



Bon anniversaire Espace Santé

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Preamble

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

juin 2022 N°90





Préambule

Bertrand Delrée

Cher·e·s patient e (s),

L'année 2022 est une année un peu particulière pour la maison médicale. En effet, notre institution fêtera cette année ses 25 ans d'existence.

Il s'en est passé des choses depuis la fin de l'année 1997 durant laquelle quelques 42 patients étaient initialement inscrits. En effet, depuis lors, il y a eu notamment la création du comité de patient (Espace Lien) mais aussi un déménagement vers un autre bâtiment (du n°79 de l'avenue des combattants vers le n°49) ainsi qu'un agrandissement de la structure (au n°47 de la même rue).

Un demi-jubilé, cela se fête ! Pour ce faire, nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous le 17 septembre prochain (après les vacances d'été donc) pour fêter cela comme il se doit. N'hésitez pas à nous transmettre vos idées afin que cette fête soit la plus belle possible.

Parlons-en des vacances d'été. Beaucoup d'entre nous attendent cela avec impatience. C'est un moment pour prendre davantage soit de soin et prendre parfois un peu de recul par rapport à notre quotidien. Pour faire de nos voyages une réussite, ceux-ci doivent être préparés.

Pour ce faire, je vous invite à lire les deux articles liés au voyage :

Un premier article écrit par notre diététicienne Marie RIJS concernant certains troubles digestifs qui peuvent survenir lorsque vous êtes en voyage.

L'autre article écrit par le Docteur Gaye, concernant certains aspects auxquels il faut apporter une attention particulière avant son départ si on veut voyager sereinement. Nous pensons notamment à la vaccination ou à ce qu'il faut impérativement

glisser dans sa pharmacie de voyage.

Nous terminerons ce petit mémo santé par un petit témoignage relatif une de nos activités bien connues du jeudi matin : l'activité Potager.

Cette activité a débuté en 2018, est ouverte à toutes et tous et se veut la plus inclusive possible. Nous tenons d'ailleurs à remercier les patients plus fidèles à ce rendez-vous mais invitons également les plus curieux d'entre vous à venir les rejoindre.

En effet, les acteurs principaux de cette activité sont nos patients et bien que cette activité ne vous permettra peut-être pas de devenir un expert en art potager, vous aurez tout de même l'occasion de créer du lien, de découvrir, d'apprendre certaines choses et même peut-être même de revenir la fois suivante ?

En espérant un été ensoleillé, nous vous souhaitons de belles vacances, profitez bien des prochains moments de détente qui vous seront offerts, prenez soin de vous mais aussi des personnes qui vous entourent.

JOYEUX 25 ANS à ESPACE SANTÉ



Jehanne HAVET et Martine VERHELST nous font un histoire de la maison médicale.
Des premiers jours à aujourd'hui.

Il était une fois...

Fin 1996, un rêve semble pouvoir devenir une réalité... Et si on créait une maison médicale dans le Brabant wallon.... Une maison médicale au forfait...

C'est *Thierry Wathélet* qui a lancé la proposition. A l'époque il était médecin à la maison médicale de Linkebeek tout en habitant à Ottignies. Il y avait aussi, *Léandre Vanda*, kinésithérapeute à la maison médicale d'Esseghem, et puis *Martine Verhelst*, qui travaillait comme médecin à la Prison de Saint Gilles.

Interpellée par le nombre de jeunes prisonniers toxicomanes peu alphabétisés et mal dans leur peau, Martine sentait la nécessité de travailler en amont de la prison afin d'éviter que des jeunes ne « dérapent » et ne se retrouvent dans la case prison.

Oui mais... est-ce que l'idée d'une maison médicale au forfait « prendrait » dans le Brabant wallon ? Les maisons médicales étaient beaucoup moins nombreuses et se concentraient dans les grandes villes : Bruxelles, Liège, Charleroi. Et le forfait, personne ne connaissait à l'époque.

