La SAMSAH News, entre vous et nous !

SAMSAH NEWS 2.0

SEPTEMBRE 2024 – N°26

GROUPEMENT DES HÔPITAUX DE L'INSTITUT CATHOLIQUE DE LILLE

L'équipe du SAMSAH vous souhaite un bel automne

Appel à participation

Vous souhaitez partager vos idées, vos suggestions, vos recettes, vos bons plans ?

Contactez nous par mail sec_samsah@ghicl.net

ou par téléphone au 03.20.22.52.83

Comité de rédaction : **Haquima et Emma**

SAMSAH NEWS 2.0

Nouveautés

Pair-aidance

Notre service souhaite **développer** les savoirs expérientiels **des pairs-aidants.**

Le concept consiste a s'appuyer sur le vécu des personnes ayant été confrontées à une/des situation(s) de handicap pour venir en aide aux personnes atteinte de difficultés semblables :

Elles **transforment** leurs expériences du handicap, en expertise pour la **transmettre** à d'autres personnes confrontées aux même problématiques .

Démarche Qualité

Aidez nous à nous améliorer
en complétant le questionnaire de satisfaction

- **Vous pouvez être aidé(e) de vos proches ou de votre référent**
- **Vous pouvez nous le renvoyer par mail, par courrier ou le remettre à un membre du SAMSAH lors de son passage**

GROUPEMENT DES HÔPITAUX DE L'INSTITUT CATHOLIQUE DE LILLE
SAMSAH Lille Métropole - ICL

QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION N° 1

Date : __/__/_____

Signification des symboles :

Pas satisfait | Peu satisfait | Satisfait | Très satisfait | Non concerné

Début d'intervention

Etes-vous satisfait(e) :	
1. du délai d'attente avant le début d'intervention du SAMSAH	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. de l'accueil du service (accès aux locaux, standard...)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. de la qualité des premiers contacts	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. du livret d'accueil	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. de l'explication donnée sur l'intérêt du SAMSAH	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. de la qualité des interventions des professionnels (disponibilité, fréquence, respect...)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. du travail de coordination entre l'équipe du SAMSAH et les autres professionnels qui vous accompagnent	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

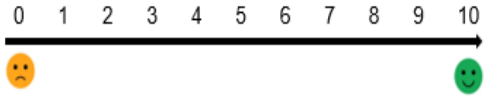
8. Remarques et suggestions :

Votre accompagnement :

Etes-vous satisfait(e) :	
9. du rôle du référent ?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. de la co-écriture de votre projet personnalisé, est-ce fidèle à vos projets ?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

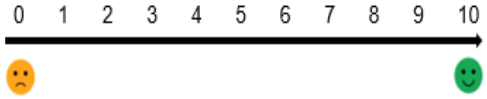
1

11. D'une manière générale, êtes-vous satisfait de votre accompagnement par le SAMSAH ? *(entourez une note de 1 à 10)*

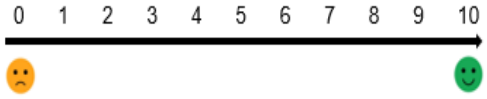


12. l'intervention du SAMSAH a-t-elle amélioré votre qualité de vie ? Oui ☐ Non ☐

13. **Avant** l'intervention du SAMSAH, à combien estimiez-vous votre qualité de vie ?



14. **Depuis** l'intervention du SAMSAH, à combien estimez-vous votre qualité de vie ?



15. Avez-vous des réclamations ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, lesquelles ?

.....
.....
.....

16. Connaissez-vous la procédure pour exprimer vos réclamations ? Oui ☐ Non ☐

17. Remarques et suggestions :

Une fois le questionnaire rempli (il peut être anonyme), vous pouvez :

- Le renvoyer à l'adresse ci-dessous :

S A M S A H Lille Métropole ICL
1 rue Abbé Pierre. Rés. Les Émeraudes, bât. B. 59160 CAPINGHEM

- L'envoyer par mail : sec_samsah@ghicl.net
- Le remettre sous enveloppe à un membre du SAMSAH
- Vous exprimer à l'oral et le compléter avec un membre de l'équipe

2

Développement Durable

MÉTROPOLE EUROPÉENNE DE LILLE

Je réduis mes déchets… et c'est facile !

