu, quittez votre chambre en ayant bien soin d'en refermer la porte. Prévenez l'infirmière ou un autre membre de l'équipe.

2. En cas d'audition du signal d'alarme donnant l'ordre d'évacuation, quittez votre chambre dans les plus brefs délais, refermez votre porte et gagnez la sortie sans affolement en empruntant l'escalier le plus proche et regroupez-vous avec les autres pensionnaires au point de rassemblement.

L'hôpital de jour.

Présentation

L'hôpital de jour constitue un accompagnement complémentaire dans votre parcours de soin.

Cette offre de soin propose une prise en charge journalière avec notre équipe pluridisciplinaire. L'objectif est de poursuivre la prise en charge dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique pour :

- acquérir une hygiène de vie en s'appuyant sur un parcours de santé,
- trouver une aide au maintien de l'abstinence,
- soutenir et construire des stratégies à mettre en œuvre au quotidien et à son domicile,
- consolider un mieux-être suite à l'hospitalisation complète,
- prévenir la rechute.



L'hôpital de jour offre un programme individualisé que nous co-construisons afin d'identifier et de répondre ensemble à vos attentes et vos besoins.

Admission

Pour être admis au sein de l'hôpital de jour, il est nécessaire de remplir une demande d'admission avec votre médecin traitant ou votre psychiatre. Dans le cadre d'une continuité de la cure en hospitalisation complète, nous pouvons toutefois prescrire votre hospitalisation en hôpital de jour. Afin d'évaluer si le projet est possible et bénéfique, une consultation de préadmission est réalisée avec le médecin ou l'infirmière de l'HDJ.

Il vous suffit ensuite de prendre contact avec l'équipe soignante. L'infirmière coordinatrice vous guidera dans vos démarches et vous aidera à planifier vos journées d'hospitalisation.

Toutes les problématiques en lien avec une ou plusieurs conduites addictives peuvent être prises en charge. Dans le cas où la prise en charge n'est pas possible, un contact avec le médecin traitant sera établi afin de motiver le refus d'admission en HDJ et discuter des alternatives possibles.

Si votre admission est validée, des formalités administratives sont à faire. Une secrétaire se chargera de cette partie. Comme pour l'hospitalisation complète, l'hospitalisation de jour est prise en charge par l'Assurance maladie et les mutuelles (80%-20%). Le secrétariat aura besoin (sauf pour les patients qui poursuivent en HDJ depuis un séjour de 5 semaines) de :

- la carte d'identité
- l'attestation d'ouverture des droits « sécurité sociale »
- la carte d'adhésion de votre mutuelle

Les absences pour congés sont possibles à condition qu'elles aient été déclarées avant leur survenue. Une absence non justifiée peut entraîner une sortie administrative.