C'est l'arrivée de *Jehanne Havet*, comme troisième médecin dans le projet qui a concrétisé le rêve. Il y a eu de nombreuses réunions, des visites de maisons, des visites aux banques...

Fin 1997 nous démarrons avec 42 patients au n° 79 de l'avenue des Combattants. 42 personnes qui nous ont fait confiance. L'accueil était à l'avant dans la pièce au-dessus du garage. Nous avons aménagé la salle d'attente dans la cuisine dont nous avons démonté les meubles ; la salle d'attente se prolongeait dans le jardin pour la grande joie des enfants.

Nous avons démarré et vous nous avez fait confiance : les familles se sont inscrites, le nombre d'inscrits à augmenté rapidement.

L'accueil était assuré par des bénévoles : *Françoise Séaux, Françoise Macé, Sarah, Dominique Muzyck, Isabelle Peters, Geneviève van Volsem* et puis *l'infatigable Corinne Schillings*, la première salariée de la maison médicale. Elle était à l'accueil, à la facturation, aux inscriptions, à la gestion, à l'organisation d'activités de prévention, de la fête des 5 ans, puis des 10 ans.

Entretemps l'équipe s'agrandit. Une infirmière nous rejoint : *Isabelle Groessens*, remplacée pour son congé de maternité par *Sophie Ruart*. L'accueil s'étoffe avec *Danielle Piron, Marie-Agnès Crépin, Geert Aelvoet*. *Bénédicte Charles* rejoint *Léandre* pour augmenter l'offre en soins kiné. Côté médecin, nous engageons une première assistante, *Natacha de Biourge*. Et chaque année nous avons ainsi accueilli dans notre équipe un ou une assistante puis deux assistants : *Valérie Deneff, Sébastien Gourmet, Cédric Peckel, Jessica Mc Connell, Laura Tydgať, Carmelo Hernandez, Charlotte Debrus, Julie Spoden, Timothée Mairesse, Marie Lens, Leslie Hercor et Quentin Douillet, Antoine Macq, Guillaume Deom, Elisabeth Defourny, Fanny Gaye...*



Le 30 mars 2003, nous organisons notre première fête. Espace santé a 5 ans. Nous le fêtons à l'école du Blocry avec le soutien de la Ligue des Familles

Et en 2004 nous organisons une journée vélo suivi d'un barbecue au Centre Placet. Le nombre d'inscrits augmente, l'offre de soins doit suivre, l'équipe s'agrandit : engagement d'**Agnès Declerck** pour l'accueil et la facturation en remplacement de Corine SCHILLING S. Réflexion sur la coordination, nous essayons de définir la fonction et la place d'un coordinateur. **Cécile Plas** nous rejoint, remplacée par **Anne Montigny**

Nous sommes à l'étroit. Une maison délabrée est à vendre : le n°49. C'était un taudis insalubre mais on l'imagine accueillant et confortable. Les travaux commencent

En 2008 nous sommes dans nos nouveaux locaux. Le 47 n'existait pas encore. On renforce encore l'équipe : chez les kiné : **Bénédicte** accueille **Barbara Sterckmans et Gaël Duprat**

Chez les infirmières : Isabelle accueille Geneviève Govaerts, puis **Elodie Vilain en 2011**

L'accueil reçoit l'aide de **Valérie Speidel** puis de **Christine Ponzoda**

L'équipe des médecins est renforcée avec l'arrivée de **Mélanie Hanquet** puis de **Dina Spanoudis**

En 2010, vous êtes 2300 patients inscrits et l'équipe compte 16 travailleurs. **Fabienne Saint Amand** reprend le poste de gestionnaire.

Merci à vous qui nous avez fait confiance !

Cette année se crée **la cellule sociale** avec **Valérie SPEIDEL** et **Geneviève GOVAERTS** l'année suivante, **Véronique CAPPART**, infirmière sociale rejoint la cellule.



