



Espace Santé Focus sur la gastro

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Cuisine et santé

08 / En pratique

10 / Dossier santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

septembre 2023 | N°93





Préambule

Bénédicte MARCHEWKA

Au cœur d'Espace Santé

Chers patients, saviez-vous que nous avons modifié depuis peu notre mode de fonctionnement pour les prises de rendez-vous avec votre équipe médicale ? Toutes les informations en page 4 de notre revue.

Vous prendrez plaisir au travers de cette publication à découvrir les nouvelles personnalités ayant rejoint notre équipe afin de parfaire la qualité des soins de votre prise en charge.

Qui dit automne dit également retour de certaines maladies infectieuses telles que la gastroentérite.

En page 10, nos médecins feront le point sur les symptômes qui devraient vous alerter ainsi que les bons réflexes à adopter.

Force est de constater que la grippe et le Covid-19 entament leur grand retour. Espace Santé vous offre la possibilité d'une vaccination complète. Toutes les explications en page 5 et 6.

Un comité de patients mais qu'est-ce donc ? Et si vous, patient, aviez également un rôle à jouer au sein de votre maison médicale tant pour vous que pour la collectivité ? Cela vous dit-il ? Vous en découvrirez bien davantage à la lecture de cette édition.

En vous souhaitant un automne tout en douceur...

ARRIVÉES



Loryne DENOEL

Bonjour à tous, Je m'appelle Loryne, à 23 ans, après une année passée en remplacement dans une maison médicale du côté de Liège, je viens renforcer l'équipe infirmière d'Espace Santé. Je serai ravie de vous rencontrer afin de pouvoir échanger sur nos hobbies, nos cultures, nos croyances, ou tout ce que vous voudrez parce que comme vous l'aurez compris j'adore apprendre de mon prochain. Mes passions sont le badminton, le football, la nature, les animaux, la pâtisserie ou encore les voyages. Adorant ma profession, j'ai choisi de me spécialiser en santé communautaire ce qui me permet d'avoir une approche globale du patient. Le respect de chacun sera au centre de notre coopération. Au plaisir de faire votre connaissance !



Bénédicte MARCHEWKA

Chers patients, chères collègues, C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai récemment rejoint l'équipe d'Espace Santé en qualité de coordinatrice où j'ai pu bénéficier d'un accueil des plus chaleureux. La mission et les valeurs portées par notre maison médicale m'encouragent à fédérer l'équipe pour le bien-être de chacun de nos patients et de nos collègues. C'est dans cet état d'esprit que je m'inscris et vous accompagne dès à présent. Au plaisir de vous rencontrer, Bénédicte



Dr Chirine DEHZADEGAN
(nouvelle assistante en médecine générale)

De nature curieuse et dynamique, j'ai développé au terme de mes études une affinité particulière avec la médecine générale. L'investigation clinique, la proximité avec le patient ainsi que son suivi sur le long terme me passionnent. Impatiente et enthousiaste de débiter cette aventure humaine, j'espère pouvoir m'intégrer au mieux au sein de l'équipe et développer une relation de confiance avec l'ensemble de mes futurs patients.



Dr Elisa WEBER
(nouvelle assistante en médecine générale)

J'essaie de me montrer à l'écoute et disponible envers mes patients. J'aime la prise en charge globale des patients en médecine générale et les relations qui se créent autour des soins! La santé mentale et sexuelle, la prise en charge des addictions et la dermatologie sont des sujets qui m'intéressent plus particulièrement. J'ai hâte de vous rencontrer et vous soigner au mieux!

DÉPARTS



Sandra SEKA

"C'est Raphaëlle Giordano qui disait "la capacité au bonheur se travaille, se muscle jour après jour. Il suffit de revoir son système de valeurs, de rééduquer le regard qu'on porte sur la vie et les événements". Pendant ces quels mois passés en tant qu'infirmière à Espace Santé, j'ai eu l'occasion peut-être

de vous croiser entre les murs de la maison médicale, certains m'ont même ouvert les portes de leurs maisons. Je dois dire que chaque rencontre fut une expérience riche d'apprentissages, d'échanges et de relations humaines. Je m'en vais vers d'autres horizons mais je tenais à vous dire au revoir et merci.