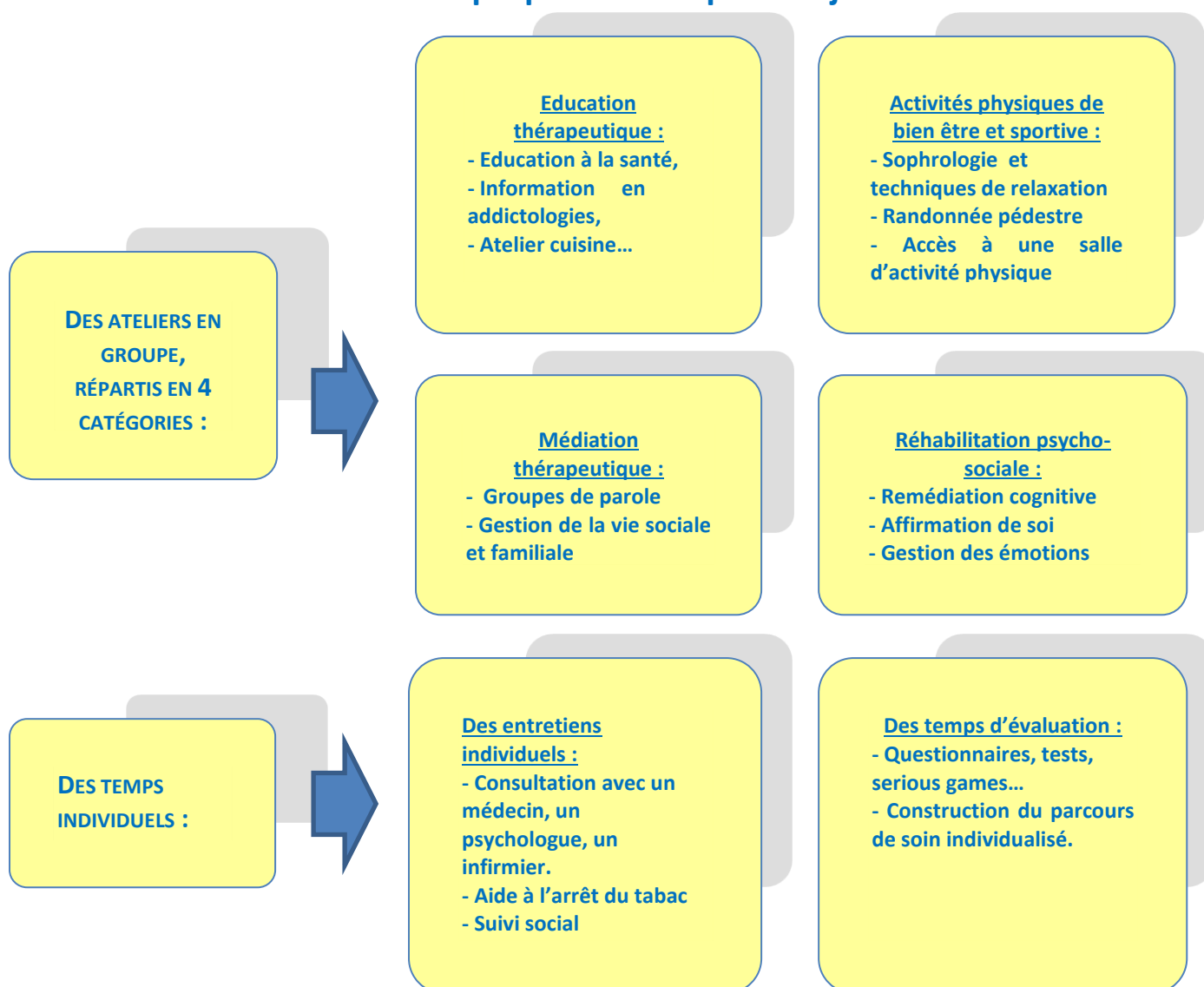
Le programme thérapeutique

Le programme individualisé est construit avec vous au début de la prise en charge afin de répondre au mieux à vos besoins, à la suite d'un entretien infirmier et d'un entretien médical. Un planning sera donc établi en fonction des envies exprimées, des problématiques reconnues comme prioritaires et éventuellement des places disponibles dans les ateliers.

Le projet thérapeutique et la durée de la prise en charge sont fixés par plages de 6 semaines renouvelables. Le nombre de jours de présence peut aller de 1 à 5 jours par semaine, du lundi au vendredi. Il est important de respecter le planning défini (jours et activités fixés) : la régularité de la participation étant un critère indispensable à la mise en œuvre du travail thérapeutique d'une semaine à l'autre.

Dans notre démarche de co-construction de votre projet de soin, nous dessinons par quinzaine les objectifs et le programme des séances.

Différents ateliers sont proposés à l'hôpital de jour :



Un suivi médical est organisé de façon systématique tout au long du programme thérapeutique.

Certaines activités peuvent se dérouler en dehors des locaux de l'établissement et sont organisées par l'équipe.

Des réunions d'équipe pluriprofessionnelles et hebdomadaires ont lieu pour réfléchir et analyser les modalités de prise en charge, ainsi qu'une évaluation médicale toutes les 6 semaines.

Pour mener ensemble ce programme thérapeutique un cadre est nécessaire et nous engage mutuellement par un **contrat thérapeutique**. Le contrat s'applique dès le moment où vous arrivez à l'hôpital de jour. Cela signifie :

- de ne pas venir alcoolisé ou sous les effets de produits psychotropes.
- de ne pas apporter de produits ou d'objets dangereux.
- de ne pas sortir de l'établissement (hors programme) pendant votre temps d'hospitalisation.

