Editeur responsable : Fabienne SAINT AMAND • Avenue des combattants 47/2 - 49 • 1340 Ottignies • n d'agréation : P307427
PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL ◆ 1ER TRIMESTRE 2021
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 : 825500671 11 - ASI n 14 - espacesante@mmottignies.be / www.mmottignies.be
BELFIUS : BE27 0682 2010 7373 - TRIODOS : BE68 5230 8044 7734

bpost
PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

"Le Petit Mémo" SANTÉ +

JEUNESSE EN CRISE

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

mars 2021 | N°85

Préambule

par Agnès DECLERCK

Thierry WATHELET étant empêché, je prends exceptionnellement mon clavier pour ce numéro du Petit Mémo Santé consacré à la jeunesse. Ah ! La jeunesse, … pour chacun, la perception et les réalités en sont bien différentes et les possibilités qui s'offrent aux jeunes actuellement varieront fort selon leur situation familiale, sociale, professionnelle, de santé. Mais les besoins pour chacun d'entre nous et à fortiori pour les jeunes sont bien les mêmes, qu'ils soient physiologiques (manger, boire, respirer), besoin de sécurité (pouvoir faire confiance en des modèles cohérents), besoin d'appartenance à un groupe (contacts sociaux), d'estime de soi (être aimé et aimer), d'accomplissement de soi (créativité, réalisation de projets).

Malheureusement en ces temps de Covid, confinement et restrictions en tous genres, tous ces besoins sont bien négligés. D'aucuns se plaignent de respirer difficilement avec le masque, mais que dire du sentiment de sécurité ébranlé par un avenir incertain et des règles parfois floues et souvent changeantes ? Que penser des conséquences sur nos jeunes de la limitation des contacts sociaux, sans parler de la presqu'impossibilité de nouer de nouvelles amitiés, des contacts intimes, voire de s'épanouir dans une relation amoureuse ? Vous me direz que toutes les classes d'âge sont logées à la même enseigne ? Pas sûr, je dirais même, sûr que non ! Nous n'avons pas les mêmes armes pour affronter les difficultés. Rendons-nous compte que ces restrictions avec leurs impacts négatifs surviennent pour les jeunes à un moment crucial de leur vie. Non, nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne.

En effet, la jeunesse est une période charnière où la personne se forge son identité. Le jeune voit son corps se transformer, son identité sexuelle s'affirmer. C'est pour lui une révolution. Il prend conscience des réalités sociales du monde dans lequel il vit. Pour traverser cette période et devenir un adulte, le jeune a besoin d'outils, de ressources. Bien que la famille soit un élément important de sa construction identitaire, au moment de l'adolescence, c'est ailleurs que le jeune va chercher les réponses à ses questions et ses besoins. Les contacts avec les pairs (écoles, clubs sportifs, mouvements de jeunesse, groupes d'amis, …) sont pour lui essentiels. A l'heure actuelle, ce besoin de contacts est bien difficile à respecter. Christine Sbolgi vous informe des structures qui peuvent soutenir nos jeunes en difficulté et Luc Descamps directeur de « La Chaloupe » vous présente son association et ses nombreuses activités.

Prendre du plaisir à cuisiner pour assouvir son besoin de nourriture : pas toujours jojo quand on sait que l'on va manger seul. Marie, notre diététicienne, vous présente un livre de recettes saines et équilibrées. Nous espérons qu'il vous encouragera et vous redonnera le plaisir de cuisiner sain. Et pourquoi pas en offrir un exemplaire à un jeune cuisinier en herbe de votre entourage ?

Le Dr. Elisabeth Defourny vous donne, dans le dossier santé, des indications sur les signes de détresse psychologique, qui peuvent nous alerter sur le besoin d'aide. Si vous ou un de vos proches se trouve dans le cas, contactez nos soignants. Ils sont là pour vous écouter et vous aider.