Dr Kandire ARTEAGA

Une année est passée très rapidement à Espace Santé ! J'ai énormément appris et grandi grâce à toute l'équipe et surtout grâce aux patients. Je garde dans mon cœur cette belle expérience et toutes ces belles rencontres. Au plaisir de croiser à nouveau vos chemins (mais en bonne santé !). Un abrazo especial para los pacientes hispanohablantes.



Dr Olivia MONDT

Bonjour à tous, C'est avec regret que je vous annonce que je m'en vais après un an d'assistantat au sein de la maison médicale. Je suis heureuse d'avoir pu y faire un bout de chemin. Un grand merci pour toutes les rencontres humaines tant au sein de l'équipe que parmi les patients. En espérant vous avoir aidé au mieux et au plaisir de vous recroiser.



Virginie MERNIER

Chers patients,

Comme vous avez peut-être pu le remarquer, depuis le mois de septembre nous avons un nouveau fonctionnement concernant la prise de rendez-vous chez les médecins.

Depuis septembre, nos médecins ont modifié quelque peu leurs horaires, vous pourrez les retrouver à la dernière page du Mémo Santé.

Deux nouvelles assistantes, le Dr Weber et le Dr Dehzadegan, ont rejoint le secteur médical, elles auront le plaisir de vous rencontrer en consultation.

En ce qui concerne les prises de rendez-vous, comme le message d'accueil téléphonique vous en informe, le motif de votre demande de rendez-vous vous sera demandé afin de faciliter la prise en charge des consultations par les médecins.

Concernant les demandes de visites à domicile, l'accueillante transfèrera votre demande au médecin qui vous recontactera.

Sachez qu'après 10min de retard à votre rendez-vous, l'accueillante devra s'assurer qu'il est toujours possible de vous recevoir en téléphonant à votre soignant.

Pour les demandes de prescriptions, votre demande sera prise et transférée au médecin concernant les médicaments se trouvant dans votre traitement chronique. Pour des traitements ne s'y trouvant pas ou étant plus ponctuels, nous vous demanderons de venir en consultation.

Nous restons à votre disposition pour toutes questions et nous nous réjouissons de pouvoir vous aider à l'accueil de la maison médicale

L'équipe accueil





Leslie HERCOR et LORYNE DENOEL

FOCUS VACCINATION

**CETTE ANNÉE, LA MAISON MÉDICALE S'ACTIVE SUR DEUX CAMPAGNES DE VACCINATION :
LA GRIPPE ET LA COVID-19.**

Malheureusement, la Grippe n'est pas une affection bénigne chez certaines personnes fragiles. Chaque année, on lui attribue encore de nombreux décès notamment dus à une surinfection pulmonaire, la pneumonie. Elle peut aussi aggraver certaines affections chroniques comme le diabète.

La Covid est toujours présente parmi nous, de nouveaux variants ont fait leur apparition, les symptômes peuvent être plus légers tout comme assez importants et peuvent provoquer des complications très graves chez les personnes fragiles.

Le vaccin permet de diminuer le risque de complications. Il n'empêche pas de faire une Grippe classique ou un Covid-19 mais les hospitalisations et les décès diminuent fortement avec une vaccination.

Il existe 3 groupes cibles chez qui le vaccin Grippe et Covid 19 sont préconisés

Groupe 1 :

Toutes les personnes présentant une affection chronique (les diabétiques, les personnes avec une insuffisance cardiaque, les personnes avec une insuffisance rénale, les personnes obèses, les asthmatiques, les bronchites chroniques, les personnes avec un problème pulmonaire, les immunodéprimés (par des médicaments ou par chimiothérapie par exemple)

Toutes les personnes de plus de 65 ans

Toutes les femmes enceintes quel que soit le stade de la grossesse

Groupe 2 :

Tous les professionnels de la santé. Et oui, les soignants de la maison médicale Espace Santé se feront aussi vacciner. Comme chaque année.

Groupe 3 :

Toutes les personnes vivant sous le même toit qu'une personne du groupe 1.

Si vous êtes dans un de ces groupes à risque, vous bénéficierez d'une réduction considérable sur le prix du vaccin contre la Grippe. Le vaccin contre la Covid est gratuit.

Attention : Il est important de savoir qu'il faut un délai de 6 mois entre 2 doses de vaccination covid-19. Et que si vous avez contracté la maladie, vous pouvez être vacciné dès le 14e jour après l'apparition des premiers symptômes.

