



NOUVELLE ANNÉE

PRENDRE DE MEILLEURES HABITUDES ?

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

12 / Promotion santé

14 / Place aux patients

16 / Admin

décembre N°80





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de décembre a toujours eu chez moi une saveur particulière. Un subtil mélange entre deux tendances paradoxales : d'un côté, une course effrénée, dernière ligne droite, où il faut tout donner.

pour boucler à temps ce qu'il y a à boucler. D'un autre côté, ces moments plus féériques avec ces luminaires et lampions éclochant petit à petit dans nos rues et vitrines, donnant à nos nuits noires et précoces un petit air de fête mijotant sous le couvercle.

C'est un moment de bilan bien souvent, et aussi un temps de mise en perspectives pour l'année à venir. Dans quelques jours, tout cela va se calmer ... la trêve des confiseurs, hibernation pour l'ours polaire, (et pour la part d'ours qui sommeille en nous ?), moment de retrouvailles en famille pour certains...mais pas pour tous non plus ! Moment où le rêve retrouve un droit de cité... « I have a dream » disait Martin Luther King. Lequel formulez-vous pour cette année qui vient ? Qu'il n'y ait plus jamais de parc Maximilien dans le monde ? Que chacun puisse avoir un toit, vivre en paix avec les siens ? Que plus aucun humain, homme ou femme, noir ou blanc, quelque soit son appartenance philosophique ou religieuse, ne soit maltraité, violenté, abusé ? Que nous comprenions que nous sommes locataires de la terre et non propriétaires et qu'il nous faut la respecter pour pouvoir la céder aux générations à venir ?

Accueillir, installer de nouvelles habitudes, trier nos déchets et aussi veiller à son bien-être, penser et agir sont autant de manières pour que ces rêves deviennent des réalités. Voilà la réflexion que je me suis faite à la lecture de ce Petit Mémo Santé. Oh, ne vous méprenez pas ! Nous ne changeons pas le monde dans ce numéro et les articles qu'il contient n'ont rien à voir avec ces rêves ambitieux ... mais il nous parle de l'accueil en présentant les nouvelles têtes au sein d'Espace Santé et l'arrivée de « Clémentine » la nouvelle maison médicale d'Ottignies. Ils nous parlent de bien-être et nous encouragent à installer de nouvelles habitudes, en faisant du sport ou en changeant notre alimentation, en réfléchissant à notre prise de médicaments... et en parlant de ceux-ci, il est peut-être temps d'en faire le tri dans votre pharmacie familiale, mais pas n'importe comment...on vous explique cela aussi.

Et puis, il y a ce témoignage d'une patiente vous retraçant son vécu lors de la journée centrée sur l'écologie organisée par la maison médicale ...

Décembre, c'est le mois de la fête, de la renaissance et des retrouvailles. L'hiver est là, mais on sait que le printemps reviendra. Alors on fait la fête pour célébrer tout cela, pour nous dire qu'on est heureux de se rencontrer et de partager ensemble nos différences...et pourquoi pas le faire dans une « auberge espagnole » le VENDREDI 10 JANVIER DE 12H À 14H...L'invitation est lancée.

Bonne fin d'année à toutes et tous.

MOUVEMENTS DANS L'EQUIPE



◆ Quentin VAN TICHELEN

J'ai 23 ans, j'habite Bruxelles et je travaille à la Maison Médicale depuis le mois de juin où j'effectue un remplacement à durée indéterminée. Je suis sorti des études à l'UCL il y a 1 an, j'ai ensuite entrepris une formation en ostéopathie afin d'acquérir des outils supplémentaires. Aimant le sport, je suis persuadé que le mouvement est la clé pour se maintenir en bonne santé.



◆ Marthe KNOPS

Bonjour à tous, je suis le Dr Marthe Knops. Depuis le 1er octobre, je renforce l'équipe médicale suite au départ des Dr Hanquet et Spoden. Avant de venir à Ottignies, je travaillais dans une maison médicale dans le nord de Bruxelles.