Dans le cas où vous n'adhérez plus au projet de soin ou refuseriez les règles de fonctionnement et/ou de sécurité, l'interruption de l'hospitalisation sera actée ; le départ se fera sous votre entière responsabilité.

Une journée type à l'hôpital de jour :

L'hôpital est ouvert du lundi au vendredi de 10h à 16h30 hors jours fériés.

10h Accueil des patients

L'accueil est un temps essentiel, nous le voulons chaleureux permettant de vous sentir bienvenu. Il est le moment de transition entre vos préoccupations quotidiennes et le moment où vous pourrez ouvrir une parenthèse, prendre du recul, afin de rentrer en soin.

10h-12h Activités thérapeutiques

12h30 –13h30 Repas

Les repas sont partagés dans un espace commun avec les autres patients d'HDJ. Les repas sont élaborés sur place, par les cuisiniers de l'établissement, tenant compte des recommandations diététiques personnalisées.

14h-16h Activités thérapeutiques

16h30 Fermeture de l'HDJ.

L'horaire est à titre indicatif suivant la durée de l'activité programmée. A la fin de chaque journée, il est nécessaire de signer sa feuille de présence au secrétariat.

Un casier personnel fermant à clef sera à votre disposition pour la journée.

Dans le cadre de notre démarche qualité, nous mettons à votre disposition un questionnaire de satisfaction. Il nous permet de mieux répondre à vos attentes et nous vous remercions de prendre le temps de le renseigner. C'est la spécificité de cette offre de soin que de co-construire le projet thérapeutique avec vous.

L'accès :

Un parking gratuit est à disposition. Par le train, nous pouvons organiser votre transfert de la gare d'Illiers-Combray à l'établissement.

Les consultations externes.

Les consultations externes en addictologie :

Lors d'une demande d'admission, nous pouvons vous solliciter afin de vous rencontrer et faire le point sur votre situation et vos besoins. Ces consultations nous permettent d'évaluer ensemble vos consommations et les difficultés qu'elles entraînent.

A l'occasion d'une consultation avec un médecin et/ou un psychologue de notre équipe, nous pouvons réfléchir ensemble à votre demande et à la pertinence de la prise en charge que l'on propose.

Cela peut enfin vous permettre de poser ces questions, de construire votre projet de soin, de nourrir votre motivation et votre désir de changement.

Les consultations tabac :

Nous proposons un accompagnement aux personnes qui souhaitent arrêter ou diminuer leur consommation de tabac.

Bien souvent, l'arrêt du tabac est un parcours difficile voire impossible lorsque l'on s'y prend seul. D'autres fois, le recours aux substituts nicotiniques (patches) ne suffit pas. C'est parce que la dépendance au tabac n'est pas seulement une dépendance physique : c'est aussi une dépendance psychologique et comportementale.

C'est pour cela que nous proposons de construire votre démarche d'arrêt du tabac avec notre équipe de professionnels. Il s'agit d'un parcours individualisé avec un médecin ou une infirmière spécialisée en tabacologie, qui peut aller, selon votre demande et vos besoins, de plusieurs semaines à quelques mois. Cet accompagnement prend la forme de consultations individuelles.

La première consultation permet d'évaluer votre consommation, vos habitudes et votre façon de fumer. C'est l'occasion de faire le point sur votre dépendance, d'écouter votre demande et de construire votre projet.

Outre l'accompagnement médical avec la prescription de patches, les consultations suivantes permettent :

- d'élaborer des stratégies pour pouvoir changer vos consommations
- d'avoir des entretiens motivationnels
- de vous accompagner tout au long de votre démarche et d'évaluer l'évolution de vos consommations.



Informations réglementaires

1 / La Charte de la personne hospitalisée

Circulaire n°DHOS/E1/DGS/SD1B/SD1C/SD4A/2006/90 du 2 mars 2006 relative aux droits des patients hospitalisés

« PRINCIPES GÉNÉRAUX

Toute personne est libre de choisir l'établissement de santé qui la prendra en charge, dans la limite des possibilités de chaque établissement. Le service public hospitalier est accessible à tous, en particulier aux personnes démunies et, en cas d'urgence, aux personnes sans couverture sociale. Il est adapté aux personnes handicapées.