"LE VACCIN PERMET DE DIMINUER LE RISQUE DE COMPLICATIONS"

POUR LE VACCIN COVID :

La maison médicale a organisé une semaine de vaccination en octobre. Si vous n'avez pas eu l'information et que vous désirez vous faire vacciner, vous pouvez le faire en pharmacie sur rendez-vous .

-A la pharmacie Schleich le mardi et jeudi matin, le vendredi toute la journée ou le samedi.

-A la pharmacie cœur de ville le vendredi toute la journée.

Ce vaccin est sûr et n'a que très peu d'effet secondaire.

POUR LE VACCIN GRIPPE :

Nous organisons une deuxième semaine de vaccination en novembre .

Elle aura lieu le du lundi 06/11/2023 de 9h00 à 12h30 et le jeudi 09/11/2023 de 9h00 à 12h30.

Merci de prévenir la maison médicale si vous réalisez vos vaccins dans une autre institution afin que l'on puisse mettre votre dossier médical à jour.





MANGEONS SAINEMENT POUR VIVRE MIEUX !

Recette du recueil de recettes (disponible à la maison médicale)

Couscous à l'agneau et aux 5 légumes

INGRÉDIENTS

500 à 600 g d'épaule d'agneau coupée en gros morceaux et dégraissée (ou de collier)

huile d'olive (ou huile d'argan)

2 oignons

½ botte de coriandre

½ botte de persil

½ càc de gingembre en poudre

1 pincée de filaments de safran

1 càc de sel

ras el hanout

½ càc d'harissa

½ càc de poivre noir

200 à 250 g de semoule moyenne (pour couscoussier)

5 carottes (de petite taille)

1 botte de navets

1 grosse càs de concentré ou 3 tomates

2 courgettes

350 g de potiron

200 g de pois chiches précuits

PRÉPARATION

Dans un grand faitout, ou mieux un couscoussier, faites dorer les morceaux de viande avec un peu d'huile d'olive, ajoutez ensuite 1 oignon émincé, et enfin toutes les herbes et les épices et le sel, puis réduisez le feu et faites cuire à couvert 20 min. Ajoutez un peu d'eau chaude afin d'éviter que cela n'accroche à la casserole.

Pendant ce temps, épluchez tous les légumes et coupez-les en gros morceaux.

Ensuite préparez la semoule :

Si vous avez un couscoussier : mettez-la dans un saladier et humectez-la bien avec environ 1 verre d'eau, puis égrenez-la avec les doigts pour bien l'humidifier. Ensuite placez-la sur le haut du couscoussier. Quand vous voyez la vapeur traverser la semoule, remettez-la dans un saladier, salez et humectez-la en égrenant à la main ou à la fourchette pour que la semoule ne s'agglomère pas. Remettez-la à chauffer. Dès que la vapeur traverse à nouveau la semoule, transvasez-la dans un saladier et ajoutez de l'huile d'olive tout en égrenant (en séparant les grains). Réservez au chaud.

Si vous n'avez pas de couscoussier, prenez une semoule pré-cuite et suivez les instructions indiquées sur l'emballage. Recouvrez la semoule avec le même volume d'eau bouillante salée, et 2 c. à s. d'huile d'olive et laissez-la gonfler 15 min jusqu'à ce que l'eau soit bien absorbée. Egrenez la semoule avec une fourchette. Desséchez la semoule avec de l'huile d'olive en remuant bien avec une spatule quelques minutes. Après 20 min de cuisson de la viande, ajoutez les légumes. Attention, ne mélangez pas les différentes couches : 1° la viande, 2° les oignons, 3° les épices, 4° les carottes et les navets. Ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Puis, 10min après, ajoutez le concentré de tomate (ou les tomates fraîches selon saison), les courgettes et le potiron ainsi que les pois chiches.

Dès que les légumes sont cuits, mettez la semoule dans un plat, et disposez les légumes et la viande autour de celle-ci. Dans un petit bol, prélevez le bouillon.

► 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>).



Les gastro-entérites à LA UNE !



Dr Olivia MONDT et Dr Jehanne HAVET

Qui dit retour des collectivités dit retour des petites maladies infectieuses... Votre enfant a gentiment ramené la gastro à la maison ? Si vous ne savez pas quoi faire quand elle se pointe et comment mieux l'éviter cet article devrait vous intéresser.

Une diarrhée peut bien entendu être le symptôme d'une autre pathologie. Consulter votre médecin dans un premier lieu, reste la meilleure chose à faire.