Je resterai à Espace Santé jusqu'à mi-avril et serai ravie de vous rencontrer, en consultation ou pendant une des activités de la Maison Médicale.

◆ Guillaume DEOM

Hello !

Je suis assistant en médecine générale tout fraîchement sorti de l'UCL et j'ai rejoint l'équipe d'Espace Santé en octobre.

J'ai grandi dans le petit village de Bierges, près de Wavre, et j'ai fait mes six années d'études à Bruxelles. C'est avec un certain plaisir que je reviens dans ma contrée d'origine pour commencer ma formation !

Au plaisir de vous rencontrer.



◆ Aude WAGEMANS

Bonjour à tous,

Je m'appelle Aude et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai rejoint l'équipe de la maison médicale Espace Santé en tant qu'assistante administrative et logicienne. J'y remplace partiellement Jérémey Devester, parti dans la maison médicale Clémentine.

Après avoir travaillé en tant que consultante en recrutement, j'avais l'envie de faire partie d'une équipe jeune d'esprit et surtout dynamique en exerçant une fonction polyvalente. Voilà mon vœu exaucé ! Vous pourrez me rencontrer à certaines occasions à l'accueil, dans mon bureau ou pourrez simplement me voir courir dans les couloirs parfois un peu d'outillage à la main...

Passionnée par les contacts et de nombreux autres aspects, je suis très heureuse de vous rencontrer au quotidien !



LA MAISON DE SA

Il y a juste un an, nous vous annonçons le projet de création d'Espace Santé. Ce projet est devenu concret grâce au temps et à l'effort de la maison médicale. Espace Santé a soutenu de différentes façons ce projet.

Comme vous l'aurez sans doute constaté, la maison de santé Clémentine s'est installée au 72 de l'avenue des Combattants, presque en face d'Espace Santé. Le choix de cette implantation peut paraître surprenant. Ce n'était pas le premier choix envisagé, mais l'équipe de cette nouvelle maison médicale a dû prendre en compte l'offre immobilière dans notre commune et le budget dont ils pouvaient disposer pour les travaux d'aménagement.

Nous rappelons que nos deux structures sont bien deux structures distinctes. Les patients doivent donc faire un choix entre la Maison de santé Clémentine et Espace Santé.

La MS Clémentine offre des soins de médecine générale (Dr Hanquet et Dr Spoden), des soins de kinésithérapie (Lies Morize) et des soins infirmiers (Mathilde Van den Bogaert) au forfait.

Malgré cette séparation, nous avons le projet de créer des collaborations avec la MS Clémentine, notamment en ce qui concerne des projets de santé communautaire. En attendant, les activités organisées par Espace Santé restent ouvertes à toutes les personnes habitant notre commune avec un accès prioritaire pour les patients inscrits à Espace Santé. Et à ce titre, tous les patients inscrits à la MS Clémentine peuvent demander à participer à nos activités de promotion à la santé.



ANTÉ CLÉMENTINE

On d'une nouvelle maison médicale à Ottignies soutenu par Espace
l'énergie qu'y ont mis les fondateurs de cette nouvelle maison
projet car nous en avons besoin pour atteindre nos objectifs.

Pour rappel, l'objectif poursuivi par Espace Santé était double :

- permettre à plus de citoyens de la ville d'Ottignies de pouvoir bénéficier de soins de première ligne selon l'organisation des soins au forfait ;
 - permettre à l'équipe d'Espace Santé de travailler dans de meilleures conditions tant au niveau de l'espace de travail que de la charge de travail.
- Maintenant que la Maison de santé Clémentine est en activité, Espace Santé va pouvoir viser une **plus grande stabilité de son équipe**. Cette stabilité est indispensable pour assurer une meilleure continuité des soins et maintenir la confiance que vous patients, vous nous accordez. La réflexion que nous menons actuellement doit nous permettre de déterminer le nombre maximum de patients que nous pouvons accueillir pour maintenir ce fragile équilibre entre dispensation de soins de qualité et bonnes conditions de travail pour l'équipe, tout en nous préservant une bonne santé financière.