Les établissements de santé garantissent la qualité de l'accueil, des traitements et des soins.

Ils sont attentifs au soulagement de la douleur et mettent tout en œuvre pour assurer à chacun une vie digne, avec une attention particulière à la fin de vie.

L'information donnée au patient doit être accessible et loyale. La personne hospitalisée participe aux choix thérapeutiques qui la concernent. Elle peut se faire assister par une personne de confiance qu'elle choisit librement.

Un acte médical ne peut être pratiqué qu'avec le consentement libre et éclairé du patient. Celui-ci a le droit de refuser tout traitement. Toute personne majeure peut exprimer ses souhaits quant à sa fin de vie dans des directives anticipées.

Un consentement spécifique est prévu, notamment, pour les personnes participant à une recherche biomédicale, pour le don et l'utilisation des éléments et produits du corps humain et pour les actes de dépistage.

Une personne à qui il est proposé de participer à une recherche biomédicale est informée, notamment, sur les bénéfices attendus et les risques prévisibles. Son accord est donné par écrit. Son refus n'aura pas de conséquence sur la qualité des soins qu'elle recevra.

La personne hospitalisée peut, sauf exceptions prévues par la loi, quitter à tout moment l'établissement après avoir été informée des risques éventuels auxquels elle s'expose.

La personne hospitalisée est traitée avec égards. Ses croyances sont respectées. Son intimité est préservée ainsi que sa tranquillité.

Le respect de la vie privée est garanti à toute personne ainsi que la confidentialité des informations personnelles, administratives, médicales et sociales qui la concernent.

La personne hospitalisée (ou ses représentants légaux) bénéficie d'un accès direct aux informations de santé la concernant. Sous certaines conditions, ses ayants droit en cas de décès bénéficient de ce même droit.

La personne hospitalisée peut exprimer des observations sur les soins et sur l'accueil qu'elle a reçus. Dans chaque établissement, une commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge veille, notamment, au respect des droits des usagers. Toute personne dispose du droit d'être entendue par un responsable de l'établissement pour exprimer ses griefs et de demander réparation des préjudices qu'elle estimerait avoir subis, dans le cadre d'une procédure de règlement amiable des litiges et/ou devant les tribunaux.»

Le texte intégral est disponible sur simple demande au secrétariat. Il est également disponible sur le site INTERNET de l'établissement.

2 / Conditions d'accès aux informations relatives à la santé des patients.

DHOS selon articles L.1111-2 à R. 1111-9 du Code de Santé Publique :

« Un dossier médical est constitué au sein de l'établissement. Il comporte toutes les informations de santé vous concernant.

Il est possible d'accéder à ces informations, en en faisant la demande auprès de la direction. Elles peuvent être communiquées soit directement, soit par l'intermédiaire d'un médecin que vous choisissez librement. Vous pouvez également consulter sur place votre dossier, avec ou sans accompagnement d'un médecin, selon votre choix.

Les informations ainsi sollicitées ne peuvent être mises à votre disposition avant un délai minimum de 48 heures après votre demande mais elles doivent être communiquées au plus tard dans les huit jours. Si toutefois les informations

datent de plus de cinq ans, ce délai est porté à deux mois Si vous choisissez de consulter le dossier sur place, cette consultation est gratuite.

Si vous souhaitez obtenir une copie de tout ou partie des éléments de votre dossier, les frais, limités au coût de reproduction (et d'envoi, si vous souhaitez un envoi à domicile) sont à votre charge.

Votre dossier médical est conservé pendant vingt ans à compter de la date de votre dernier séjour ou de votre dernière consultation externe.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les règles d'accessibilité à votre dossier médical, nous nous vous transmettrons les éléments d'information complémentaires ».

