



ET SI ON
PRENAIT LE
TEMPS....

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

décembre 2020

N 84





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous,

Promouvoir le pouvoir d'agir !

En ces périodes de confinement, de sentiment de perte de liberté, d'interdits pas toujours très compréhensibles à première vue, oser relever ce défi est une fameuse gageure. Mais votre maison médicale n'est pas n'importe laquelle et manifester les défis ne font guère peur à son équipe de soignants !

Promouvoir le pouvoir d'agir ou « Empowerment » est, comme nous le dit Christine dans son article, « un processus qui vise à permettre aux individus et aux communautés, d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision sur leur environnement, leur vie et leur santé. »

Retrouver cette capacité d'agir ne doit pas forcément passer par de grandes décisions qui bouleverseront le monde, cela commence déjà par exemple en osant donner notre avis pour l'aménagement de la salle d'attente, ou dans notre façon de manger et de privilégier « le local », à faire des choix plus écologiques dans nos déplacements (en vélo en suivant l'exemple d'un de nos kinés) ou en profitant de nos temps de ballade en groupe ou seul, pour faire la récolte des déchets éparpillés dans nos campagnes....

La charte d'Alma Ata prônait déjà cela il y a plus de 40 ans ! « *Tout être humain a le droit et le devoir de participer individuellement et collectivement à la planification et à la mise en œuvre des soins de santé qui lui sont destinés* » (article 4 de la Déclaration d'Alma Ata sur les soins de santé primaires, 1978)

Participer individuellement et collectivement, cela aussi n'a pas été facile durant cette année 2020.

Et pourtant quelle imagination et quelle créativité vous avez déployées pour nous soutenir et vous soutenir entre vous durant ces moments difficiles : les applaudissements sur le pas de la porte, les petites attentions apportées à la maison médicale, les astuces pour pouvoir se voir ... au moins de loin, ces petites vidéos postées pour garder un peu d'humour, la capacité d'adaptation qu'il a fallu développer pour s'accoutumer aux communications par vidéo conférence, Zoom, WhatsApp, Teams, Skype ou tout autre moyen de communication encore inconnu à nous avant cette pandémie.

Cela s'est traduit aussi dans la création de masques et de blouses et ce n'est pas fini... Je ne parle pas de ce satané virus à qui je l'espère l'on va pouvoir enfin tordre le cou !

Je vous parle plutôt de ce projet qui se développe à la maison médicale pour soutenir le lien : « **Le sapin du lien et de la solidarité** ». Une action solidaire entre patients, travailleurs et/ou habitants de la commune d'Ottignies. Je ne vous en dis pas plus, plongez vite voir l'article qui en parle en feuilletant votre Petit Mémo...

Vous y trouverez de chouettes et belles choses, des témoignages qui redonnent de l'espoir et du plaisir, de la fierté aussi de voir que la solidarité sera toujours victorieuse et le remède sans doute le plus efficace contre la tristesse et le découragement.

Permettez-moi au nom de toute l'équipe de vous offrir pour ces moments de fêtes un peu différents sans doute, le rayonnement chaleureux de tous ces petits gestes d'attention, d'écoute et de solidarité qui peuvent germer autour de nous. Rayonnement d'une étoile, celle de la fête de Noël pour les croyants et/ou celle de la fête de l'humanité retrouvée, pour tous.

A bientôt...

MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

UN PEU DE MOUVEMENT AU SEIN DE L'ÉQUIPE D'ESPACE SANTÉ.

Nous souhaitons **une bonne continuation** à nos collègues qui nous quittent et un **bon retour** parmi nous à Barbara.



◆ Barbara STERCKMANS, kinésithérapeute

Bonjour à tous, je suis Barbara Sterckmans, beaucoup me connaissent déjà car je suis kiné à Espace Santé depuis 11 ans. Après un long arrêt maladie me voici en forme afin de vous aider dans votre santé. Au plaisir de vous revoir. A bientôt.



◆ Michèle GALLEZ, aide logistique et administrative

« Trop contente de rejoindre l'équipe d'Espace Santé !