A l'heure actuelle, la commune d'Ottignies offre une belle couverture en soins de santé de première ligne sur son territoire avec **Espace Santé, la Maison de santé Clémentine et la maison médicale Passerelle Santé située à Louvain-la-Neuve**, qui passera au forfait début 2020.

Si vous avez des questions concernant l'ouverture de cette nouvelle maison médicale, n'hésitez pas à prendre contact avec notre gestionnaire, Fabienne SAINT AMAND. Nous vous remercions pour la confiance que vous continuez à nous donner.

L'équipe d'Espace Santé



ESPACE SANTÉ
MAISON MÉDICALE D'OTTIGNIES

TRIEZ VOS MÉDICAMENTS & RAPPORTEZ-LES EN PHARMACIE



Dr Guillaume DEOM, médecin généraliste

VOUS ÊTES L'ACTEUR PRINCIPAL D'UNE MEILLEURE COLLECTE DES DÉCHETS PHARMACEUTIQUES !

TRIEZ !

Régulièrement, jetez un coup d'œil à votre pharmacie afin d'en retirer les médicaments périmés ou dont vous ne vous servez plus.

Un médicament périmé peut être dangereux. De même qu'un médicament qui vous aura été prescrit pour une situation bien précise peut s'avérer inadapté voire dangereux si vous l'utilisez dans une autre situation.

Saviez-vous que l'on retrouve des traces d'antiépileptique et d'antibiotique dans la chaire de moules ?

RAPPORTEZ-VOS VIEUX MÉDICAMENTS EN PHARMACIE !

Saviez-vous que l'on retrouve des traces d'antiépileptique et d'antibiotique dans la chaire de moules ?

6

Un comprimé d'antibiotique qui se retrouve dans la nature peut augmenter la résistance des bactéries aux antibiotiques et donc rendre inefficace le médicament.

Les médicaments périmés ou non-utilisés ne sont pas des déchets comme les autres, ils sont nocifs pour l'environnement et nécessitent un traitement particulier afin d'être détruits en toute sécurité.

De plus, certains imprudents pourraient les consommer par inadvertance (enfants, animaux, distraction...). Evitez donc de les jeter dans vos poubelles, dans la rue ou dans l'eau (évier, toilette...).

Amenez plutôt vos vieux médicaments à votre pharmacien, qui les collectera avant de les envoyer à un centre spécialisé de gestion des déchets pharmaceutiques.

Comprimés, capsules, gélules, suppositoires, fonds de sirops, liquides ... Tout est repris sans l'emballage, la boîte et la notice.

En plus de faire de la place dans vos armoires, de préserver l'environnement et d'éviter les accidents, c'est gratuit !

**VOTRE PHARMACIEN REPREND...**



» Comprimés, suppositoires, capsules, etc. non consommés dans leur blister ou leur flacon



» Restes de sirops et de médicaments liquides (par ex. gouttes pour le nez ou les yeux) dans leur flacon

Médicaments sans la boîte et sans la notice



» Patchs non utilisés



» Restes de pommades dans leur tube



» Restes de sprays et d'aérosols



LES CHRONIQUES DE MARIE

INSTALLER OU RETROUVER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES...

Nous entendons très souvent parler du grignotage alimentaire... Il fait prendre du poids et donne l'impression désagréable de ne pouvoir maîtriser sa nourriture. D'où vient-il ?