Pour terminer cet édito sur une note positive, soulignons qu'il y a quand même des jeunes qui vont bien et qui ont pris conscience qu'il faut prendre soin des autres. La crise les fait réfléchir et leur fait atteindre une certaine maturité. Et nous savons aussi que nous pouvons compter sur leur résilience (faculté d'utiliser les réseaux sociaux, inventer des jeux, organiser de l'entraide pour les cours ….)

Enfin, quels sont les souvenirs qu'on aime à se rappeler au soir de sa vie ? Sa jeunesse bien entendu ! Donc préservons-la, écoutons-la, soutenons-la, et permettons-lui d'exister et de s'épanouir dans le respect de ses besoins.

Agnès DECLERCK avec l'aide précieuse de Sylvie DEKNOP

MOUVEMENTS DANS L'EQUIPE

UN DÉPART, UN RETOUR, UNE ARRIVÉE, UNE BELLE NOUVELLE. VOICI LES DERNIÈRES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE.

Leslie HERCOR

Bonjour à tous, un petit mot pour vous annoncer que je suis enceinte de mon 2ème enfant. Sa venue est prévue pour août. En attendant, je continuerai à travailler à Espace Santé jusque début juillet. A bientôt.

Retour d'Elodie VILAIN, infirmière

Elodie nous rejoint après plusieurs mois d'absences qui lui a entre autre permis de voyager et de découvrir d'autres contrées.

Sylvie DEKNOP rejoint notre équipe d'infirmières

Ancienne infirmière indépendante, je suis baignée dans les vagues des soins infirmiers à domicile depuis de nombreuses années.

Une envie de changement m'a poussée à ouvrir de nouvelles portes vers une voie qui serait davantage en corrélation avec ma mission de vie et mes valeurs.

Accorder du temps, de l'écoute, sans surveiller ma montre à chaque minute, est pour moi d'une importance capitale pour faire un travail de qualité auprès de nos patients et créer une réelle relation de confiance avec eux.

Adepte de développement personnel, et polyvalente, j'aime tenter d'apporter du soleil et de la positivité dans le quotidien des patients et de leur entourage.

Au plaisir de vous rencontrer, et merci à mes nouveaux et nouvelles collègues de m'accorder leur confiance.

Départ de Virginie LENOIR, infirmière

J'ai découvert, grâce à ma place d'infirmière au sein d'Espace Santé, la richesse de pouvoir soigner une personne chez elle, seule ou entourée de leur famille. Merci de m'avoir ouvert votre porte et de m'avoir partagé vos ressources et vos fragilités. La Maison Médicale fourmille de collègues dynamiques, créatifs et compétents, quelle chance pour moi d'avoir pu travailler avec eux ! A présent je quitte Espace Santé pour ouvrir prochainement mon cabinet de kinésiologie. Au plaisir que nos chemins se recroisent.

JEUNESSE EN **SOUFFRANCE** EN CETTE CRISE DE COVID-19

Christine SBOLGI

LA JEUNESSE EN SOUFFRANCE EST À LA UNE DES JOURNAUX, LA CRISE SANITAIRE QUE NOUS VIVONS EST LA CAUSE DE BEAUCOUP DE DÉGÂTS ET NOS JEUNES NE SONT PAS ÉPARGNÉS. DES AIDES EXISTENT ET NOUS AIMERIONS VOUS LES EXPLIQUER. SI VOUS SOUFFREZ DE CETTE CRISE, N'HÉSITEZ PAS À VENIR EN PARLER À UN SOIGNANT DE LA MAISON MÉDICALE.

L'adolescence est une période compliquée. Une période de construction au travers de la relation avec les autres. C'est une période particulièrement importante pour la santé mentale du futur adulte.

Il existe, dans le Brabant wallon, un réseau de soutien pour nos jeunes qui peinent à trouver leur place dans un monde masqué, entrecoupé de présences et de distances. Vous trouverez ici un aperçu des structures qui peuvent vous soutenir ou soutenir un jeune proche de vous.

