



L'EXPRESS DU TINTÉBIN

EDITION N° 32



DÉCEMBRE 2022
JANVIER - FÉVRIER 2023

EMS La Résidence - Route du Pillon 161 - 1865 Les Diablerets
Tél : 024 492 80 00 Fax : 024 492 80 09
diablerets@ems-chablais.ch www.ems-chablais.ch

EDITO

Chers Résidents, Chers Collaboratrices et Collaborateurs, Chères Familles,

La fin de cet automne avec ses magnifiques couleurs annonce lentement mais sûrement que nous approchons de la fin de l'année. Pour l'avoir vécue dans sa deuxième partie au sein de l'EMS, je puis dire qu'elle a été très riche.

En effet, les différents objets liés à la prise en main de ce poste m'ont passablement occupé dans mes activités. Il en fût de même pour Madame Estelle Métraux qui a débuté également durant l'été en qualité de Cheffe du Service des soins. Nous la félicitons pour sa nomination et lui souhaitons la bienvenue au sein de la Fondation. Dans le même temps, nous avons accueilli de nouveaux résidents, familles et collègues, sources de richesses humaines. Ces mouvements sont signe du dynamisme vécu à La Résidence, dynamisme qui nous permet d'avancer progressivement dans la mise en place des nouvelles organisations de travail et prestations de services. Je vous félicite tous pour votre adaptation à ces changements et espère qu'ils sont à la hauteur de vos attentes.

Personnellement, j'ai enfin pu commencer à participer à des colloques d'équipes et de services. Ces premières rencontres m'ont permis de vous entendre directement lors d'échanges conviviaux et construits. D'autres rencontres suivront, mais sachez que c'étaient et ce sont pour moi des moments très appréciés. Je vous remercie d'avoir apporté vos éclairages sur votre quotidien et ressentis dans l'exercice de vos fonctions.

Le contexte général dans lequel nous vivons avec ces informations lourdes, qu'il s'agisse de la politique internationale, du climat ou des difficultés sociales, n'incite pas toujours à l'optimisme. Pourtant, j'ai pu constater dans cette institution qu'il y avait chaque jour des avancements qui, même s'ils peuvent paraître insignifiants, sont le signe qu'il y a une envie réelle d'aller de l'avant et de préparer l'avenir.

C'est avec cette observation que je tiens à vous remercier pour votre travail et collaboration en tout point. Avec cette fin d'année qui approche, je vous souhaite à tous ainsi qu'à vos familles, proches et amis, un joyeux Noël, une belle et heureuse année 2023 et surtout que la santé vous accompagne.

Avec mes salutations les meilleures.

Michel-Eric Lamon

LA NOUVELLE ANNÉE

Connaissez-vous ces dictons de la nouvelle année?

- * Les douze premiers jours de janvier indiquent le temps qu'il fera les douze mois de l'année
- * Neige en janvier, blé au grenier.
- * Une année qui se renouvelle est une nouvelle page du livre de notre histoire à écrire.

Testez vos connaissances culturelles:

1. Quel pays passe en premier dans la nouvelle année?
2. Savez-vous quand a lieu le Nouvel An Chinois?
3. Le 1er janvier a-t-il toujours été le 1er jour de l'année?
4. Selon la tradition, où devrait-on s'embrasser à minuit ?
5. En Espagne, que doit-on manger pour respecter la tradition, à chacun des 12 coups de minuit ?
6. Combien de temps tient-on les bonnes résolutions du Nouvel An?



Trois citations positives pour bien commencer l'année:

- * Une journée sans rire est une journée perdue. - Charlie Chaplin
- * Aimer doit être aussi naturel que vivre et respirer. - Mère Thérèse
- * Donnez à chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de votre vie. - Mark Twain

- Réponses :
1. La Nouvelle-Zélande
 2. Entre le 21 janvier et le 19 février - le 22 janvier en 2023
 3. Non
 4. Sous le gui
 5. Des grains de raisin sec
 6. Heu... joker...

BIENVENUE A

CHRISTINE et ANNE

Infirmières, toutes deux arrivées au début du mois de novembre au service des soins.



AU REVOIR

NICOLAS



Désireux de découvrir un autre domaine de soins que celui des EMS, Nicolas a rejoint une structure privée de soins à domicile post-opératoire.

Nous lui souhaitons plein succès dans ce nouveau défi professionnel.

JULIENNE

A souhaité retourner dans le domaine de la psychiatrie.





Un automne festif:

- Energie et bonne humeur avec le Duo Tandem
- Emotions latines avec le Duo Merlo-Reggiani des « Concerts du Coeur »
- 100 ans de Mme Berthe Berruex, dit Betty
- Apéritif-dînatore pour le personnel au restaurant Les Lilas





Un automne artistique:

- Un conteur proposé par l'Office du Tourisme
- Sandrine nous émerveille à nouveau avec ses arrangements floraux.
- Préparation de coussinets de lavande.



Une journée dans un EMS pourrait être comparée à une journée dans une ruche tant il y a d'effervescence. Les collaborateurs arrivent de bon matin pour collecter les dernières informations et préparer les petits déjeuners, afin que tout soit prêt lorsque les résidents se réveillent. A partir de ce moment, un joyeux tourbillon formé par les soins, toilettes, repas, ménage, animation, lessive, etc.. se met en place et ne prend fin qu'en début de soirée.