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

Il peut être présent au quotidien ou quelques jours par semaine ou seulement le WE

« Quand je stresse pour mes études, pour mes travaux à terminer, c'est plus fort que moi, je vais chercher une boîte de biscuits, ou bien des chips. Et les bonbons que j'ai dans ma chambre, quand j'étudie c'est ma récompense. Aux repas je ne mange pas beaucoup. »

« Le pire, c'est le grignotage en soirée. Ça me décourage ; oui, c'est comme un rituel »

« Au bureau, nos collègues apportent des pâtisseries, des biscuits et du chocolat, elles viennent nous les présenter pendant les pauses ou les réunions... je voudrais les refuser mais je n'ose pas. »

« Les armoires sont pleines de sucreries, mes parents en achètent toujours, et le WE, je me laisse trop tenter. »

Comment se défaire du grignotage ?

Sachez que consommer un petit déjeuner suffisant et sain, et prendre le temps d'avoir un repas de midi équilibré, permet de réduire, voire de supprimer, l'envie de grignoter. Rappelez-vous que quand la faim est là, tout est meilleur de goût ! Diverses solutions peuvent être mises en place :

« Je prends dorénavant une vraie pause et je prends une vraie collation... J'ai un verre d'eau maintenant à table, je me choisis un produit laitier, comme au petit déjeuner, avec un fruit frais. Quand ça ne me suffit pas, je décortique

quelques fruits secs comme les noix, noisettes, pistaches, arachides. Et si je ne suis pas chez moi dans l'après-midi, je prévois d'emporter un en-cas »

« Quand j'ai encore envie de manger et que je sais très bien que ce n'est pas par faim, c'est vraiment difficile. Maintenant je sais mieux identifier mon stress ou mon ennui. Je m'en vais alors prendre l'air et prends de profondes respirations. Quand je reviens, je ne pense plus à manger, c'est surprenant ! »

« Je me suis enfin décidé à remplacer mon chocolat de la soirée par un fruit frais, sucré et juteux. J'ai plaisir à siroter une boisson chaude. Du coup, j'ai lâché cette envie systématique de chocolat. »

Ces changements ne s'effectuent pas en deux coups de cuillère à pot. Soyez patients, gardez confiance, c'est une question de temps !

Trucs et astuces :

- boire suffisamment d'eau... avant, pendant et après repas et collation, soit 3 petits verres d'eau
- prendre 3 repas principaux équilibrés et diversifiés, riches en légumes et en céréales complètes
- s'installer à table et prendre le temps pour manger
- avoir une activité physique régulière

► 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.

8

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'examen, 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/rsww>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).





Dr Marthe KNOPS, médecin généraliste

DOCTEUR, JE VOUDRAIS UN SPRAY POUR LE NEZ !

DÈS QUE LES TEMPÉRATURES CHUTENT, LE RHUME EST DE RETOUR À L'ÉCOLE ET AU TRAVAIL. BIEN QUE TRÈS EMBÊTANTE, CETTE INFECTION VIRALE EST TOUT À FAIT BÉNIGNE. LE RHUME GUÉRIT SPONTANÉMENT EN 7 À 10 JOURS.



Le virus du rhume « attaque » la muqueuse nasale (la paroi interne du nez). Cette muqueuse sécrète un liquide dont le rôle est d'humidifier en permanence l'air inspiré et de lutter contre les agents infectieux. Lorsque cette muqueuse est irritée, elle gonfle et augmente sa sécrétion de liquide, ce qui cause le « nez bouché » ou le « nez qui coule ».

Il existe pourtant des astuces pour augmenter votre confort pendant cette période :

Rincez votre nez avec une solution saline (sérum physiologique, eau de mer) pour faciliter le mouchage

Buvez suffisamment d'eau pour vous réhydrater

Surélevez la tête du lit pour diminuer la sensation d'encombrement et de pression au niveau du visage

Évitez les fumées irritantes (le tabac !)

Aérez régulièrement la maison pour renouveler l'air

Pour éviter de transmettre les microbes, **lavez-vous les mains régulièrement**, couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez et débarrassez-vous des mouchoirs usagés.