Tout d'abord, qu'est-ce que la gastro-entérite ?

La gastro-entérite est une inflammation de la paroi de l'estomac et des intestins.

Et quels sont les symptômes ?

Les symptômes peuvent être des nausées, des vomissements, une perte d'appétit, de la fièvre, des maux de ventre, de douleurs musculaires ou une modification de l'état général de l'enfant.

Par quoi est-elle causée ?

Le plus souvent, la gastro-entérite est causée par un virus. Dans la petite enfance les enfants sont vaccinés contre le rotavirus. Celui-ci est donc moins en cause mais d'autre virus comme le norovirus ou l'adénovirus peuvent donner les mêmes symptômes. Plus rarement, des bactéries ou des parasites peuvent être la cause de gastro-entérite.

Une intoxication alimentaire peut également mimer les symptômes d'une gastro-entérite mais ceux-ci dureront en général alors entre 24 et 48h.

Combien de temps dure-t-elle ?

Généralement elle dure moins d'une semaine.

Comment traiter la diarrhée ?

La diarrhée ne demande habituellement pas de traitement médicamenteux.

Le plus important est de boire pour éviter la déshydratation, qui peut rapidement s'installer, surtout chez les bébés et les personnes âgées.

Dès qu'une diarrhée se déclare, veillez donc à boire beaucoup (au moins de 1 à 2 litres par jour) : eau, bouillon léger, thé et tisanes sont recommandés.

Vous pouvez préparer

vous-même une solution de réhydratation : mélangez à un litre d'eau, 5 cuillères à café de sucre et ½ cuillère à café de sel.

Vous pouvez manger, en petites quantités. Mais tant que des malaises importants persistent, on conseille d'éviter de consommer des aliments riches en graisses (par exemples des fritures, des pâtisseries), les fruits crus (excepté les bananes) ainsi que les légumes crus et les produits laitiers.

Ils seront réintroduits progressivement dans l'alimentation quand les symptômes se dispersent.

En cas de diarrhée sévère et gênante, certains médicaments permettent de normaliser la fréquence des selles.

Dans certaines gastro-entérites bactériennes graves (par exemple en cas de présence de sang dans les selles), des antibiotiques



peuvent être indiqués. Certains probiotiques (en comprimés vendus en pharmacie) pourraient également aider l'intestin à se reconstituer une flore bactérienne normale.

Bon à savoir : pendant une diarrhée, mieux vaut éviter les prises d'alcool ou de boissons contenant de la caféine : elles augmentent la déshydratation.

Attention :

Chez un bébé, la déshydratation survient rapidement en cas de diarrhée et elle peut mettre la vie en danger. Présentez-lui donc régulièrement un biberon d'eau (plusieurs fois par heure lorsqu'il est réveillé). - Les personnes âgées ressentent plus difficilement la sensation de soif. Chez une personne âgée, une déshydratation grave peut entraîner une faiblesse, un état de confusion, un évanouissement. Dans ces cas, il faut consulter un

médecin rapidement.

Attention :

Voici quelques signaux d'alerte qui vous amèneront à consulter rapidement votre médecin :

- Une fièvre de plus de 48h
- Une somnolence inhabituelle
- Une diarrhée de plus de 7 jours
- Si votre enfant est incapable de s'alimenter ou de s'hydrater suite aux vomissements
- Une altération de l'état général
- Une éruption cutanée
- Une douleur abdominale persistante ou qui s'aggrave
- Une présence de sang dans les selles ou les vomissements, des selles noires
- Votre enfant à moins de 6 mois

- Pleurs inconsolables
- Signes de déshydratation : Perte de poids rapide, lange restant sec plus de 8h, absence de larmes, pâleur, extrémités froides ou marbrées, sécheresse de muqueuses

Que pouvez-vous faire pour éviter la contamination ?

Le virus de la gastro-entérite est un virus à transmission oro-fécale. Cela signifie qu'il va se transmettre quand on porte à sa bouche ses mains ou des objets contaminés par le virus. Veillez donc à bien vous laver les mains à l'eau et au savon après chaque change de votre enfant, après un contact avec des sécrétions ou des vomissements ou avant de manipuler un aliment.



Christine SBOLGI

UN COMITÉ DE PATIENTS ? pour quoi ? pour qui ?

LE PATIENT-CITOYEN

Etre patient ou usager d'une maison médicale peut aussi être synonyme d'engagement citoyen.