Alors est-on fort dépourvus une fois la nuit venue? Absolument pas, puisqu'à chaque crépuscule un ange-gardien apparaît ! Il est donc grand temps de faire connaissance avec le métier des quatre veilleuses qui oeuvrent à tour de rôle à La Résidence des Diablerets: Cristina, Benilde, Viviane et Céline. En effet, un seul poste est accordé pour veiller sur les 29 résidents de notre établissement. Un deuxième poste n'est possible qu'en cas de dépassement d'effectif. Dès 31 résidents, une soignante de plus reste jusqu'à 23h00.

C'est à 20h15 que se fait la transmission avec l'équipe de jour. Grâce à un rapport détaillé, la veilleuse est mise au courant de tous les événements et faits marquants de la journée. Elle effectue alors un premier passage auprès des résidents, distribue les médicaments du soir ainsi que du thé. Au fur et à mesure des couchers, soit dès la fin du repas jusqu'aux environs de 23h00, la veilleuse s'assure que chacun est bien installé et qu'il a tout ce qu'il leur faut pour passer une bonne nuit. A 22h00 a lieu la distribution de collations aux personnes diabétiques.

Plusieurs « tournées » sont protocolées et prévues à heures fixes, soit à 23h00, 2h00 et 5h00. La veilleuse passe alors dans chaque chambre, effectue les changements de position et soins nécessaires. Si le résident dort et qu'il n'a pas besoin de soins, la veilleuse ressort de la chambre et s'en va sur la pointe des pieds.

Entre ces passages fixes, la veilleuse répond aux sonnettes individuelles, plus ou moins nombreuses, selon les nuits. Les raisons de ces appels sont diverses : douleurs, angoisses, passage aux WC ou simplement besoin d'être rassuré. De plus, elle augmente le rythme des contrôles dans les chambres où il y a risque de chute du résident ou si une personne est en fin de vie. Dans ce cas, la veilleuse passe toutes les deux heures (voir plus fréquemment) pour effectuer les soins de confort, l'hydratation et le changement de position.

La veilleuse a une réserve de médicaments à disposition afin de pouvoir répondre à diverses demandes, ainsi que toute une palette d'huiles essentielles à diffuser ou pour des massages.

En cas de problème au-dessus de leur cadre de compétences, il y a toujours une infirmière de garde que la veilleuse peut appeler à n'importe quelle heure de la nuit. En fonction des données recueillies, l'infirmière donnera des instructions par téléphone ou se déplacera pour venir en renfort si besoin.

A noter que lors de ces contrôles, il n'est pas question pour la veilleuse d'utiliser l'ascenseur. C'est à la force de leurs mollets qu'elles montent et descendent les escaliers reliant les quatre étages toute la nuit, afin d'éviter de rester bloquée à l'intérieur de l'ascenseur en cas de panne.

Mais la check-liste des tâches ne s'arrête pas aux soins à prodiguer aux Résidents. En cas d'orage, de pluie, de forts vents ou de bruits inconnus, une tournée supplémentaire de toutes les chambres doit être faite, afin de contrôler que tout soit normal et fermer les fenêtres des chambres le cas échéant.

Une tournée de sécurité est également prévue, afin de contrôler les fermetures des portes et fenêtres des communs, vérifier qu'il n'y ait rien d'anormal en cuisine et que les fours ainsi que les plaques électriques soient éteints en cuisine et dans les séjours des étages. Et lors de la dernière tournée du matin, il ne faut pas oublier de descendre la vaisselle de la nuit et sortir le beurre du frigo pour les petits déjeuners !

Chacune a ses raisons de préférer le travail de nuit, mais toutes semblent d'accord sur le fait qu'elles ont une meilleure organisation de leur vie privée et de la gestion de leur temps. Elles ressentent également moins de stress pour la garde des enfants. Les contacts avec les résidents peuvent être plus chaleureux, la nuit semblant propice aux confidences. Par contre, cette tâche peut s'avérer lourde psychologiquement, puisque la veilleuse est seule toute la nuit. Il n'est pas possible de se faire relayer par un collègue pour souffler un peu en cas de problème. Le jour venu, elles n'hésitent pas à s'appeler pour s'échanger des astuces et conseils concernant une situation problématique. A noter encore que la loi exige qu'elles travaillent 5 jours par année. Ces journées sont vues d'un bon oeil puisqu'elles leurs permettent de voir les résidents sous une autre facette et côtoyer l'équipe de jour.



ANIMATIONS

&

SERVICES RELIGIEUX**DÉCEMBRE**

Mardi	6	15h00	Collation de St-Nicolas
Jeudi	8	15h45	Culte
Lundi	12	15h30	Atelier floral avec Sandrine
Mardi	13	15h30	Danse du cœur
Vendredi	16	15h00	Collation de Noël avec les familles (sur réservation)
Dimanche	18	selon progr.	Marché de Noël aux Diablerets
Jeudi	22	16h00	Concert instrumental d'enfants du village
Dimanche	25	11h00 après-midi	Apéro et repas de Noël Distribution des cadeaux
Mardi	27	15h45	Messe

**JANVIER**

Dimanche	1	11h00 15h30	Apéro et repas du Nouvel An Distribution des calendriers
Vendredi	6	15h00	Collation de la Fête des rois
Jeudi	12	15h45	Culte
Mercredi	18	10h15	Danse du cœur
Mardi	24	15h45	Messe

**FÉVRIER**

Jeudi	2	15h00	Collation de la Chandeleur
Jeudi	9	15h45	Culte
Mercredi	15	15h30	Danse du cœur
Mardi	21	15h00	Collation de Mardi gras
Mardi	28	15h45	Célébration œcuménique avec Judith et Hélène



D'autres activités spéciales sont en préparation et vous seront annoncées dans le programme hebdomadaire.

Vos propositions sont bien sûr toujours les bienvenues