Je suis là dans une fonction de soutien dans les domaines de l'administration et de la logistique. J'ai vraiment hâte de vous rencontrer. A très bientôt, Michèle »



◆ Aude WAGEMANS, aide logistique et administrative

Voici pour moi le moment de m'en aller de la Maison Médicale. Je suis profondément heureuse d'avoir côtoyé certains d'entre vous, que ce soit lors d'activités de la promotion à la santé ou simplement en orientant certains d'entre vous dans les couloirs de l'étage. Pour tous ces échanges je voulais vous adresser un merci du fond du cœur et souhaiter à chacun d'entre vous le meilleur.

LA SALLE D'ATTENTE VA FAIRE **PEAU NEUVE** CES PROCHAINES SEMAINES !

UN MEILLEUR AGENCEMENT ET UNE MEILLEURE CONVIVIALITÉ SONT LES OBJECTIFS POUR RÉNOVER NOTRE SALLE D'ATTENTE. DEUX ACCUEILLANTES, AU CŒUR DE CE PROJET, VOUS EXPLIQUENT CE QU'ELLES VEULENT FAIRE. MERCI À ELLES !



Virginie



Céline

Depuis plusieurs semaines nous cogitons un projet qui nous tient à cœur : la rénovation de la salle d'attente.

Suite à la crise sanitaire que nous vivons actuellement, nous avons été obligés de l'épurer au maximum, pour aider à la désinfection des lieux. Nous nous sommes vite rendu compte de l'importance d'avoir une salle d'attente accueillante, où on s'y sent bien.

Avec ce projet, nous souhaitons également faire passer les messages plus facilement, en remplaçant les nombreuses affiches par une borne d'information (écran professionnel), ainsi que des baffles, comme vous avez déjà pu retrouver dans la salle d'attente au premier étage.

Un petit coin enfant sera prévu pour le bonheur des plus petits.





Des chaises avec accoudoirs seront installées pour les personnes ayant des difficultés motrices.

Nous sommes enthousiastes de vous présenter un premier croquis avec notre perception de cette nouvelle salle d'attente.

Vu que nous visons votre bien-être, il est important pour nous d'avoir votre avis ou vos idées. N'hésitez pas à nous en faire part, afin que votre collaboration enrichisse ce projet.

Merci de nous les envoyer sur espacesante@mmottignies.be, avant le 15 janvier 2021.

Nous commencerons les premières démarches pour la rénovation après cette date.

A très bientôt, Virginie M. et Céline. !

Comment Espace Santé veut promouvoir le pouvoir d'agir ?

QU'EST-CE QUE LE POUVOIR D'AGIR ? POURQUOI SOLLICITER VOTRE AVIS SUR L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE D'ATTENTE ? NOUS ALLONS RÉPONDRE À CES QUESTIONS AVEC CHRISTINE SBOLGI.



Les maisons médicales ont comme mission de promouvoir la santé au sens large.

Au-delà de la médecine curative, nous encourageons la participation active du patient/usager dans la prise en charge de son état de santé et de la santé de sa communauté.

Nous pensons que la participation de tous les acteurs dans l'organisation du système de santé permet des décisions plus justes et plus efficaces.

Cette participation a comme finalité de faciliter le pouvoir d'agir ou « **l'empowerment** » du patient/usager.

L'empowerment est un processus qui vise à permettre aux individus et aux communautés, d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision sur leur environnement, leur vie et, en ce qui nous concerne, leur santé. Pour cela il faut, entre autres, avoir accès à des sources correctes d'informations.

L'accueil et la salle d'attente sont vos premiers points de contact avec la maison médicale. Actuellement, nous limitons votre temps de présence dans la salle d'attente, mais nous espérons qu'une fois la crise sanitaire passée, vous pourrez y rester plus longtemps.

Il est donc important pour nous que cette salle soit accueillante et qu'elle soit un lieu propice à la diffusion d'informations pertinentes qui vous éclaireraient dans vos choix pour rester en bonne santé.

« Tout être humain a le droit et le devoir de participer individuellement et collectivement à la planification et à la mise en œuvre des soins de santé qui lui sont destinés », article 4 de la Déclaration d'Alma Ata sur les soins de santé primaires, 1978



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

PRENONS PLUS DE TEMPS... À CUISINER CHEZ SOI !



Marie RIJS
Diététicienne agréée
Présente à la maison médicale
le mercredi après-midi
marie.rijs@live.be
0032 (0) 474/51.57.37

En cette crise sanitaire nous pouvons sans doute nous pencher davantage sur notre assiette. Et si nous nous laissons inspirer par de nouvelles créations culinaires ?

Savoir faire et faire savoir...