Si, malgré ces conseils, vous êtes trop incommodé par les symptômes, un spray nasal peut être utilisé. Il y a quelques règles importantes à garder en tête : **les sprays vasoconstricteurs** (Nesivine®, Otrivine®, Rhinospray®) **ne peuvent être utilisés que pendant 5 jours de suite, et maximum 3 à 4 fois par jour**. Si on dépasse ces indications, la muqueuse nasale va s'habituer au produit. Ceci

entraîne un effet vasoconstricteur permanent et donc un nez bouché dès qu'on arrête d'utiliser le spray. On rentre alors dans un cercle vicieux !

Si vous souffrez de rhinite allergique, un autre type de spray est plus indiqué. Il s'agit de corticoïdes locaux, qui limitent la congestion nasale. Ce type de spray (Nasonex®, Mometasone®, Avamys®, Flixonase®) est réservé aux personnes allergiques. Depuis mars 2019, ces sprays sont remboursés uniquement pour les patients atteints de rhinite allergique (ou de polypose nasale) !



« Docteur, j'ai le nez qui coule jaune et vert. Il me faut un spray avec des antibiotiques ! »

Non, cela n'est pas nécessaire. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les sécrétions jaunes ou vertes au niveau du nez ne veulent pas forcément dire qu'il s'agit d'une infection bactérienne. Certains pays, comme la France, ont même retiré du marché les sprays contenant des antibiotiques car ils peuvent être dangereux. Puisqu'ils contiennent des antibiotiques, ces médicaments peuvent mener les bactéries du corps à devenir résistantes : les plus fortes ne sont pas tuées, et peuvent causer des maladies plus graves contre lesquels les médicaments habituels ne fonctionnent plus.



Aurélie STOCK, kinésithérapeute

EST-IL POSSIBLE DE DIMINUER SA PRISE DE MÉDICAMENTS EN EXERÇANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

OUI, DIFFÉRENTES MALADIES PEUVENT ÊTRE AMÉLIORÉES EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. QUELLE MALADIE ? POURQUOI ? CET ARTICLE PEUT RÉPONDRE À VOS QUESTIONS OU À VOS ÉTONNEMENTS.



La consommation de médicaments résulte d'indications, nécessite des précautions et comporte des contre-indications. De plus, ils ont toujours des effets secondaires indésirables. Pour lutter contre leurs effets néfastes et en limiter autant que possible la consommation, il faut pratiquer une activité physique régulière. C'est l'un des traitements les plus efficaces, les plus sûrs (sans contre-indications ou effets secondaires), les plus pratiques, les plus économiques et les plus agréables qui soient.

Quelles sont les maladies améliorées par une activité physique ?

- L'hypertension artérielle va être diminuée.
- Le cholestérol sera plus équilibré et le système cardio-vasculaire sera renforcé.
- Le taux de glycémie dans le diabète de type 2 va être diminué.
- Lors d'une dépression, l'exercice physique va libérer des endorphines et d'autres hormones de bien-être. Les exercices peuvent aussi permettre d'augmenter l'estime de soi et d'améliorer les liens sociaux en contrecarrant la sédentarité, la perte d'énergie et d'envie.

Nous noterons également son utilité dans beaucoup d'autres maladies comme l'ostéoporose, le cancer, l'obésité, la démence, la maladie d'Alzheimer mais aussi comme antidouleur (les maux de dos par exemple).

Ces exemples de pathologies, rencontrées régulièrement à Espace Santé, montrent que l'activité physique est presque toujours profitable et qu'on peut la considérer comme **un médicament universel presque gratuit**. Faut-il encore construire les conditions propices à sa pratique durable et adaptée. Il faut créer un environnement et un accompagnement favorable en favorisant l'autonomie et en prenant compte de l'environnement social.

L'idéal serait de réaliser au moins 1/2h de marche rapide tous les jours (2.5h/sem), du vélo ou de la course à pied et 2X par semaine du renforcement musculaire. Il ne s'agit donc pas de devenir un grand sportif mais de faire une activité physique régulière modérée et progressive pour bénéficier de tous ses bienfaits.