Le début de l'année 2011 est marqué par l'engagement de **Perrine Gilmont**, en tant que coordinatrice de la promotion de la santé pour développer la politique de promotion de la santé au sein de la maison médicale, y compris la santé communautaire ;

Emilie de Falloise rejoint l'équipe des kinés et **Marie Rijs** se joint à nous en tant que diététicienne indépendante.

Le temps passe vite ! **On est déjà en 2012**, une année marquante pour notre maison médicale car on a fêté les 15 ans d'Espace Santé !!!

Cette fête s'est réalisée avec la participation active de nos patients. Elle porte un thème « Etre acteur de sa santé ». On souhaite impliquer le patient dans notre système de santé. L'idée d'un comité de patients prend forme.

Et c'est quelques mois plus tard, **en 2013**, que naît « Espace Liens » le comité de patients de la maison médicale Espace Santé. Un comité, porté par vous, patients, usagers, membres, adhérents, (peu importe le nom que vous vous attribuez) pour développer toute une série de projets en lien avec la santé et qui tissent du lien entre vous, avec l'équipe d'Espace Santé, avec les partenaires et les représentants de nos communes.



Nous commençons également les aménagements des nouveaux locaux du n°47 qui durent jusqu'en **2014**

En 2015 on accueille *Jérémy Deveuster* en soutien à la gestion ainsi que *Sandra Belgacem et Béatrice Yseboodt* chez les infirmières.

En 2016 nous souhaitons améliorer notre visibilité. Nous créons un site internet mmottignies.be et une page facebook. Nous avons 3300 patients inscrits et notre équipe d'infis accueille *Marie Baleine et Dahlia Deblust*

Nous sommes en tout 26 travailleurs

Le temps passe très vite et **en 2017**, c'est les 20 ans d'Espace Santé qui se fêtent. Ce fut une belle réussite grâce à l'investissement de chacun : les patients d'Espace Liens, la chorale formée pour l'occasion par des patients et des travailleurs, la troupe de théâtre « Les Compagnons du rêve », ainsi que tous ceux qui ont confectionné de nombreuses gourmandises qui ont accompagné l'apéritif...

On accueille *Céline Rua* à l'équipe accueil et *Marie-Cécile Lantsoght* chez les kinés. *Thierry Wathelet* décide de se concentrer entièrement sur l'asbl Patchwork, service spécialisé en assuétudes dont notre maison médicale est membre fondateur et de ne plus prendre des patients en consultation à la maison médicale.

2018 : après avoir agrandi nos locaux en 2013 pour faire face à la demande grandissante de la population de notre commune, nous sommes à nouveau confrontés à la saturation de notre maison médicale. Face à la demande des habitants d'Ottignies pour venir s'inscrire, nous réfléchissons aux façons dont nous pourrions soutenir la création d'une nouvelle maison médicale à Ottignies.

Après quelques mois de mûrissement, ce sont finalement 2 médecins généralistes : *Mélanie Hanquet et Julie Spoden*, accompagnées de *Jérémy Deveuster*, gestionnaire qui ont décidé de porter ce projet d'une nouvelle maison médicale dans le centre d'Ottignies.

Notre comité de patients « Espace Liens » poursuit le développement de ses activités en proposant toutes sortes d'activités, scrapbooking cinés-débats, le petit journal des patients intitulé « Plaisir d'écrire plaisir de lire » et la nouveauté de cette année : Le potager partagé.

Anne Van Tichelen rejoint l'équipe des infirmières.

2019 est avant tout une année de transition pour Espace sante. La nouvelle maison médicale dénommée la Maison de Santé Clémentine, ouvre ses portes.

Marie Lens et Leslie Hercor (anciennes assistantes) rejoignent définitivement l'équipe des médecins.

Christine Sbolgi remplace Perrine Gilmont comme coordinatrice Promotion de la santé

Chez les infis *Marie Baleine* nous quitte et est remplacée par *Virginie Lenoir* et plus tard par *Sylvie Deknop*. *Virginie Mernier* renforce l'accueil.