RÉSEAU ARCHIPEL

Le réseau Archipel est une plateforme qui regroupe tous les partenaires du Brabant wallon impliqués dans la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents.

Vous y trouverez une liste de psychologues conventionnés de première ligne, des équipes mobiles pour des situations de crises et d'autres ressources spécifiques pour soutenir les enfants et jeunes en difficultés. La mutuelle rembourse partiellement les coûts de consultation de suivi psychologique pour les enfants et adolescents de 0 à 18 ans, sur base d'une prescription du médecin généraliste.

http://www.archipelbw.be/

SERVICES DE SANTÉ MENTALE

Les services de santé mentale regroupent plusieurs thérapeutes sous un même toit et proposent des consultations psychologiques, psychothérapeutiques, psychosociales, psychiatriques, logopédiques et de psychomotricité. Ouverts à tous, ils offrent des suivis accessibles financièrement er remboursés par la mutuelle.

Louvain-la-Neuve Centre de guidance
Grand Place, 43 1348 LLN. | 010/47.44.08
Du lundi au vendredi : 9h - 12h et 13h30 - 17h
centre-de-guidance-lln@uclouvain.be

Ottignies – Entre-mots
Rue des Fusillés, 18 et 20, 1340 Ottignies | 010/43.66.66
Du lundi au vendredi : 9h - 12h30 et 14h - 18h
entremots@cspo.be

LES PLANNINGS FAMILIAUX

Les plannings familiaux peuvent vous aider dans toutes les questions relatives à la vie relationnelle, affective et sexuelle : contraception, troubles de la puberté, grossesse désirée ou non, prévention et prise en charge des maladies sexuellement transmissibles dont le SIDA, difficultés à vivre la sexualité, relations de couple, d'amitié, parents-enfants… Elles proposent également des consultations juridiques en matière de droit familial et de droit civil (mariage, séparation, divorce, etc.).

Aimer à LLN
Cours des Trois Fontaines, 31 1348 LLN | 010/45.12.02
Lu, Ma : 12h - 18h | Mercr : 9h - 19h | Jeu 9h - 18h | Ven 12h - 17h
https://www.planninglln.be/ivg-avortement

LES AMO

Les AMO (Service d'action aux jeunes en Milieu Ouvert) sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation, de soutien et d'accompagnement pour le jeune.

Elles tentent de remédier aux problèmes qui touchent les jeunes dans leur quotidien et apportent une aide sociale et éducative qui vise à favoriser l'épanouissement du jeune dans sa vie de tous les jours.

Les AMO offrent un soutien dans tout type de situation : problèmes scolaires, difficultés familiales ou relationnelles, recherche d'un job… Elles proposent également des stages, des activités, des lieux de rencontre entre jeunes et des espaces de paroles.

Luc Descamps, Directeur de l'AMO la Chaloupe à Ottignies vous présente son association page 12.

La Chaloupe
Rue du monument, 1 1340 Ottignies
010/41.70.53
Du lundi au vendredi, de 9h à 18h
direction.lachaloupe@gmail.com

JEUNES EN **DÉCROCHAGE SCOLAIRE ?**

VOICI DEUX AUTRES STRUCTURES DE SOUTIEN !

LE SAS BW, service d'accrochage scolaire du Brabant wallon, est une asbl qui propose une aide sociale, éducative et pédagogique aux jeunes en situation de décrochage scolaire (qui ne vont plus à l'école) et à leur famille. Elle se fera sur base volontaire du jeune, avec l'accord de ses représentants légaux.

Elle propose des expériences en collectif permettant aux jeunes d'être confrontés à leurs difficultés au travers de projets éco-citoyens, d'ateliers sportifs, artistiques, manuels et introspectifs,…

Elle peut mettre en place l'expérimentation de l'alternance et du travail en autonomie pour les jeunes proche de la maturité et intéressés par l'enseignement en alternance

Elle s'investit dans l'expérimentation des relations, invitant le jeune à mener une réflexion globale sur sa scolarité, sa vie sociale et familiale.