3 / Information relative à l'informatique, fichiers et libertés

« Sauf opposition motivée de votre part, certains renseignements vous concernant, recueillis au cours de votre séjour, feront l'objet d'un traitement automatisé dans les conditions fixées par la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

Il est réservé exclusivement à la gestion de toutes les données administratives et médicales liées au patient durant toutes les étapes de son séjour et à l'établissement de statistiques en application de l'Arrêté du 22 Juillet 1996 relatif au recueil et au traitement des données d'activité médicale visées à l'article L710-6 du code de la santé publique.

L'ensemble des données sont protégées par le secret médical.

Conformément à la déontologie médicale et aux dispositions de la Loi Informatique et Libertés, en particulier les articles 34 et 40 de la loi du 6 Janvier 1978, tout patient peut exercer ses droits d'accès et de rectification auprès du médecin responsable de l'information médicale de l'établissement, par l'intermédiaire du praticien ayant constitué le dossier.

Conformément à l'article L.1111.7 du C.S.P. de la Loi du 4 Mars 2002, « Toute personne a accès à l'ensemble des informations concernant sa santé, détenues par les professionnels et établissements de santé qui sont formalisées et ont contribué à l'élaboration et au suivi diagnostic et du traitement... ».

Cet accès se fait dans la stricte application de la loi. »

4 / Les directives anticipées

DHOS selon l'Article L.1111-11 du Code de Santé Publique :

« Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, rédiger des directives anticipées pour le cas où, en fin de vie, elle serait hors d'état d'exprimer sa volonté. Ces directives indiquent ses souhaits concernant les conditions de limitation ou d'arrêt de traitement. Elles seront consultées préalablement à la décision médicale et leur contenu prévaut sur tout autre avis non médical. Renouvelables tous les trois ans, elles peuvent être, dans l'intervalle, annulées ou modifiées à tout moment. Si vous souhaitez que vos directives soient prises en compte, sachez les rendre accessibles au médecin qui vous prendra en charge au sein de l'établissement : confiez-les-lui ou signalez leur existence et indiquez les coordonnées de la personne à laquelle vous les avez confiées.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les directives anticipées, nous vous transmettrons les éléments d'informations complémentaires ».

5 / La personne de confiance

DHOS selon l'Article L.1111-6 du Code de Santé Publique :

« Pendant votre séjour, vous pouvez désigner, par écrit, une personne de votre entourage en qui vous avez toute confiance, pour vous accompagner tout au long de vos soins et des décisions à prendre. Cette personne, que l'établissement considèrera comme votre « personne de confiance », sera consultée dans le cas où vous ne seriez pas en mesure d'exprimer votre volonté ou de recevoir l'information nécessaire à cette fin. Elle pourra en outre, si vous le souhaitez, assister aux entretiens médicaux afin de participer aux prises de décisions vous concernant. Sachez que vous pouvez annuler votre désignation ou en modifier les termes à tout moment.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la personne de confiance », nous sommes à votre disposition pour de plus amples explications.

Une Fiche de désignation est jointe à votre dossier d'inscription.

6 / Commission des usagers (CDU)

Application de la loi n°2002-303 du 4/03/02

« Chaque patient a la possibilité de prendre contact avec la Direction, avec le médecin responsable, avec la commission de Relation avec les usagers et de la Qualité de la Prise en Charge (C. R. U. Q.), pour toute observation, demande ou contestation. »

Selon le dernier décret du 1^{er} juin 2016, la CRU devient la CDU, Commission des usagers

Une Commission des usagers, est mise en place au sein de notre établissement, afin de veiller au respect de vos droits et faciliter vos démarches. La CDU contribue également par ses avis et propositions à l'amélioration de la politique d'accueil et de prise en charge de l'établissement.

Vos plaintes, réclamations, éloges, observations ou propositions :
DHOS selon les articles R. 1112-79 à R. 1112-94 du Code de Santé Publique

« Si vous n'êtes pas satisfait de votre prise en charge, nous vous invitons à vous adresser directement au responsable concerné. Si cette première démarche ne vous apporte pas satisfaction, vous pouvez demander à rencontrer la personne désignée par la direction de l'établissement pour recueillir votre plainte ou réclamation. Si vous préférez, vous pouvez écrire.