Le guide incontournable

OBJECTIF 2020 -50kg DE DÉCHETS PAR HABITANT

Le guide à télécharger gratuitement

sur google :

Lille métropole réduire ses déchets

AYEZ LE BON GESTE, CHANGEZ DE RÉFLEXE

MIEUX TRIER SES DÉCHETS AVEC LA MEL

MEL

LIBEL'UP

DONNEZ UNE SECONDE VIE À VOTRE MATÉRIEL MÉDICAL

Vous disposez de matériel médical usagé, en panne ou non-utilisé ? Faites-en don !

QUE DEVIENNENT VOS DONS ?

En fonction de son état, le matériel collecté pourra être :

1. Reconditionné aux normes en vigueur pour être redistribué à des particuliers et des établissements médico-sociaux
2. Donné à des associations
3. Remis en état pour servir la formation de professionnels de santé
4. Recyclé pour ses matières premières ou des pièces détachées

Découvrez les lieux et prochains événements de collecte sur
WWW.LIBEL-UP.COM **@LIBELUP**

eurasanté
Entreprendre et Réussir

Un projet labellisé : EURA CLIMAT

Ils soutiennent Libel'up :

Ne pas jeter sur la voie publique

Quel est le matériel collecté ?

AIDE À LA MOBILITÉ

- Fauteuil roulant (manuel/électrique)
- Déambulateur 2 roues, 3 roues, 4 roues
- Cadre de marche
- Canne et béquilles
- Rampes d'accès, mains courantes

AIDE À L'HYGIÈNE

- Chaise percée
- Chaise de douche
- Rehausseur WC
- Élévateur de bain
- Bassin de toilettes

AIDE AUX TRANSFERTS

- Lève-personnes
- Potence de lit
- Fauteuils releveurs ou coquilles

AIDE À LA COMMUNICATION

- Aides auditives
- Aides optiques
- Détecteurs de chutes,
- Géolocalisation des personnes,
- Téléassistance, alarmes,
- Bracelets d'activité

AIDE À LA PRÉPARATION ET À LA PRISE DES REPAS

- Table de lit
- Planche de préparation adaptée
- Couvert et service ergonomique

AIDE AU MAINTIEN À DOMICILE

- Lit médicalisé
- Siège coquille (manuel/électrique)
- Fauteuil releveur
- Fauteuil confort
- Barre de maintien

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS DÉPLACER DANS LE CADRE D'UN ÉVÈNEMENT OU DANS UN POINT DE COLLECTE FIXE ?

Pour le matériel volumineux, un enlèvement à domicile est possible.
Contactez-nous : libelup@eurasante.com

ASTUCES-BONS PLANS

Vous avez des objets cassés à la maison ? Vous souhaitez les réparer ? Venez au Repair café ! L'objectif est de bricoler et réparer ensemble pour éviter aux objets cassés, endommagés ou défectueux de terminer à la poubelle : appareils électriques, vélos, meubles, vêtements...
Réparer ses objets, c'est aussi faire un geste pour l'environnement :

1) En réduisant ses déchets
2) En diminuant ses achats de produits neufs

Et en entrainant ainsi la réduction de l'impact des différentes industries polluantes sur la planète

Dans les repair cafés, rien ne se jette, tout se répare !

Vous n'êtes pas manuel ? Aucun problème. Les repair cafés sont aussi des lieux de vie pour rencontrer les habitants de son quartier.