Et accompagne le jeune dans le retour à l'école en collaboration avec les structures scolaires et dans la mise en application des apprentissages.

SAS BW
Rue des fontaines, 18-20, 1300 Wavre 010 / 247 999
Lu, Ma, Je : 8h30 - 16h30 Me, Ve: 8h30 -15h00
www.sasbrabantwallon.be/

LE SSAS'O est une Structure Scolaire d'aide à la Socialisation et à l'Orientation qui s'adresse également aux adolescents à l'arrêt, momentanément dans l'impossibilité de continuer leur scolarité.

Il accueille des jeunes entre 12 et 21 ans, du niveau secondaire, sous certificat médical, accompagnés au niveau psychothérapeutique et suffisamment ouverts à la mise au travail de leurs difficultés. Le SSAS'o travaille par convention avec la Clinique St-Pierre et en lien avec les différents acteurs sociaux ou thérapeutiques qui oeuvrent autour du jeune :

Il propose un travail au quotidien en ateliers collectifs : sportifs, culturels, vie pratique et autonomie, citoyenneté etc…

Le SSAS'o est une escale dans le parcours scolaire du jeune. Elle organise des rencontres régulières avec la famille afin de partager les objectifs et l'impliquer autour du projet du jeune.

SSAS'O
Rue de l'Hocaille, 16/001 1348 LLN 0478/35.29.18
Coordination.sasso@ecole-escale.be

LES CHRONIQUES DE MARIE

GARDONS LA SANTÉ EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE ! RECUEIL DE RECETTES SAINES ET ÉQUILIBRÉES

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

En partenariat avec Atout Santé de Wavre et la MM de Mont-Saint-Guibert, nous avons rassemblé en un recueil toutes les recettes échangées entre les 3 MMs. C'est un véritable outil permettant de visualiser une assiette bien proportionnée et d'acquérir des techniques de préparation adaptées.

Chaque recette est fondée sur plusieurs règles de base : saine et équilibrée ; à base de produits de saison ; rapide et facile à réaliser ; à bas prix ; accessible à toute personne ayant un risque de maladie cardio-vasculaire (lié à l'obésité, le diabète, l'excès de cholestérol, l'hypertension).

Le recueil est aussi destiné à toute personne qui souhaite rendre ses menus plus sains.

Vous y retrouverez des notions diététiques de base, des tableaux illustratifs, des informations à propos d'une bonne gestion budgétaire…

Découvrez ensuite nos 49 recettes, classées par saison et adaptées pour 4 personnes. Verrines, entrées, plats consistants, desserts … Il y a pour tous les goûts.

Privilégions le fait-maison !

Avoir une alimentation équilibrée et diversifiée est une excellente façon d'agir sur notre santé et de booster notre immunité !

En cette situation de Covid-19 tout particulièrement, maintenir une alimentation saine est essentiel pour assurer le bon fonctionnement des défenses immunitaires.

Il faut essayer de visualiser les trois repas quotidiens. Chaque repas comporte toujours 3 ingrédients différents en proportions adéquates.

Pour assurer un apport suffisant en vitamine C, consommons un fruit au petit déjeuner, un 2ème en dessert ou en collation. Les légumes sont présents au repas de midi et au repas du soir et représentent la plus grande part de notre assiette !

Pour préserver les fruits et légumes en vitamine C, gardez-les au frais dans le frigo. Les surgelés conservent plus de vitamines que les produits frais stockés au frigo pendant trop longtemps (il vaut mieux préférer dès lors les surgelés non préparés).

Le mode de cuisson des légumes a aussi son importance : la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée (dans très peu de liquide) est de loin préférable à la cuisson dans une grande quantité d'eau bouillante.

Pour assurer une bonne défense contre la Covid-19, je rappelle aussi l'importance de la vitamine D… Elle est insuffisante dans notre alimentation et doit être prise en complément journalier.