Cette personne veillera à ce que votre plainte ou réclamation soit instruite selon les modalités prescrites par le code de la santé publique (Loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 – Article L 1112-3 et articles R. 1112-79 à 94 tels qu'issus du décret n° 2005-213 du 2 mars 2005 relatif à la commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge). Elle fera le lien avec la commission de relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge (CRU). Le (ou les) médiateurs vous recevront vous et votre famille éventuellement, pour examiner les difficultés que vous rencontrez. Outre les médiateurs, la CRU se compose du directeur de l'établissement et de deux représentants des usagers, de membres de l'équipe thérapeutique et de la (le) responsable Qualité (liste des membres en annexe).

La CDU a pour mission de veiller à ce que vos droits soient respectés et de vous aider dans vos démarches. Elle peut être amenée dans certains cas à examiner votre plainte ou réclamation.

De plus, elle doit recommander à l'établissement l'adoption de mesures afin d'améliorer l'accueil et la prise en charge des personnes hospitalisées et de leurs proches. Pour établir ces recommandations, la CDU s'appuie, en particulier, sur toutes vos plaintes, réclamations, éloges, remarques et propositions : c'est pourquoi il est très important, que vous soyez satisfait ou non, de nous en faire part.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la CDU et sur la façon dont votre plainte ou réclamation sera instruite, nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information. »

7 / La mise à disposition d'informations relatives à la qualité de la prise en charge

- ✓ Résultats issus de la certification HAS (Haute Autorité de Santé), sur Scopesanté.fr
 - ✓ Résultats IQSS (Indicateurs de Qualité et de Sécurité des Soins)
 - ✓ Résultats ICALIN (Indicateurs Composite d'Activité de Lutte contre les Infections Nosocomiales)
- www.scopesante.fr

8/ Satisfaction et démarche d'amélioration de l'établissement.

A la fin d'une hospitalisation complète, un questionnaire de satisfaction vous sera remis. Ce questionnaire est anonyme et permet d'explorer différents thèmes (accueil, soins reçus, information reçue, disponibilité du personnel) relatifs à la qualité de votre séjour, ainsi que de recueillir vos remarques et commentaires.

Ces questionnaires sont lus et exploités par les membres de l'équipe :

- chaque semaine, lors de la réunion d'équipe, lorsqu'une discussion ou une décision s'impose dans le cas d'une insatisfaction ou d'une demande.
- chaque trimestre, où les résultats sont comparés à ceux des trimestres précédents. Cette évaluation fait l'objet d'une présentation en réunion CDU, d'une discussion et de la mise en œuvre d'actions d'améliorations selon les résultats obtenus.
- chaque année, où les résultats sont comparés à ceux des années précédentes ainsi que ceux du CALME de Cabris. Elle fait également l'objet d'une présentation en réunion CDU, d'une discussion et d'une mise en œuvre d'actions.

Nous vous demandons également de nous faire part de votre satisfaction via le questionnaire e-satis.

La Haute Autorité de Santé (HAS) recueille votre satisfaction concernant votre hospitalisation dans notre établissement CALME SSR (Soins de Suite et Réadaptation).

Comment donner votre avis ? Lors de votre séjour, vous avez donné votre adresse électronique. Deux semaines après votre sortie, vous recevrez un courriel de la HAS dans lequel se trouve un lien vers le questionnaire d'expérience et de satisfaction sécurisé, nommé e-Satis. En moins de 10 minutes, vous pouvez donner votre avis sur les différentes étapes de votre hospitalisation.

Le CALME a accès à ses résultats détaillés et aux commentaires libres des patients. Par ailleurs, un score de satisfaction globale du CALME est consultable sur scopesante.fr, ainsi qu'une synthèse annuelle des résultats produite par la HAS. Vos réponses sont recueillies de manière anonyme.