Demandez plus d'informations à votre soignant sur les programmes structurés qui peuvent vous accompagner dans votre démarche (sport sur ordonnance, ENEO pour les aînés, etc).

Certains médicaments restent absolument indispensables évidemment, ne plongeons pas dans l'autre extrême. Parlez-en à votre médecin pour intégrer les exercices physiques dans la prise en charge globale.



Christine SBOLGI –Coordinatrice promotion à la santé

+++++

QU'EST-CE QUE L'E-SANTÉ ?

E-SANTÉ, UN PROGRAMME INFORMATIQUE CRÉÉ POUR FACILITER L'ACCÈS À L'INFORMATION MÉDICALE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ QUI VOUS PRENNENT EN CHARGE.

Le gouvernement belge a mis au point une plateforme d'échange électronique des données médicales qui se nomme l'e-Santé. Ce partage d'informations se fait uniquement entre des médecins qui sont soumis au secret médical.

Le but de cette plateforme est d'augmenter la capacité de prise en charge du patient par des soignants qui ne vous connaissent pas bien, en permettant la circulation des données de santé de manière informatisée. Cela peut aider à optimiser la continuité et la qualité des soins.

Par exemple, si vous avez besoin de vous rendre aux urgences, les médecins auront peut-être besoin de connaître vos médicaments, votre groupe sanguin, vos antécédents chirurgicaux ou vos allergies. Avoir ces informations via votre e-santé peut être un véritable avantage et avoir des effets positifs sur votre prise en charge.

En Wallonie, cette plateforme s'appelle le **Réseau Santé Wallon**. Votre médecin traitant peut mettre un résumé de votre

dossier médical à disposition d'autres soignants et vous y donner aussi accès.

Comment ça marche ?

1. Vous avez RDV chez votre médecin. Il vous demandera votre carte d'identité pour la lire avec un lecteur de carte.
2. Il vous explique ce qu'est E-Santé.
3. Vous donnez ou ne donnez pas votre accord pour que vos données médicales soient partagées entre différents professionnels de la santé. C'est ce qu'on appelle le **consentement éclairé**, il établit avec vous un **lien thérapeutique**. Votre réponse sera enregistrée sur votre carte d'identité.

Grâce à un lecteur de carte, vous pouvez consulter votre dossier médical sur le Réseau Santé Wallon par le biais du site internet www.rsw.be. Vous pourriez aussi limiter l'accès au(x) professionnel(s) de votre choix, vous désinscrire à tout moment, savoir qui a consulté ou encore accéder à la liste des documents qui vous concernent.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Dr Marie LENS, médecin généraliste



« QU'EST-CE QU'UN SUMEHR ? »

UN SUMEHR EST UN RÉSUMÉ DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL. IL REPREND LES DONNÉES MÉDICALES UTILES ET ESSENTIELLES POUR LE SUIVI DE VOTRE SANTÉ GLOBALE.

Son partage permet une meilleure collaboration entre les différents médecins qui vous soignent. Il est important de souligner que n'importe quel médecin en Belgique n'a pas accès à votre Sumehr. En effet, vous devez avoir donné votre accord pour qu'un prestataire de soins puisse y accéder. De plus, les données médicales sont cryptées et dès lors **sécurisées**.

Par ailleurs, un Sumehr n'est pas figé dans le temps, il évolue avec vous et l'état de votre santé. Vous pouvez également sélectionner les éléments de votre santé que vous souhaitez voir apparaître ou non. L'e-santé évolue vers une amélioration de la prise en charge de votre santé.

N'hésitez donc pas à en parler à votre médecin généraliste référant avec qui la création d'un Sumehr est possible !



LE « SUMEHR », PARLONS-EN !

Dans ce cabinet, nous veillons à la protection de vos données personnelles, comme l'exige le RGPD (*)

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du « **sumehr** ».

Le **sumehr**, en anglais *SUMmarized Electronic Health Record*, est **un résumé de votre DMG, votre dossier médical global**.