Nous avons des exemplaires du recueil en version papier (PAF libre ou un accès à la version en ligne. Si vous êtes intéressés, vous pouvez en faire la demande à Christine SBOLGI, par mail christine.sbolgi@mmottignies.be)

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).

Jeunesse en crise : comment savoir que « je » suis en crise ?

Dr Elisabeth DEFOURNY

LE CONFINEMENT DÛ À LA COVID 19 DURE MAINTENANT DEPUIS UN AN ET LES RÉPERCUSSIONS SUR LA SANTÉ MENTALE SONT NOMBREUSES. LE CHANGEMENT DE MODE DE VIE, L'INCERTITUDE FACE À LA CRISE, L'EXPOSITION AUX MÉDIAS ANXIOGÈNES, LA DIMINUTION DES ÉCHANGES SOCIAUX, LA DIFFICULTÉ DU MAINTIEN D'UNE ROUTINE SONT TOUTES DES CHOSES QUI PARTICIPENT À CHAMBOULER LE DÉVELOPPEMENT DES ADULTES DE DEMAIN. L'ADOLESCENCE (ENTRE +-14 ET +-19 ANS) ÉTANT UNE PÉRIODE CRUCIALE POUR LE DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL, CES CHANGEMENTS ONT UN IMPACT IMPORTANT SUR LEUR BIEN-ÊTRE MENTAL.

On parle de plus en plus de la détresse psychologique des jeunes mais qu'est-ce que c'est ? Comment la détecter ? Que faire pour s'en sortir ou aider notre (nos) jeune(s) ?

Il a été démontré dans plusieurs études que les symptômes anxieux et dépressifs sont corrélés au temps de confinement, avec un taux plus élevé lorsque le confinement dépasse 10 jours. Une augmentation des symptômes dépressifs, des troubles du sommeil et des syndromes de stress post-traumatique a été étudiée auprès de nos jeunes durant ce confinement.

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PEUT SE REMARQUER PAR DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS COMME :

- de l'inquiétude,
- un sentiment d'impuissance ou de peur,
- une irritabilité,
- de l'inattention, un décrochage scolaire, des absences à l'école,
- de l'agitation, des colères fréquentes,
- des troubles du sommeil, des cauchemars, une difficulté à l'endormissement, un décalage du rythme du sommeil,
- un manque d'appétit, des troubles du comportement alimentaire (hyperphagie / anorexie / boulimie), augmentation ou diminution du poids,
- de la fatigue, un manque d'énergie, une démotivation, une absence de projet,
- une incapacité à éprouver du plaisir pour des activités qui habituellement en provoquent,
- une dévalorisation de soi,
- de la violence verbale ou physique envers les autres ou lui-même
- une culpabilité inappropriée,…
- …

Des crises d'angoisse ou des troubles de panique peuvent aussi révéler une anxiété cachée. Dans certains cas, le jeune se replie sur lui, ce qui va aggraver son isolement et sa solitude. Il existe aussi des signes organiques qui peuvent nous mettre la puce à l'oreille, telles que de fréquentes plaintes physiques, vagues et non spécifiques, comme des maux de tête, des douleurs musculaires, des maux de ventre ou de la fatigue intense.

On parle de **dépression** lorsque ces symptômes et comportements persistent pendant plusieurs semaines.

Dans les cas les plus graves, la dépression peut mener au suicide. En effet, les jeunes en détresse psychologiques peuvent parfois avoir des idées de type suicidaire sans pour autant passer à l'acte.

QUELS COMPORTEMENTS SONT SUSCEPTIBLES DE METTRE EN ÉVIDENCE CETTE DÉTRESSE ?

- l'isolement,
- le retrait,
- un désinvestissement scolaire,
- une perte d'énergie,
- l'absence de réaction à la perte d'une personne proche
- une hyperactivité soudaine ou à l'inverse une extrême lenteur,
- les dons d'objets auxquels la personne tient
- une consommation abusive d'alcool et/ou de médicaments,
- la prise de toxiques comme la drogue
- Ces attitudes reflètent en général une souffrance psychique importante.