« **C'est moi qui l'ai fait !** » Cuisiner chez soi peut devenir une activité artistique très valorisante ! Le défi est de réussir des petits plats simples aussi bien que nos grands-parents, de maîtriser les classiques avant de s'aventurer dans des recettes actuelles plus sophistiquées.

« **Mais je n'ai pas le temps !** » Avec le manque de temps, le manque d'idées aussi, les légumes et les fruits ont parfois tendance à être négligés. Pourtant ils peuvent se décliner à toutes les sauces : frais, surgelés, en semi-conserve (en bocal), en salade, en jus, ...

Plaisir des yeux... Voici de quoi varier au maximum : **rouge-violet** comme chou, betterave, aubergine, oignon, poivron, piment, radis, tomate ; blanc comme asperge, poireau, chicon, navet, champignon, chou-fleur, céleri, panais, rutabaga, oignon ; **vert** comme brocoli, chou, courgette, haricot, petits pois, poivron, céleri, asperge, épinard, endive, bette, roquette, salade de blé, concombre ; **jaune-orange** comme carotte, poivron, courge, potiron. Et vous aurez la pêche !

Impliquer nos enfants ou petits-enfants dans la préparation des plats est l'occasion de partager de bons moments de complicité et de créativité !

Bien s'organiser, faire ses courses 1 fois par semaine et ranger les produits au réfrigérateur en tenant compte des dates de péremption feront gagner un temps précieux et éviter tout gaspillage.

Plaisir des saveurs et odeurs !

Découvrez vos propres goûts, via les aliments non altérés par des exhausteurs de goûts artificiels. Osez associer légumes et épices ou aromates : courgette et coriandre, carottes et cumin, sauce provençale et basilic, poêlée de légumes au curry, ...

Plaisir du toucher ! Plaisir de la texture !

Ex : céréales al dente, légumes ou fruits croquants... et qui offrent aussi plaisir à l'ouïe.

Astuces pour cuisiner en un clin d'œil !

Les légumes prêts à l'emploi surgelés ou en bocal... en près de 10 minutes, ils sont cuits. Préparez des soupes surprenantes à base de légumes surgelés, utilisez des modes de cuisson rapides, nécessitant peu d'eau, étuvés, à la vapeur ou au wok. Les légumineuses surgelées ou en bocal permettent de réaliser rapidement une recette végétarienne. Allez vers la semoule de couscous précuite, le riz complet précuit. Préparez des plats uniques à l'avance ou prévoyez un repas en plus grande quantité pour avoir des restes à réchauffer. Agrémentez vos pizzas de légumes. Consommez des produits bien de chez nous, même le chou pointu ou le radis noir (le ramenais). Le chou cru est délicieux râpé ou finement coupé : chou rave, chou pointu, chou blanc prêt à l'emploi, auquel vous ajoutez de la carotte râpée, ...

► Le Forfait

Quels soins sont compris dans le forfait proposé par la maison médicale ?

LES SOINS DE
KINESITHERAPIE

LA MEDECINE
GENERALE

LES SOINS
INFIRMIERS

- Je voudrais consulter en dehors de la Maison Médicale, est-ce possible ?

Pour la Médecine Générale : **NON**

Sauf 2 exceptions :

- consultation durant la garde de W.E. et de semaine
- consultation d'urgence en Belgique hors de la zone couverte par la MM

Pour ces deux exceptions, vous payez d'abord vous-même le soignant extérieur et vous présentez ensuite à l'accueil votre attestation de soins que nous vous rembourserons sur votre compte bancaire (à raison de la partie mutuelle, le ticket modérateur restant à votre charge)

Pour la Kiné, les Soins Infirmiers : **NON**

Sauf si autorisation préalable du kiné ou de l'infirmière de la M.M.

!!! Nous ne rembourserons que le montant du remboursement prévu par la mutuelle.

OUI pour les médecins spécialistes, tels que gynécologue, cardiologue, ophtalmologue, orthopédiste, chirurgien, urologue ...

F.A.Q.

► Je vais déménager, mon inscription reste-t-elle valable ?

Si votre domicile reste sur la zone de la commune d'Ottignies, votre inscription reste valable.

Néanmoins, renseignez-nous votre nouvelle adresse.

► Mes parents m'ont inscrit, doivent-ils signer ma désinscription ?

A Partir de 14 ans, vous avez le droit de signer votre inscription ou votre désinscription.