Avec votre accord, votre médecin généraliste y mentionne **les points essentiels concernant votre santé**. Par exemple : vos grands problèmes de santé et leur diagnostic, les traitements en cours, vos allergies, vos intolérances à certains médicaments, votre situation en matière de vaccination, vos volontés par rapport aux transfusions de sang, la réanimation, l'intubation, l'euthanasie, le don d'organe..., etc.

- Ce n'est pas un dossier de santé complet, ce sont des extraits.
- Ce n'est pas non plus un dossier figé : ces extraits évoluent.

Un médecin, par exemple, qui vous accueille dans un poste de garde ou aux urgences d'un hôpital, va vous questionner sur le problème de santé qui vous amène. Mais le **sumehr** l'aide à se forger une idée de votre « histoire médicale ».

Les professionnels qui vous soignent habituellement (dentistes, infirmiers, pharmaciens...) **peuvent aussi accéder à certaines parties de votre sumehr**. Ce partage d'informations a pour but de vous garantir des soins optimaux et individualisés.

Il est toujours possible pour vous :

- de limiter l'accès de votre sumehr à certains professionnels ;
- de demander que certains éléments ne figurent pas dans votre sumehr.

A QUOI SERT LE SUMEHR ?

La raison d'être d'un sumehr, c'est d'être partagé.

Ce **sumehr**, réalisé avec votre consentement, votre médecin traitant le publie sur une plate-forme spécialisée d'échanges de données électroniques **entre professionnels de la santé uniquement**, le Réseau Santé Wallon.

Le **sumehr** sert de **document de liaison avec les autres professionnels** que vous consultez.

DISCUTEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT !

Et si ce n'est pas encore fait, donnez votre consentement : il vous assure une meilleure prise en charge par vos professionnels traitants.

(*) le Règlement Général sur la Protection des Données, entré en vigueur le 25 mai 2018

Témoignage

Les liens entre la santé et l'environnement

➤ **Témoignage** : Francine N., patiente à Espace Santé

Le 5 octobre dernier, Espace santé a organisé une journée centrée sur l'écologie. Voici un témoignage d'un de nos patients qui a participé ce projet.

La météo était de bon augure ce samedi 5 octobre. Après des jours et des jours de pluie celle-ci avait décidé de cesser de tomber ce matin-là. Ouf ! D'ailleurs beaucoup, comme moi, se disaient les jours précédents l'événement : « mais comment osent-ils prévoir cette activité dans le jardin ? ». Finalement l'audace a payé et cet après-midi fut une réussite en tous points – et je ne suis pas la seule à le penser et le dire- .

Je ne sais combien de personnes étaient présentes tout au long de l'activité. Il y avait en tout cas beaucoup de participants, ce qui est un signe d'intérêt pour la problématique choisie. Il faut dire que le thème évoqué était de nature à accrocher pas mal de monde vu ses multiples composants.

Tout était fluide, les participants passant des stands et ateliers aux conférences sans la moindre difficulté, avec éventuellement un petit passage par le buffet sucré apparemment fort apprécié, composé selon la formule de l'auberge espagnole de tartes et autres gâteaux ainsi que de boissons faites maison elles aussi . A noter à ce propos que les gobelets étaient recyclables, bel exemple d'une geste éco responsable voulu par les organisateurs de l'activité.

La dizaine de stands était consacrée aux problématiques suivantes : déchets, apiculture, phytothérapie, potager, couture, produits cosmétiques et ménagers, alimentation, déplacement et vélo, etc, J'ai pu les visiter tous et j'ai senti qu'on y venait surtout pour s'informer et échanger des pratiques. On pouvait aussi y fabriquer certaines choses (comme par exemple recycler du tissu, etc...) et même recevoir des produits faits maison, avec leurs recettes. « Et votre produit, ça marche ? », demandaient bon nombre de participants. « Bien sûr, testez le et vous verrez que ça marche ». Ainsi, par exemple, furent distribués une quarantaine de petits pots contenant du produit de lessive réalisé par une patiente d'Espace Santé (et par ailleurs membre d'Espace Liens). Personnellement, outre les précieuses informations glanées auprès de ces stands, j'ai aussi fort apprécié d'une part la visite du potager d'Espace Santé, visite commentée par ses animateurs – pour info, ce potager fonctionne depuis près d'un an seulement et procure déjà de belles denrées- et d'autre part l'atelier destiné prioritairement aux enfants et consacré à la confection de boules de nourriture pour les oiseaux (je peux vous dire que les oiseaux de mon jardin en raffolent et que mes petits-enfants se sont beaucoup amusés à les fabriquer!).