Nous organisons néanmoins, en collaboration avec nos patients et nos partenaires, une journée consacrée à l'impact de l'environnement sur la santé qui fut un réel succès.



Journée environnement

S'ensuit **2020 et 2021**, un peu chamboulé par ce petit virus bien connu aujourd'hui.

Pour arriver aujourd'hui... Notre équipe est vivante et toujours en mouvement, Il y a eu d'autres départs, d'autres arrivées, *Fabienne Saint-Amand et Gaël Duprat* sont partis pour d'autres aventures, *Halima Bonnouh* rejoint la cellule psycho sociale, *Aurélie Stock*, les kinés *Bertrand Delrée* le secteur administratif, puis il y a les remplacements, *Juliette, Camille*, et les assistantes *Fanny et Elisabeth*.

C'est la même chose chez les patients, des arrivées et des départs mais nous gardons toujours le **même objectif** et la **même mission** :

prodiguer des soins de santé globaux, accessibles, continus et intégrés de première ligne en travaillant étroitement avec vous !



ESPACE SANTÉ
MAISON MÉDICALE D'OTTIGNIES



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

VOYAGER EN SANTÉ ! HYGIÈNE ET ALIMENTATION...



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

Pour prévenir la diarrhée du voyageur, voici quelques règles d'hygiène...

L'eau de distribution n'est pas toujours sans danger pour le voyageur. Préférons l'eau en bouteille avec capsule, ou à défaut, l'eau du robinet filtrée (p. ex. avec un filtre à café) et ensuite bouillie quelques minutes, ou désinfectée avec des comprimés de chlore (en vente en pharmacie).

Consommons des boissons à base d'eau bouillie (café, thé, infusions)

Évitons les glaçons

Évitons les légumes crus et les salades, les fruits que nous ne pouvons pas peler nous-mêmes ; évitons le lait cru, les crèmes glacées ; faisons bien cuire les poissons, crustacés, coquillages, les viandes et les volailles

Traitement de la diarrhée légère à modérée (selles liquides fréquentes, crampes intestinales)

Réhydratation : boire beaucoup d'eau, 3 à 5 L par 24 h, boire des solutions de réhydratation (ORS) ou une préparation préparée soi-même : 1 L d'eau minérale, bouillie ou désinfectée) + 5 c. à café rases de sucre + 1/2 c. à café de sel. Compléter par du thé et/ou de la tisane de baies de myrtilles.

Diète : si possible, manger de petites quantités et souvent, de riz blanc, pâtes, pain grillé ou biscottes ; éviter fruits et légumes sauf banane, pomme et carotte !

Rappelons aussi les vertus des yaourts !

Bien **se laver les mains** avant de passer à table, avoir une **vaisselle à part** !

RECETTES :

- Ecrasez de la **banane bien mûre** et ajoutez-y de la **pomme finement râpée** ;
- Préparez de la **compote de myrtilles** ou **de coings**
- Préparez de **l'eau de riz** : mettez le riz dans de l'eau froide que vous portez à ébullition pendant 10 min (ou plus si vous consommez du riz à plus longue durée de cuisson). Passez le riz. Cette eau de riz peut servir à réaliser de la **soupe de carottes**. Celle-ci doit être mixée le plus finement possible ou mieux, passée au tamis. Ajoutez-y du sel et éventuellement du sucre. NB : vous trouvez aussi de la poudre de riz/carottes en pharmacie !

Traitement de la diarrhée sévère (selles liquides très fréquentes, avec du sang et/ou des glaires ; ou diarrhées avec fièvre de > 38,5°)

Réhydratation : idem

Diète stricte : éviter tout aliment solide

Consulter un **médecin (généraliste ou autre)** en vue d'un traitement spécifique

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



VOYAGEZ ZEN !



Dr Fanny GAYE, assistante médecine générale

L'été arrive et cela rime parfois, pour certains chanceux, avec départ en vacances ! Pour des vacances sans tracas, mieux vaut planifier son départ et cela passe également par une consultation chez le médecin traitant.