Pourquoi est-il important de donner votre avis ? Donner votre avis permet

- de participer à l'amélioration de la qualité des soins des établissements de santé
- à l'établissement de comprendre ses points forts et ses points faibles dans la prise en charge des patients
- à chacun de s'informer sur le niveau de satisfaction des patients de l'établissement de son choix (via scopesante.fr)

9/ HYGIÈNE ET PRÉVENTION

Au cours d'un séjour en établissement de santé, il existe un risque de contracter une infection nosocomiale. Une infection nosocomiale est une infection acquise par le patient lors de son séjour dans la clinique. Elle peut être liée aux soins ou simplement survenir lors de l'hospitalisation, indépendamment de tout acte médical (par exemple, une grippe transmise d'un visiteur extérieur à un patient). La maison met tout en œuvre pour réduire le risque infectieux et assurer la qualité des soins.

Une Equipe Opérationnelle en Hygiène (EOH), constituée d'un médecin et une infirmière hygiéniste mais aussi d'une assistante qualité et d'un membre de l'équipe hôtellerie, agissent au quotidien pour la surveillance et la prévention des infections nosocomiales. L'EOH travaille en étroite collaboration avec la Commission Médicale d'Etablissement et une équipe pluriprofessionnelle rassemblant des professionnels administratifs (la Direction, Responsable Qualité) comme des professionnels de terrain (les médecins, infirmiers, pharmacienne, équipe hôtellerie...).

Elle suit l'actualité et applique, en ce sens, les recommandations de Bonnes Pratiques émises par des instances publiques. Elle participe enfin à des enquêtes au niveau national et régional.

Chaque année, un programme de lutte contre les infections nosocomiales est construit, réalisé et évalué pour une amélioration constante de la qualité et de la sécurité des soins.

Les résultats des indicateurs sont affichés dans le hall d'accueil de l'établissement et consultables sur le site internet www.scopesante.fr

Mais la lutte contre les infections nosocomiales est l'affaire de tous, soignants et non soignants, patients et visiteurs.

Vous pouvez ainsi nous aider dans la prévention du risque infectieux en respectant quelques mesures simples. Il est demandé à tous patients et proches de collaborer à l'application des règles d'hygiène hospitalière de l'établissement en suivant les consignes qui sont données, en particulier celles concernant le lavage des mains et l'aération des chambres (cf.annexe).

Tous les membres de l'équipe sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions concernant l'hygiène, n'hésitez pas à les solliciter.

10/ LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Le CALME est activement engagé dans la protection de l'environnement. Plusieurs démarches et actions participent à cette démarche environnementale :

- contrôle de la qualité de l'eau et des effluents
- suivi des consommations (énergie, eau, déchets ...)
- intervention d'entreprises locales
- réduction de la production de déchets
- mise en place de nombreuses filières de tri et de valorisation des déchets (papiers, cartons, piles, ampoules, cartouches d'encre, métaux, médicaments non utilisés...)
- réalisation de diagnostics énergétiques
- sensibilisation des professionnels
- choix de matériaux avec un souci d'éco-construction dans les projets de construction.

La protection de l'environnement est une démarche collective. Nous comptons donc sur vous pour participer activement à nos côtés tout au long de votre séjour.

11/ Lutte contre la douleur

Loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 et Loi n° 2005-370 du 22 avril 2005.

Circulaire DHOS/E2 n° 2002-266 du 30 avril 2002 relative à la mise en œuvre du programme national de lutte contre la douleur 2002-2005 dans les établissements de santé.

Sous l'égide du CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) un programme d'actions qualité est mis en œuvre avec bilan annuel. Un médecin référent douleur, formé à la prise en charge de la douleur, anime le CLUD et soutient l'équipe dans cet engagement. Une évaluation de la qualité de la prise en charge de la douleur est réalisée ainsi qu'une évaluation de la satisfaction des patients.

La politique globale de la qualité et de la gestion des risques intègre cette dimension.

Le CALME met en œuvre le contrat d'engagement contre la douleur préconisé par le Ministère de la Santé.

Les grandes lignes du contrat d'engagement

Prévenir

Les douleurs provoquées par certains soins ou examens : piqûres, pansements, perfusion. Les douleurs liées à un geste quotidien comme une toilette ou un simple déplacement ...

Traiter ou Soulager

Les douleurs aiguës comme les coliques néphrétiques, celles de fractures ...

Les douleurs après une intervention chirurgicale.
Les douleurs chroniques comme le mal de dos, la migraine ...