► Que faire pour ne plus être abonné ?

Prenez contact avec l'accueil pour remplir les formulaires de désabonnement.

L'abonnement à la maison médicale se termine automatiquement à la fin du mois qui suit la signature des documents.

Sachez que la plupart des **homéopathes, ostéopathes, psychomotriciens, acupuncteurs, médecins sportifs, nutritionnistes** utilisent pour leurs attestations de soins des numéros de nomenclature de médecine générale ou de kinésithérapie. Ces soins sont alors considérés par la mutuelle comme des soins de médecine générale ou de kinésithérapie **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.**

Si vous avez besoin de ce genre de soins, **adressez-vous à nos soignants pour savoir quelles solutions existent** avant d'éventuellement envisager une désinscription de la M.M.

Données Administratives

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou de mutuelle, il est important de nous en informer pour que toute l'équipe de la Maison Médicale puisse rester en contact avec vous.

Vous pouvez nous en informer par email (espacesante@mmottignies.be) ou via l'accueil.



Retards

Par respect pour les soignants et l'ensemble des patients, les personnes qui arrivent en retard à leur rendez-vous ou qui annulent celui-ci en dernière minute, peuvent se voir refuser un nouveau rendez-vous le même jour.

Venez donc suffisamment tôt afin de ne pas perdre votre rendez-vous.



Newsletter

Vous avez la possibilité de recevoir notre newsletter par email accompagnée du Petit Mémo Santé en version pdf. Ceci a l'avantage d'être plus écologique et... économique. Si vous êtes d'accord que nous vous envoyions le Petit Mémo par mail, informez-nous via l'accueil, notre formulaire de contact sur www.mmottignies.be ou via l'adresse email :

espacesante@mmottignies.be



Prescriptions

Vous pouvez commander vos prescriptions sans passer en consultation chez votre médecin, pour des traitements de longue durée, connus dans votre dossier.

Pour cela, vous pouvez passer par l'accueil ou notre site internet :

<https://www.mmottignies.be/prescription>

prescriptions@mmottignies.be.

Nous vous demandons de toujours y indiquer votre nom et prénom, le(s) médicament(s) nécessaire(s) et le nom de votre médecin de référence. Dans tous les cas, la prescription sera prête dans les 48h ouvrables après votre demande.



Le Réseau Santé Wallon

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examens, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.

Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.

Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).



Nos travailleurs vous racontent comment ils ont réussi à prendre du temps pour eux durant ces mois de confinement

◆ Quentin VAN TICHELEN, kinésithérapeute

« Je me suis rendu compte qu'il était tout à fait possible d'aller à la maison médicale à vélo. Même s'il faut se motiver à sortir quand il fait froid et qu'il pleut, j'arrive désormais en pleine forme le matin. En plus je n'ai plus besoin de faire du sport en rentrant chez moi. »



◆ Agnès DECLERCK

Je fais partie d'une association de fait (OD FOR BE, Open Dialogue For Belgium) qui a entre autres objectifs de soutenir des personnes souffrant de troubles psychiques. Je partage cette activité avec mon mari. Le confinement nous a permis de multiplier ces interventions de soutien grâce au système de visio-conférence (pas de déplacement nécessaire, pas besoin de local, gain de temps, plus grande facilité pour se réunir rapidement). Cet outil de vidéo conférence a même permis à notre association d'organiser une formation de deux jours avec un formateur à Londres parlant anglais, deux interprètes assurant la traduction simultanée, des participants belges et français (il y en avait même une de Martinique !). L'organisation de cette formation initialement prévue en présentiel, a demandé que nous soyons créatifs et compétents, nous avons donc dû faire appel à quelques sympathisants venus en renfort. Tout ce temps de préparation a renforcé les liens de notre staff de bénévoles d'autant plus que la formation a été un plein succès.



◆ Guillaume DEOM, assistante médecin généraliste

Cette année j'ai pris le temps de bien cuisiner. Bien cuisiner via de nouvelles recettes, plus saines et plus goûteuses. Bien cuisiner également via une réflexion sur ce qu'il y avait dans mon assiette. Des produits frais et locaux, des plats de saison, une plus grande quantité de légumes dans mon assiette. J'ai également appris à cuisiner plusieurs repas au même moment et à les surgeler. Quel gain de temps et surtout, quel plaisir !