LA VACCINATION

- Vérifier les obligations vaccinales **Covid et fièvre jaune** du pays dans lequel vous vous rendez sur les sites internet https://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger/conseils_par_destination et <https://www.wanda.be/fr/>
- Les **risques d'hépatites (A, B et/ou C), de fièvre typhoïde, de Dengue, de Zika, de rage, de méningite**,... sont propres à chaque région de chaque pays. Consultez les sites cités ci-dessus pour connaître ces risques ou demandez conseil à votre médecin traitant.

EVALUATION DES RISQUES QUI SERONT PRIS SUR PLACE

Même si cela peut paraître paradoxal, les voyages les plus risqués sont ceux qui ont lieu chez des proches. Pourquoi? Parce que très souvent, on désire vivre complètement l'expérience du voyage en agissant comme les autochtones et en cela, on se soucie moins de tout un tas de choses : hygiène des aliments et de l'eau, activités locales plus risquées, oubli de protection solaire et absence de protection anti-moustiques,...

Les conseils pour justement limiter les risques sur place sont les suivants :

- Ne boire que de l'eau en bouteille ou de l'eau bouillie. Évitez les glaçons.
- Bien laver les aliments crus avant de les consommer ou les faire cuire
- Si exposition solaire importante :
 - > Mettre de la crème solaire minimum 2 fois par jour pour les adultes (en matinée et en début d'après-midi) et 4 fois par jour pour les enfants (9h-12h-15h-18h).
 - > Vigilance particulière pour les nouveaux-nés et enfants de moins d'1 an : pour eux, pas d'exposition solaire du tout !
 - > Pensez à vous couvrir aux heures où le soleil est hautement situé, soit entre 11h et 15h
- Bien **se protéger des moustiques** : port de vêtements long le soir, anti-moustique, si présence de la Malaria dans votre région demandez conseil à votre médecin

DANS MA VALISE, JE N'OUBLIE PAS... MA SUPER PHARMACIE DE VOYAGE

- Vos **médicaments chroniques**, de tous les jours.
En effet, les médicaments d'usage courant en Belgique ne sont pas toujours disponibles dans d'autres pays ou le sont sous une autre appellation. Le plus simple est de partir avec vos médicaments chroniques belges !
- **Crème solaire** (d'indice 30 ou +) et **lunettes de soleil**
- **Répulsifs** contre les insectes : seuls les produits avec l'insigne **DEET** sont fiables pour la protection anti-insectes. À appliquer au-dessus de la crème solaire.
- Moyens de **contraception** (pilule contraceptive, préservatifs, anneau vaginal,...)
- **Pince à tique** ou pince à épiler
Pour rappel, on enlève toujours une tique dans le sens anti-horloger, soit dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre
- Désinfectants cutanés : isobetadine ou Diaseptyl (chlorhexidine)
- Antidouleurs et antipyrétiques : paracétamol (ou Perdolan pour les enfants) et Ibuprofen/Nurofen
- Thermomètre
- Matériel de pansement

SITUATIONS PARTICULIÈRES :

Si vous partez dans une **région tropicale** :

- Le risque d'être contaminé par des microbes responsables de la diarrhée du voyageur (Tourista) est existant. Dans ce cas, prendre avec vous :
 - > Solution de réhydratation orale (ORS) : **Gastrolyte**
 - > Eventuellement une prescription d'Azithromycine, un antibiotique, à demander à l'avance à votre médecin traitant
- Le risque de **malaria** (paludisme) est présent dans certains pays et pas dans d'autres. Pour connaître ce risque, vous pouvez vous rendre sur le site de l'Ambassade du pays concerné ou demander à votre médecin traitant. S'il est présent, il vous faudra prendre un traitement préventif contre la malaria :
- Si voyage en **avion de longue durée (> 8h de vol)** : bougez régulièrement dans l'avion, effectuez de temps en temps des **contractions des muscles** des jambes, **hydratez-vous** bien en buvant de l'eau.
- Si vous appartenez à un **groupe à risque** (grossesse, antécédent médical d'accident vasculaire d'origine veineuse, obésité, contraception), demandez l'avis de votre médecin traitant concernant le port éventuel de **bas de contention**, voire même d'un traitement anticoagulant
- Si vous êtes allergique : **antihistaminiques**
- Si mal des transports : **R Calm** Dimenhydrinate 50 mg, à prendre 1 heure avant le départ; à renouveler après 4 heures si nécessaire
- Si destination est située à > 2500 mètres d'altitude et antécédents de mal d'altitude : **Diamox** sur avis médical
- Si voyage avec activités aquatiques dans lacs, mer ou rivière : **chaussures d'eau**