Evaluer Tout le monde ne réagit pas de la même manière devant la douleur ; il est possible d'en mesurer l'intensité.

Vous pouvez nous indiquer « combien » vous avez mal en notant votre douleur de 0 à 10 ou en vous aidant d'une réglette.

Nous allons vous aider à ne plus avoir mal ou à avoir moins mal en :

- répondant à vos questions ;
- vous expliquant les soins que nous allons vous faire et leur déroulement ;
- utilisant le ou les moyens les mieux adaptés.

Les **antalgiques** sont des médicaments qui soulagent la douleur. Il en existe de différentes puissances. La morphine est l'un des plus puissants. Mais certaines douleurs, mêmes sévères, nécessitent un autre traitement.

D'autres méthodes non médicamenteuses sont efficaces et peuvent vous être proposées comme par exemple la relaxation, le soutien psychologique,

Votre participation est essentielle

Nous sommes là pour vous écouter, vous soutenir, vous aider

Annexes

PRECAUTIONS D'HYGIENE EN LIEN AVEC LA VIE EN COLLECTIVITE

La vie en collectivité facilite la propagation des infections et plus particulièrement celles respiratoires (exemple de la « rhinopharyngite » appelée communément « rhume »).

Pour limiter la survenue et/ou la propagation de ces infections **l'application de règles d'hygiène simples est efficace.**

L'application **systématique** de ces règles d'hygiène de base par l'ensemble des personnes (personnel, pensionnaires et visiteurs) doit permettre d'assurer la protection de tous.

La transmission de bon nombre de maladies se fait par les mains. Il faut donc se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

après avoir éternué ou toussé, après être allé aux toilettes, avant et après les repas ; mais aussi après s'être mouché, en rentrant de ballade, après avoir caressé le chat...

Un « **rhume** » (ou rhinopharyngite) est une infection. Il se transmet par :

-La voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination ou la pulvérisation dans l'air de virus projetés par la toux, l'éternuement ou les postillons.

La contamination peut également se faire par le biais d'une personne porteuse de virus respiratoires par :

-Contact des mains souillées, par les gouttelettes ou sécrétions respiratoires infectées, ex : lorsque l'on serre la main d'une personne malade...),

-Contact physique avec une personne infectée par un virus respiratoire (ex : lorsqu'on l'embrasse),

-Contact avec les surfaces ou objets contaminés (ex : couverts).

Je suis malade, donc responsable de la « non diffusion » à autrui de cette maladie. Je me dois donc de :

Me moucher avec des **mouchoirs à usage unique**, de **les jeter juste après usage**, puis de me laver les mains. **De tousser ou d'éternuer** en me couvrant la bouche et le nez, de préférence avec un mouchoir jeté juste après, puis me laver les mains (à défaut je tousserai ou éternuerai dans le pli de mon bras).

D'éviter de : serrer les mains, faire la bise, parler aux personnes à une distance de moins d'un mètre.

Mais aussi d'éviter : d'entrer en cuisine pour chercher les plats, de toucher les affaires, effets personnels d'autres personnes, ainsi que la nourriture (ex : éviter de couper le pain avec ses mains)

D'aérer la chambre 10 min matin et soir afin de renouveler l'air (plus n'est pas nécessaire car entraînerait une déperdition de chaleur inutile). **NB :** Penser à couper les sources de chaleur pendant cette aération. **(Cette mesure est applicable même si tu n'es pas malade).**

Mais les maladies respiratoires ne sont pas les seules à se transmettre. La vie en collectivité implique d'autres mesures de prévention. Nous vous demandons donc pendant la durée de votre séjour:

- **D'aérer la chambre** 10 min matin et soir (comme expliqué ci-dessus)

- De **ne pas partager vos effets personnels**

- De **jeter les lames de rasoir dans les containers spécifiques** (boîtes en plastique jaune) que vous trouverez à l'infirmerie,

- De jeter tout coton (ou autres) contenant du sang dans un sac approprié donné par les infirmières, ou bien de le rapporter à l'infirmerie (pour les jeter dans les poubelles appropriées).