Marie RIJS a eu envie de lui répondre : « Garder ce plaisir d'avoir une alimentation à la mode de chez soi et plus diversifiée... c'est tout bénéfique pour avoir une alimentation saine et découvrir de nouvelles saveurs végétariennes ! »

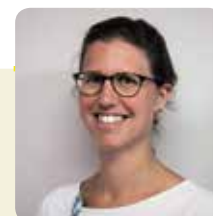
◆ Anne VAN TICHELEN, infirmière

Une amie m'a proposé de nous échanger chaque jour par WhatsApp 3 pépites vécues, durant 1 mois.

1 pépite pouvait être un mot doux reçu de son enfant, une balade ressourçant en forêt, un appel reçu d'une amie qui m'a fait plaisir... En bref, des petits moments positifs qui ont coloré notre journée. Ça m'a permis d'être plus attentive à tout ce qui se passait de bon, de positif, de léger dans ma vie et dans celle de mon amie.

Maintenant, dans des jours plus difficiles, cet exercice me permet de voir ma journée aussi sous un meilleur jour plus facilement.

L'essayer, c'est l'adopter ;0)))



◆ Marie- Agnès CREPIN

Pendant ce premier confinement, j'ai mis à profit les heures dont je disposais pour être solidaire de l'équipe des couturières bénévoles au sein de la clinique Saint- Pierre.

J'ai donc sorti ma machine à coudre et j'ai retrouvé toute une équipe afin de confectionner des blouses et des masques pour le personnel soignant de la clinique Saint-Pierre.

Un travail d'équipe, les unes coupaient le tissu, les autres cousaient les élastiques ou assemblaient les manches. Chaque jour, deux cent blouses étaient ainsi confectionnées

Un bel élan de solidarité mais aussi de bons moments de partage et d'amitié afin de parvenir à l'objectif de 2000 blouses de protection.



◆ Emilie DE FALLOISE, kinésithérapeute

Le confinement de Mars m'a permis de prendre plus de temps avec ma famille, de moins courir, de profiter de choses simples comme regarder mes enfants avoir du temps et du plaisir à jouer tous les trois ensemble. J'essaye de poursuivre cette démarche et que la vie trépidante ne prenne pas (tout le temps) le dessus.



◆ Sandra BELGACEM, infirmière

Chez nous ce qui a été chouette c'est qu'on a pu se lancer dans un potager familial, avec 4 enfants à la maison de 6 ans à 6 mois, il fallait s'occuper. Ils ont beaucoup participé (arracher les mauvaises herbes, préparation du terrain avec des seaux de compost, mise en pot des graines avant de les mettre en terre quelques semaines plus tard...) c'était super.

Comme nous habitons une maison avec un petit jardin, nous avons colonisé un espace vert non utilisé et nous avons « adapté un espace vert » tel que prévu par la commune avec notre voisin.



◆ Martine VERHELST, médecin généraliste

Le premier confinement, tout était paralysé et donc j'avais du temps.

Lors du confinement du printemps, c'était gai, les jours s'allongeaient, il a fait étonnamment bon et ensoleillé. Les bruits, les sons, les chants d'oiseaux résonnaient autrement.

Mes amis et moi en avons profité pour faire des ballades « ramassage de déchets » le dimanche après-midi. Au début seuls, chacun près de chez soi. L'occasion de redécouvrir des chemins et des sentiers autour de chez moi. L'occasion de faire du sport gentiment, en fléchissant les genoux pour ramasser le déchet plutôt que courber le dos : ça renforce les quadriceps !

Ensuite quand les règles se sont assouplies, on se donnait rendez-vous devant chez l'un ou l'autre et on partait en petit groupe de 3 ou 4, bien distancés, masqués et gantés, vareuse jaune sur le dos, à la recherche des déchets sauvages. Comme une chasse aux œufs de Pâques !

Nous avons baptisé ces opérations « Zorro-Déchet » ; comme Zorro nous étions masqués :-)

L'occasion de bavarder tout en gardant les distances. Garder le lien, c'est tellement important !

Récolte impressionnante de déchets en tous genres : mégots de cigarette, bien sûr. Cigarettes, bouteilles, paquets de cigarette, paquets de chips, débris de voitures, papiers, plastiques, capsules... mais aussi poupées, vestes, chaussettes, déchets ménagers. Incroyable tout ce qu'on découvre ainsi.