Aujourd'hui dans la métropole Lilloise il en existe **39 dans différents quartiers dont 2 à Armentières.**

Flash info → Le 21 octobre, une trentaine **de Repair café des Hauts-de-France** vont sensibiliser le plus grand nombre au bien fait de la réparation, tant pour l'environnement que pour le porte-monnaie, à l'occasion **de la journée nationale de la réparation.**

Action collective

Atelier Gestion du stress

Qu’est-ce que le stress? Comment y faire face?

Le but est que chacun puisse s’exprimer et découvrir quelques techniques de gestion du stress en pratique.

Le mardi 10 Décembre 2024 14H – 16 H

dans les locaux du SAMSAH

L’ atelier « **Gestion du stress** » vous est proposé par **Estelle Fleury,** psychomotricienne
Et **Marine Bidolet Bourgin**, psychologue

Vous pouvez venir accompagné d’un aidant.
Groupe limité à 12 personnes
Inscrivez-vous auprès d’un professionnel du SAMSAH ou réserver au secrétariat : 0320225283.

Education à la santé

Que faire en cas de transit ralenti?

La constipation se définit par une diminution de la fréquence des selles associée à une difficulté pour les évacuer.
Nous parlons de constipation lorsque les selles n'avancent pas suffisamment vite dans le gros intestin (côlon). Elles sont alors trop peu fréquentes (moins de 3 selles par semaine) et trop dures.

Les causes de la constipation sont multiples :

- Certaines maladies (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, hypothyroïdie, diabète, syndrome anxieux, côlon irritable…)
- Une alimentation déséquilibrée avec insuffisance d'apports en fibres (fruits, légumes,…) et/ou en hydratation et/ou des excès de sucre.
- Une activité physique faible
- La prise de certains médicaments (contre la douleur par exemple)
- La grossesse
- Le fait de "se retenir" et de ne pas répondre au besoin d'aller à la selle (par exemple en présence d'hémorroïdes ou de fissure anale).
- un changement dans les habitudes quotidiennes : voyage, modification du régime alimentaire, stress, immobilisation, alitement, hospitalisation

Que faut il donc faire si vous êtes constipé ?

- ✓ Je **remplace** mes biscuits au chocolat (et autres produits sucrés) par des biscuits diététiques à base de son, pruneaux ou figues.
- ✓ Je me **présente tous les jours** à la même heure aux toilettes
- ✓ J'essaye **d'augmenter** l'activité physique qui stimule ma sangle abdominale (verticalisation par exemple)
- ✓ Je pense **à demander** à mon médecin traitant qu'il me prescrive des massages abdominaux (à faire par le kiné)
- ✓ Je **rehausse** mes pieds afin de rendre la position sur les toilettes plus physiologique et favoriser ainsi le transit

Une **hydratation suffisante** 1l à 1,5l par jour

Je favorise **les produits céréaliers complets** (pain aux céréales, pâtes et riz complets,…)

Des fruits et légumes tous les jours sous toutes leurs formes

Certains aliments sont plus **laxatifs** : les poireaux, la rhubarbe, les épinards, les raisins,…

Que faut il donc faire si vous êtes constipé ?

Attention aux aliments + **constipants** (riz, banane, carottes cuites,…)

Je rehausse mes pieds aux toilettes

A jeun le matin, je peux essayer :
- une cuillère d'huile d'olive
- 2 ou 3 pruneaux
- Un verre d'eau bien fraiche ou un café bien chaud

Je teste les **laitages au bifidus**

Je peux demander une prescription de **massages abdominaux** à mon médecin traitant (qui seront réalisés par le kiné)

……..

JO 2024 au SAMSAH le mardi 10 septembre 2024

Plusieurs animations et activités ont permis aux personnes suivies et leurs aidants de partager différents temps avec l'équipe.

Quiz sur les JO

Du basket

Du tir à la précision

De la convivialité

De la boxe

Du ping pong

Une chorégraphie JO 2024

QR code / vidéo Chorégraphie JO

L’équipe SAMSAH en pleine action

Bon appétit !