Car une maison médicale est un peu plus qu'un groupement de soignants.

UN PEU D'HISTOIRE

Les maisons médicales ont été fondées dans les années 70.

Suite aux mouvements sociaux de mai 68, un certain nombre de soignants et sociologues, opposés au système de santé historiquement libérale et paternaliste, ont eu à cœur de défendre une vision de la santé plus centrée sur le patient que sur l'hôpital et moins en faveur à la surmédicalisation et à la subordination soignant/patient. C'étaient des médecins qui voulaient défendre les droits des travailleurs, l'accessibilité aux soins pour tous et favoriser l'autonomie du patient par la connaissance et la compréhension de sa maladie.

C'est grâce à leur combat que

la première maison médicale a ouvert ses portes en Flandre en 1972. Le mouvement a grandi et est aujourd'hui de plus en plus présent.

QU'EST-CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE ?

Les maisons médicales ont comme valeur première le soin global, centré sur le patient. Elles fonctionnent avec des équipes pluridisciplinaires de petite taille, non hiérarchisées. Elles s'inscrivent sur des principes d'égalité, d'équité, de solidarité, de démocratie, de participation, d'autonomie, de justice et de respect des différences.

Au-delà des soins curatifs, les maisons médicales remplissent également une mission de promotion de la santé et encouragent les actions communautaires en santé. Elles favorisent l'autonomie du patient dans la prise en charge de son propre état de santé.

ET VOILÀ OÙ VOUS INTERVENEZ

Favoriser l'implication des patients au sein de la maison médicale pourquoi ?

Afin de pouvoir mener notre mission de promotion de la santé correctement nous avons besoin de vous, car comme le citait mère Theresa : « Je peux faire des choses que vous ne pouvez pas, vous pouvez faire des choses que je ne peux pas; ensemble, nous pouvons faire de grandes choses ».

Nous souhaitons donc vous impliquer davantage dans la maison médicale, tant sur le plan individuel que collectif, tant au niveau curatif que préventif.

COMMENT ?

Il y a plein de manières différentes.

En participant à des projets de santé communautaires : promenades, ateliers créatifs, ateliers potager, cafés papotes ...vous soutenez la création de liens, vous contribuez à rendre la



maison médicale un endroit bienveillant de partage et d'expression créative.

En portant des projets de santé communautaire :

promenades, ateliers créatifs, ateliers potager, cafés papotes ... vous partagez vos savoirs, vous devenez acteur de l'action communautaire en santé. Vous contribuez à la création d'actions qui ont un effet direct sur la santé de votre communauté.

En participant au « comité de réflexion d'Espace Lien »

Le comité de réflexion Espace Lien représente la voix des patients.

- en organisant des réflexions et des actions favorisant l'épanouissement psychique, social et culturel de tous.
- en nous interpellant sur des sujets liés à la santé, à notre système de santé, nos politiques de santé. Ensemble nous pourrions réfléchir aux leviers d'action pour une santé de qualité accessible à tous.

En participant et /ou organisant des moments festifs

car c'est l'occasion pour vous et nous de se rencontrer, simplement, entre humains pour renforcer les liens.

Alors , si l'envie d'embarquer avec nous dans la promotion de la santé pour tous, rejoignez-nous, nous avons du pain sur la planche !

N'hésitez pas à nous interpellier :

promotion.sante@mmottignies.be ou contactez moi par mail «christine.sbolgi@mmottignies.be ou via l'accueil de la maison médicale

Témoignage

Cessez d'être patient, devenez acteur !

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 main 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. C'est suite à leur réflexions et grâce à leur soutien que nous désirons relancer le « comité de réflexion » Espace Lien. Si vous êtes intéressé.e par le sujet, n'hésitez pas à contacter Espace Santé (via Christine Sbolgi - christine.sbolgi@mmottignies.be).

PM

ATELIERS NUMÉRIQUES
WWW.MASANTE.BE

GRATUIT

À L'EPN
BD MARTIN 13,
1340 OTTIGNIES-
LOUVAIN-LA-NEUVE



- Découverte de la plateforme "Ma santé .be"
- Obtenir mes documents et prescriptions

JEUDI 14 NOVEMBRE 2023
9H-12H

INFOS ET INSCRIPTIONS:
Maison médicale ESPACE SANTE 010/40.22.65

AVEC LE SOUTIEN DE LA WALLONIE



Parmi les nouvelles initiatives à l'agenda, vous trouverez la continuité de notre projet d'éducation à la santé digitale.