Et émerveillement d'observer l'éveil de la nature, les petites fleurs - violettes, pensées, pâquerettes, géraniums des murs, - l'ouverture des bourgeons, le déploiement des feuilles sous la chaleur douce du soleil printanier.

Au terme de la ballade, un verre partagé, dehors, bien sûr ! Et retour à vélo par les vertes campagnes du Brabant wallon.

Surmonter des défis

Nous approchons de la fin de 2020, une année houleuse pour beaucoup de personnes, déstabilisante et douloureuse, qui nous a demandé beaucoup de tolérances, d'acceptation et de prudence.

Une année qui a fait de nous tous des héros.

Héro pour avoir surmonté d'innombrables défis.

Héro pour avoir tenu bon.

Et, nous serons encore des héros en 2021.

Depuis le début de la crise sanitaire, la maison médicale a vu des merveilleux élans de soutien et de solidarité envers les soignants mais aussi envers les habitants de notre commune. Cette année nous a également démontré notre incroyable capacité à être créatif et à rebondir.

Il y a eu les masques cousus par un réseau de bénévoles.

Il y a l'envoi spontané d'articles, de photos, de partage de recettes dans le petit journal du confinement, qui nous a unis.

Et dernièrement, le merveilleux élan de lien et de solidarité sous le **sapin de Noël**.

« Le sapin du lien et de la solidarité » est une action solidaire entre patients, travailleurs et/ou habitants de la commune d'Ottignies.

Solidaire envers les personnes affectées par cette crise économique, à qui une boîte à chaussures remplie de bonnes choses à manger, un peu festive avec un petit savon ou une petite bougie fera fort plaisir.

Solidaire envers les personnes seules qui sont encore plus isolées par cette crise sanitaire, à qui une carte de vœux, faite maison, un dessin, un petit mot, apportera un peu de chaleur au cœur.

Vous êtes déjà nombreux à avoir déposé une boîte remplie de vivres. Nous avons également reçu de magnifiques cartes faites maison, en collage, en dessin ou en peinture.

Certains ont déposé des petits cadeaux, des écharpes, des tricots, des décorations de Noël faits maison, et d'autres encore des créations personnelles, comme un beau nichoir en bois.

Pourquoi cette action ?

Car nous pensons sincèrement que se sentir reliés les uns aux autres permet plus facilement de supporter les difficultés qui se répètent.

Nous sommes tous des héros, nous affrontons tous cette période particulière.

Nous, médecins, infirmiers et kinés, les distribuerons aux patients entre Noël et Nouvel An. Nous ne pourrons pas faire plaisir à tout le monde mais nous tâcherons de répondre au mieux aux besoins de tous.

Si vous n'étiez pas au courant de cette action et que vous souhaitez néanmoins y participer, n'hésitez pas à nous contacter, à déposer une boîte, une carte ou un dessin.

Cette action n'est pas liée aux fêtes, elle est liée à l'humain.

A l'envie de rester en lien.



Nous vous souhaitons de douces fêtes de fin d'année.

Nous espérons que chacune puisse se sentir accompagnée et entourée par notre tendresse.

Témoignage

► Témoignage

Cessez d'être patient, devenez acteur !

La période de pandémie actuelle, avec des mesures prises souvent dans l'urgence et avec son flot de statistiques quotidiennes, n'est pas forcément propice à la réflexion à plus long terme.

Pourtant, les crises sanitaires représentent aussi l'occasion de s'interroger sur le fonctionnement de notre système de santé dans lequel le patient - qui joue ici un rôle essentiel - est régulièrement oublié.

Avez-vous déjà réfléchi au sens du mot 'patient' ? Etymologiquement, le patient évoque la notion d'attente, de passivité d'un.e malade qui patiente dans une salle d'attente dans l'espoir de voir arriver un médecin. Or, de nos jours, cette notion un peu vieillote doit évoluer pour transformer le patient en un acteur de sa propre santé. Le patient-acteur joue ainsi un rôle-clé pour veiller à sa propre santé. Il peut et doit certes se référer aux conseils de son médecin mais il doit, aussi et surtout, prendre sa santé en mains en termes de bonnes pratiques, de médecine préventive, de vie saine, de prise de médicaments, de vaccination régulière, etc.