QUELQUES PISTES À METTRE EN PLACE EN FAMILLE POUR AIDER NOS ADOLESCENTS :

- LA PRATIQUER D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE DIMINUE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ. ON RECOMMANDE 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR.
- LE MAINTIEN DES CONTACTS SOCIAUX EST PRIMORDIAL AFIN D'ÉVITER LE REPLI SUR SOI. FAITES APPEL À VOTRE ENTOURAGE (AMIS, FAMILLE, MOUVEMENT DE JEUNESSE, COACH SPORTIF, PROFESSEURS,...), LEURS CONSEILS PEUVENT S'AVÉRER UTILES.
- AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE MALGRÉ LE CONFINEMENT, C'EST-À-DIRE : UN RYTHME DE SOMMEIL SAIN ET RÉGULIER, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, AVOIR DES ENDROITS ET DES MOMENTS POUR SE DÉFOULER, PRENDRE L'AIR RÉGULIÈREMENT.
- UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EST PARFOIS NÉCESSAIRE ET SOUVENT BÉNÉFIQUE.
- LIMITEZ LES MÉDIAS. DIMINUER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.
- RENOUEZ LE DIALOGUE, PRENEZ DU TEMPS POUR PARLER DE L'ÉPIDÉMIE DE LA COVID, DES ÉMOTIONS ET DU VÉCU QUE CHACUN RESSENT. ESSAYEZ D'ÊTRE À L'ÉCOUTE, SANS JUGEMENT. RASSUREZ-VOUS / RASSUREZ-LES SUR LE FAIT QUE C'EST NORMAL DE SE SENTIR DÉBORDÉ PAR LA SITUATION. ESSAYEZ DE MAINTENIR DES ROUTINES ET DES HORAIRES POUR LES ACTIVITÉS SCOLAIRES À LA MAISON MAIS AUSSI POUR LES LOISIRS. MAINTENEZ LES CONTACTS AVEC LES AMIS ET LES MEMBRES DE LA FAMILLE ...

Il n'existe en effet pas de recette miracle pour aider nos futurs adultes à traverser la crise actuelle. N'oubliez pas que les professionnels de la santé sont là pour vous aider !

AMO LA CHALOUPE

Qu'est-ce que La Chaloupe ?

Merci à Luc DESCAMPS, directeur de La Chaloupe d'avoir pris le temps de nous expliquer ce qu'est-ce La Chaloupe.

Nous avons, sur Ottignies, un service d'Aide en Milieu Ouvert (AMO) bien actif et motivé : La Chaloupe.

L'AMO La Chaloupe, plus que jamais, en cette période de pandémie, a décidé de prendre soin des jeunes.

Notre service d'aide à la jeunesse est inquiet. Les jeunes vont mal. Ils sont en manque de liens sociaux. Notre fonction éducative nous invite à prendre soin d'eux et à les entourer tout en maintenant les mesures sanitaires.

Nous accueillons tous les jeunes de moins de 22 ans et leurs familles de manière strictement confidentielle et gratuite pour des entretiens psychosociaux. Nous sommes agréées et subventionnées par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Nous sommes ouverts tous les jours de la semaine de 9h à 18h00.

Mis à part les activités avec nuitées, tous nos projets fonctionnent à plein régime durant cette crise sanitaire :

Nous proposons, tous les samedis, des activités culturelles, sportives et citoyennes à de nombreux jeunes sur inscription au 010 41 70 53.

Nos ateliers d'expression et de créativité ont repris chaque mercredi.

Notre studio d'enregistrement rap-électro accueille également de nombreux jeunes. Il reste de la place. Nous produisons, entre autres, des émissions radio pour et avec les jeunes via notre studio "monde le son".

Nos 4 écoles de devoirs pour les élèves du primaire sont ouvertes du lundi au jeudi.

Notre plate-forme de tutorat scolaire cqfd-bw.be vient en aide à plus de 1000 jeunes et c'est gratuit jusqu'au 31 mars.