Derrière cette expression un peu savante, se cache en fait des ateliers d'information/formation consacrés aux canaux de la médecine numérique.

De plus en plus de domaines de la vie courante (l'administration, les banques, les achats ...) deviennent (seulement) accessibles par internet et la médecine n'échappe pas à cette tendance.

En facilitant l'accès au numérique vous aurez une plus grande autonomie sur votre suivi de santé (retrouver vos résultats de prises de sang, vos radios, scanners, vos prescriptions médicales).

Nous sommes conscients que ces démarches, souvent fort compliquées, peuvent être une source d'angoisse et de solitude, particulièrement chez les personnes âgées et plus vulnérables.

C'est pourquoi nous collaborons avec L'EPN d'Ottignies pour vous offrir ces ateliers.

Agenda

OCTOBRE

samedi 14 octobre ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : balade ludique dans les ruelles de Louvain-la-neuve

jeudi 19 octobre ++ 10h- 14h ++ Atelier cuisine : repas aux couleurs d'automne

jeudi 26 octobre ++ 14h- 16h ++ Décorations de Halloween

NOVEMBRE

lundi 13 novembre ++ 14h- 17h ++ Création de pochettes en tissu pour le projet Bruzelle

jeudi 09 novembre ++ 9h30- 10h30 ++ Démarrage des ateliers remise en forme

samedi 18 novembre ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : Visite du musée de Tervueren

jeudi 14 novembre ++ 9h- 12h ++ Atelier Numérique-Comment gérer sa santé via les outils numériques

lundi 20 novembre ++ 14h- 16h30 ++ Café papote à thème : sommeil et alimentation

jeudi 23 novembre ++ 14h- 16h ++ Ateliers du lien : création de bijoux

DECEMBRE

jeudi 7 décembre ++ 10h- 14h ++ Atelier cuisine

lundi 11 décembre ++ 9h- 11h ++ Le petit déjeuner des promeneurs

jeudi 14 décembre ++ 14h- 16h ++ Ateliers du lien : décoration de Noël

jeudi 21 décembre ++ 14h- 16h ++ Ateliers du lien : création de milieux de table

vendredi 29 décembre ++ 12h- 14h ++ Nouvel an pour tous !

Atelier couture : Un lundi sur deux à partir du lundi 2 octobre pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

Scrapbooking : tous les mardis de 9h30 à 11h30.

Infos et inscription à l'accueil

Potager : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

Remise en mouvement - Gymnastique douce uniquement pour femmes : les jeudis matins par module de 7 séances.

Contactez les kinés ou l'accueil pour plus d'information

Qi Gong : Tous les vendredis à 9h ou 10h45 .

inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité

Horaires des médecins

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR DEHZADEGAN Chirine DR HAVET JEHANNE DR HERCOR LESLIE Dr WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE DR DEHZADEGAN Chirine DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR HAVET JEHANNE DR HERCOR LESLIE (uniquement visites) DR WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE DR DEHZADEGAN Chirine DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR HAVET JEHANNE DR WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE DR HAVET JEHANNE Dr HERCOR LESLIE Dr WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE DR DEHZADEGAN Chirine DR HERCOR LESLIE DR WEBER ELISA
Après-midi	DR DEHZADEGAN Chirine DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR HAVET JEHANNE (visites) DR HERCOR LESLIE DR WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE DR DEHZADEGAN Chirine DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR HAVET JEHANNE DR HERCOR LESLIE	DR DEHZADEGAN Chirine DR EVRARD MARIE-LAURENCE DR WEBER ELISA	DR BLOM EEFJE (uniquement visites à domicile) DR DEHZADEGAN Chirine DR HAVET JEHANNE DR HERCOR LESLIE	DR DEHZADEGAN Chirine (visites) DR BLOM EEFJE DR HERCOR LESLIE DR WEBER ELISA

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, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au **1733**

Ils sont disponibles en semaine entre 18h30 et 08h00 et les week-ends du vendredi 19h au lundi 8h00. Vous pouvez aussi les contacter les jours fériés.

Le matin entre 8h 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

Si vous avez besoin de contacter les infirmières pour les soins infirmiers qui débutent à domicile

les week-ends et jours fériés vous pouvez laisser un message au GSM infirmier : 0479/721.486 Une infirmière vous recontactera.

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
Tél : 010/402265

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