Parallèlement à la découverte des stands les participants étaient invités à suivre quatre conférences données (à l'intérieur cette fois) par des médecins spécialisés dans les problématiques du jour. Le succès fut énorme, les places assises étaient prises d'assaut. Les sujets retenus (perturbateurs endocriniens, pesticides, alimentation saine et responsable, intoxications quotidiennes) étaient pertinents pour notre vie de tous les jours et pédagogiquement accessibles à tout un chacun. J'avoue que les perturbateurs endocriniens n'ont (presque) plus de secret pour moi.

Bref, j'ai vécu un après-midi très intéressant, riche d'informations, de convivialité et de complicité entre les participants (patients d'Espace Santé ou simples curieux) et les professionnels de la santé. A mon avis ce n'est peut-être qu'un début.....

NOUVEL AN POUR TOUS

L'ANNÉE 2019 TOUCHE À SA FIN, POUR LAISSER PLACE À 2020 !

Une fin d'année rime souvent avec fêtes et préparatifs...et un début d'année aussi !

C'est pour cela que le comité de patients de la maison médicale, Espace Liens vous invite chaleureusement à fêter ensemble le nouvel an **LE VENDREDI 10 JANVIER DE 12H À 14H**, dans la salle polyvalente de la maison médicale (1er étage). Car la santé est aussi faite de moments de partage et de convivialité et que nous avons envie de fêter ce passage avec vous !

La formule retenue ? Comme l'année dernière, sous forme d'auberge espagnole. Chacun apporte une petite préparation (pour 3 ou 4 personnes) : du salé, du sucré, du chaud du froid, quelque chose de typique de chez vous, un spécialité personnelle... faites-vous plaisir... les boissons seront offerts par Espace Santé.

Pour faciliter l'organisation de cette fête, **merci de vous inscrire avant le 27 décembre** à l'accueil lors de l'un de vos passages ou par téléphone.

Vous pouvez aussi vous inscrire par mail : **promotion.santé@mmottignies.be**

JANVIER

Lundi 6 janvier ++ 17h-20h ++ Promenade santé : Marche à l'Etoile de Mousty

Vendredi 10 janvier ++ 12h-14h ++ Nouvel an pour tous

Vendredi 17 janvier ++ 9h30 -11h ++ Premier cours de Qi Gong

FÉVRIER

Lundi 3 février ++ 10h30-12h ++ Comité Espace Liens

Jeudi 13 février ++ 10h-14h30 ++ Atelier cuisine

Samedi 15 février ++ 10h-12h ++ Promenade santé: Céroux

MARS

Lundi 23 mars ++ 10h30-12h30 ++ Atelier peinture sur boîte

Samedi 21 mars ++ 10h- 12h ++ Promenade santé : petit Ry

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30

Infos et inscription : espaceliens.mm@gmail.com

Qi Gong : tous les vendredis de 9h30 à 11h00 et de 11h15 à 12h45

Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

Potager : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale

Inscriptions et infos : potager@mmottignies.be

Absences des soignants

+ médecins

Antoine MACQ

→ du 30 décembre au 03 janvier 2020

Leslie HERCOR

→ du 30 décembre au 03 janvier 2020

+ kiné :

Quentin VAN TICHELEN

→ 19 février au 03 mars 2020

Emilie DE FALLOISE

→ 20 décembre au 02 janvier 2020

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