Mme El Madkouri nous partage sa recette :

Gâteau au chocolat et carottes

- ✓ 300 g de farine
- ✓ 5 œufs
- ✓ 300 gr de sucre
- ✓ 250 g beurre mou, en morceaux et un peu plus pour le moule
- ✓ Une belle poignée de raisin sec
- ✓ 300 g de carottes, en morceaux (3 cm)
- ✓ 150 g de chocolat noir, en morceaux
- ✓ 75 g d'amandes moulues
- ✓ 1½ c. à café de poudre à levure
- ✓ ½ c. à café de sel

Préchauffer le four à 180 ° C
Graisser un moule à Kouglof (24 cm) avec du beurre

Mettre les carottes dans le bol de mixage et hacher 7 sec / vitesse 5.5
Transvaser dans un récipient et réserver

Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher 7 sec / vitesse 7 et racler les parois à l'aide de la spatule

Ajouter 70 G de beurre, et faire fondre 5 minutes / 50 ° C / Vitesse 1

Ajouter la farine, le sucre, les amandes, la poudre à lever, le sel, les œufs et les 180 g de beurre restants et mélanger 30 Sec : Vitesse 5

Ajouter les carottes hachées et les incorporer à l'aide de la spatule

Verser la pâte dans le moule, préalablement préparé et faire cuire 1 heure à 180 ° dans la partie inférieure du four , piquer avec une aiguille pour vérifier la cuisson

Laissez refroidir le gâteau pendant 10 minutes, le démouler et le laisser refroidir

Bon appétit !

SAMSAH NEWS 2.0

Dates à retenir

Geek days 30 Novembre- 1er Décembre :

Fans de jeux vidéo, cosplay, mangas, comics, science-fiction se retrouveront au sein de 4 univers. Plus de 130 exposants et des invités de marque (youtubeurs, streamers, comédiens de doublage, acteurs…) pour des séances de dédicaces gratuites, des conférences et de nombreuses animations

Festival Jazz en Nord du 24 Septembre au 12 Décembre :

Edition automne, Le festival destiné aux amoureux du jazz, du blues et de la soul aura lieu un peu partout dans la métropole avec quelques belles promesses comme : André Manoukian / Dee Dee Bridgewater / Skatalites ….

Marchés de Noël de mi novembre à fin décembre

Lille s'habille de ses plus belles illuminations et décorations à l'occasion des fêtes de fin d'année. L'installation du Village de Noël, de la grande roue et du carrousel ont lieu **du 20 novembre au 29 décembre, sur la Grand Place de Lille et ses abords..**

A vous de jouer !

Mots mêlés Automne

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)

Liste de mots:

- AUTOMNE
- FRAIS
- PLUIE
- SAISON
- HALLOWEEN
- RÉCOLTE
- ÉPOUVANTAIL
- COULEURS
- FEUILLES
- ARBRES
- VENDANGES
- BROUILLARD
- ESCARGOT
- CITROUILLE
- CHAMPIGNON
- MARRON
- CHÂTAIGNE
- PARAPLUIE
- ORANGE
- MANTEAU

B P Y K X S C I E T J H G V A I J M O B R H
L T A T H A L L O W E E N E Y T V H E H C Z
K U Z F K F E U I L L E S N R T Y Ç H V H B
J T T M A N T E A U B E G D E L C O J W A H
L Ç I A M H Q J H Z Q R C A C V M E C Ç T A
J F R A I S C J R O Y L E N O Q O S O X A U
C I T R O U I L L E P H S G L B R A U J I T
P G D B Ç N F G D O J E C E T M A I L Z G O
W P V R F E U P L U I E A S E G N S E L N M
R T U E B R O U I L L A R D V P G O U T E N
C V C S T V O L W W R C G L U X E N R R A E
C H A M P I G N O N Q K O M B K T A S L H L
Ç P A R A P L U I E U A T M R P Z C L X T E
K K C E E Y L G G I X E P O U V A N T A I L
R T A U Q T N D X F A E L G C Q W P C A X A
W O Y Ç O W H D F E Ç J R L X M A R R O N W