Les patients peuvent aussi faire bouger les lignes

Le rôle du patient-acteur peut aller beaucoup plus loin encore que de veiller à sa propre santé, il dispose d'un réel pouvoir pour peser sur les politiques de santé menées dans notre pays. On pense aux élections, bien sûr, où le patient-acteur & citoyen peut marquer sa préférence pour le programme politique du parti de son choix. Mais le patient-acteur-citoyen peut aussi peser tous les jours sur les décisions à prendre en matière de santé en s'impliquant davantage dans les rouages des structures des soins de santé. C'est en partant de ce constat que la Fédération des Maisons Médicales (à laquelle Espace Santé appartient, bien sûr) a lancé un groupe de travail qui réfléchit au rôle que devrait jouer le patient pour peser davantage sur les politiques de santé en Belgique dans le futur. Faut-il un syndicat des patients ou une structure similaire ? Faut-il une représentation systématique des patients dans les rouages de la sécurité sociale ? Faut-il des patients dans l'organigramme des maisons médicales, comme Espace Santé ?

D'autres mesures sont-elles souhaitables ?

Nous reviendrons sur les décisions et recommandations de ce groupe de travail prochainement. D'ici là, si vous êtes intéressé.e par le sujet, n'hésitez pas à contacter Espace Santé (*via Christine Sbolgi – christine.sbolgi@mmottignies.be*).

Pierre Michotte

PLACE AUX PATIENTS

Et si on en parlait....

Nous vivons depuis plusieurs mois une crise sanitaire intense qui a bousculé nos vies... un jour de mois de mars !

Pour faire face à cette épidémie, nous avons dû nous adapter, changer nos comportements et nos habitudes.

Confinement, dé-confinement... re-confinement... Même si nous n'avons pas été atteints par la maladie, nous avons été impactés par elle. Nous avons dû, et devons encore, renoncer à certains événements familiaux, à la visite d'un proche en maison de repos. Nous avons dû, et devons encore, nous adapter aux difficultés financières accentuées, aux fermetures d'écoles, aux quarantaines et aux autres contraintes ... Nous avons dû, et devons encore, surveiller nos contacts, plus question de se donner un bisou ou de se serrer la main.

Et si nous avons vécu la maladie de près, que dire des angoisses, des séquelles, des mois de revalidation, des craintes de la propager, des personnes qui nous sont chères et qui sont parties... ?

Et si on en parlait...

Parce que la santé passe aussi par l'expression, le partage et la communication, nous vous inviterons prochainement à une table ronde autour de cette crise.

En petits groupes, avec des outils simples et adaptés, nous vous proposerons d'échanger autour de votre vécu, dans un cadre bienveillant, de confiance et d'écoute. Un temps d'échange peut permettre de prendre du recul, de mettre des mots sur ce qui est ou a été vécu.

Agenda



Nous n'avons pas d'activité programmée pour l'instant. Nous espérons recommencer le potager et les promenades santé tout bientôt

Information importante

Suite à l'épidémie de Covid-19, toute personne qui présente

- des symptômes respiratoires comme le nez qui coule, le nez encombré, une douleur de gorge ou de la toux
- des symptômes généraux comme de la température, des douleurs de tête, des courbatures ou des diarrhées

sera contactée par un médecin avant d'obtenir un rendez-vous à la maison médicale.

Merci de nous prévenir de tout symptôme afin de protéger tous les patients qui se rendent à la maison médicale et notre personnel de santé.

Des tensiomètres peuvent être loués à la maison médicale. Demandez conseil à votre médecin.

Horaires d'ouverture de la MM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 -13:00	8:00 -12:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00
14:00 -19:00	15:00 - 19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00

▶ Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusqu'à 19h00.

SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, adressez-vous au médecin de garde.

En semaine, entre 18h30 et 8h00, vous pouvez contacter le médecin de garde aux numéros suivants :

1733 : 010/401.670. La veille de jour férié et le week-end, du vendredi 19h00 au lundi 8h00, ainsi que les jours fériés, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au 1733

Le matin entre 8h00 et 8h30 ainsi que durant les périodes de

fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence, et **uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988**

16

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

ESPACE SANTE maison médicale d'Ottignies ASBL
Siège social : avenue des combattants 47/2-49
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Numéro d'entreprise : 0462231130 – RPM Nivelles
INAMI : 82550067111 - ASI n° 14
espacesante@mmottignies.be / www.mmottignies.be
BELFIUS : BE27 0682 2010 7373
TRIODOS : BE68 5230 8044 7734