Nous sommes également présents tous les jours de la semaine dans les quartiers sociaux.
Le projet "Solidarcité" encadre les jeunes en décrochage scolaire pour des jeunes entre 16 et 25 ans tous les jours de la semaine via des chantiers et des projets d'aide aux personnes, des formations et de la préparation à des projets d'avenir.

Enfin, nous reprenons doucement les chemins des projets interculturels vers le Bénin.

N'hésitez pas à consulter notre site internet www.lachaloupe.be, à nous appeler ou à sonner à notre porte.

Luc Descamps, Directeur de la Chaloupe

OÙ EST-CE QU'ON EN EST DANS LA VACCINATION COVID-19 ?

Commençons par des belles nouvelles :-). Nos médecins et une partie de l'équipe sont vaccinés contre la Covid-19. Nos patients résidant en maison de repos sont vaccinés également. Un bel espoir !

Quand votre tour arrivera, vous recevrez une convocation par la poste qui ressemblera à la photo ci-dessous.

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Agence pour une Vie de Qualité
Rue de la Rhonelle, 21
6061 Charleroi

Votre code de vaccination personnel :

V14fb9c2ffbf44f2

Prenez vos rendez-vous avant le 03/04/2021
www.jemevaccine.be

Scannez-moi pour prendre rendez-vous

Cher/Chère

Nous vous invitons à vous faire vacciner contre la COVID-19.
Vous trouverez ci-dessous toutes les informations nécessaires au sujet de votre vaccination.

Même si vous avez déjà été contacté(e) par courriel ou SMS, il a été prévu que tous les citoyens reçoivent le courrier ci-dessous.
Donc, si vous avez déjà un rendez-vous ou si vous êtes déjà vaccinné(e), merci de ne pas tenir compte de ce courrier.

Le vaccin est administré en deux doses à deux moments différents.

Comment prendre rendez-vous ?
Prenez vos rendez-vous avant le **03/04/2021** avec votre code de vaccination personnel :
V14fb9c2ffbf44f2.

* De préférence via le site web
  https://vaccincovid.doclr.be/asbl-pole-hospitalier-jolimont-nivelles/patient
* Ou par téléphone au 071 / 33 78 19

votre centre de vaccination.
Pôle Hospitalier Jolimont (Nivelles), Rue samiette 1 , 1400 Nivelles.

veillez préciser la date et l'heure pour votre première vaccination, ainsi que pour votre deuxième vaccination.

Dès que nous aurons des informations précises sur les prochains groupes prioritaires, nous vous tiendrons informés sur :

notre page Facebook « Espace Santé – Maison Médicale d'Ottignies »

notre site internet : *https://www.mmottignies.be/*

Vous cherchez des informations fiables sur la vaccination Covid ou sur la Covid-19 de manière générale ? Vous pouvez consulter les sites internet suivant :

https://www.info-coronavirus.be/fr/

https://www.info-coronavirus.be/fr/vaccination/

https://www.afmps.be/fr/humain/medicaments/medicaments/covid_19/vaccins

VOUS AVEZ ENCORE DES QUESTIONS OU DES INQUIÉTUDES ?

Venez consulter chez un de vos soignants qui prendra le temps de répondre à vos questions et/ou d'écouter vos inquiétudes.

Envoyez un mail avec vos questions à *vaccination@mmottignies.be.* Un médecin vous répondra.

Témoignage

Témoignage

« Bonjour,
A la demande de Sandra, une des infirmières de la maison médicale, je vais témoigner sur le covid qui vit avec nous depuis 1 an maintenant. Je suis une jeune fille de 16 ans.
Depuis que le covid a commencé, nos vies ont toutes changé pour nous tous.
Pour moi ce qui est le plus frustrant est le fait que l'on ne peut plus voir notre famille comme avant, nous rassembler et nos amies non plus. Les sorties que l'on faisait avant et que maintenant on ne plus faire est vraiment lourd à supporter. On ne peut plus sortir comme avant, le port du masque est vraiment désagréable pour moi. Il y a des personnes de ma famille que je ne vois plus comme avant.
Depuis que l'école a repris en septembre, on voit un changement. C'est difficile pour moi et d'autres élèves de suivre avec ce changement entre distanciel et présentiel.
Ça fait un an que les voyages j'en fais plus à cause du covid, je reste chez moi. J'espère que cette situation changera et qu'on pourra avoir une vie un peu plus normale dans les jours à venir.
Voilà ce que je ressens vis-à-vis du Covid. »
Assia

PLACE AUX PATIENTS

Après plusieurs mois d'attente et quelques ajustements sanitaires, les Ateliers du Lien et le scrapbooking reprennent place dans nos locaux, car la santé passe aussi par la créativité, le lien social et la découverte de nouvelles expériences.
Nathalie, Renate, Véronique, Sabrina (et d'autres encore) vous proposeront une activité créative tous les 15 jours. Collage, peinture, écriture, couture, crochet.. il y en aura pour tous les goûts. Bienvenue à vos esprits créatifs !
Pour rappel, les ateliers du lien sont des ateliers animés par vous et pour vous. Tous ceux qui souhaitent animer un atelier peuvent contacter: promotion.sante@mmottignies.be
Afin de respecter les mesures sanitaires et de garder nos distances, nous n'accepterons que quatre personnes par atelier. Il est donc important de s'inscrire et de prévenir si vous avez un empêchement de dernière minute afin de libérer la place.
En ce qui concerne nos activités extérieures, nous avons repris le potager chaque jeudi de 10h à 12h. N'hésitez pas à nous rejoindre, ne fut-ce que pour visiter et nous dire bonjour.
Pour les marcheurs, nous avons dorénavant deux propositions :
Les balades du vendredi midi : Une heure de marche pour se dégourdir les jambes, bouger, sortir de son télétravail ou se remettre en mouvement après de longs mois confinés.
Les promenades santé du 3ème samedi du mois. Pour marcher en douceur, échanger et découvrir.
Seuls les ateliers cuisine et le Qi Gong restent actuellement en suspens. Nous espérons pouvoir les redémarrer bientôt.

Agenda

MARS
lundi 15-mars ++14h-16h++ Ateliers du lien : collage : au bout du fil
samedi 20-mars ++ 10h-12h30++ Promenade santé : à la découverte d'Ottignies
lundi 29-mars ++ 10h-12h30 ++ Ateliers du lien : peinture sur boites
AVRIL
lundi 12-avr. ++ 14h-16h++ Ateliers du lien : collage : création de photophores
Samedi 17-avr. ++ 10h-12h30++ Promenade santé : à la découverte d'Ottignies
jeudi 22-avr ++ 14h-16h++ Les ateliers du Liens : atelier écriture
MAI
lundi 10-mai ++ 14h-16h ++ Ateliers du lien : collage : Comme Matisse, je peins avec des ciseaux
samedi 15-mai ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : à la découverte d'Ottignies
jeudi 27-mai ++ 14h- 16h ++ Ateliers du Liens : Atelier Crochet
JUIN
lundi 7-juin ++ 14h-16h++ Ateliers du lien : collage : je m'amuse en boites
samedi 19-juin ++ 10h-12h30 ++ Promenade santé : à la découverte d'Ottignies
lundi 21-juin++ 10h-12h30++ Ateliers du lien : peinture sur boites

Balades du vendredi : 1 heure de marche tous les vendredis de 12h30 à 13h30.
Pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

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.

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30. **Nombre de places limitées.**
Infos et inscription : promotionsante@mmottignies.be

Qi Gong : pas de reprise programmée actuellement

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 jusque 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 weekends 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 infirmier qui débutent à domicile les weekends et jours fériés vous pouvez laisser un message au GSM infirmier : 0479/721.486 Une infirmière vous recontactera.

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
TRIODOS : BE68 5230 8044 7734