DRAPEAUX ROUGES

Evidemment, les situations suivantes doivent faire l'objet d'une consultation chez un médecin :

- Altération de votre état général
- Diarrhées et/ou vomissements abondants, surtout chez les enfants
- Fièvre
- Morsure par un animal
- Apparition nouvelle d'une douleur intense, à n'importe quel endroit

Bonne vacances !

C'est l'histoire d'un petit bout de terre ...



Christine Sbolgi

Le désir d'avoir un potager dans nos jardins était présent depuis l'agrandissement des locaux de la maison médicale et la naissance du comité de patients. Les patients ont envoyé un appel aux autres patients par le biais du journal des patients. Nous avons eu des réponses positives de la part d'une dizaine de patients prêts à s'investir dans cette nouvelle activité. La conception du projet a démarré en janvier 2018. Des bacs de plantations ont été installés durant le printemps 2018.

Notre slogan est : « *Tout le monde est bienvenu avec ses capacités et ses compétences, des débutants aux jardiniers confirmés, des jeunes enfants aux grands parents ! Parce qu'à tout âge, on peut cultiver son jardin...* »

Nous nous réunissons une fois par semaine, le jeudi matin de 10h à 12h.

Notre potager est ouvert à tous les patients. La première personne qui a répondu favorablement à cette initiative se déplaçait en chaise roulante. Cela nous a encouragé à réfléchir à la manière d'adapter nos bacs pour que chacun puisse y accéder et s'épanouir dans les activités du potager.

En 2019 nous avons installé une serre de 6 mètres sur 3, aménagé un terrain de plantations en pleine terre, un endroit de compostage et une meilleure accessibilité pour les PMR.

Nous avons un groupe « noyau » de patients, fidèles aux rendez-vous, qui nous émerveillent par leur motivation de mettre de l'énergie dans ce projet. Mais nous accueillons aussi quelques curieux, certaines personnes désirant s'engager seulement quelques semaines, d'autres pour lesquels le potager est un moyen de faire de nouvelles rencontres et de bouger un peu.

En 2019, nous avons également créé une collaboration avec l'ASBL *Lire et Écrire*.

Lire et Écrire participe une fois par mois à l'activité potager dans le cadre de son cours de français. En plus des objectifs communs cités ci-dessous, l'animatrice de *Lire et Écrire* utilisera l'activité pour renforcer le vocabulaire des participants.





Le public de *Lire et Écrire* est extrêmement diversifié, tant au niveau des situations familiales et socioprofessionnelles que de leurs histoires de vie. Certains font partie des patients de la maison médicale.

Les patients sont les porteurs et parties prenantes de ce projet. Certains ont de grandes connaissances dans l'art du potager. Le but de ce projet n'est pas d'avoir une production énorme de fruits et légumes mais bien de créer du lien entre les patients, de prendre plaisir à venir se retrouver, de s'ouvrir au monde interculturel, d'échanger, d'apprendre...



*C'est
la fête*

**25
ANS**



ESPACE SANTÉ
MAISON MÉDICALE D'OTTIGNIES

**SAMEDI
17 SEPTEMBRE**

14H - 18H

Venez

Nombreux

LES CONGÉS DE VOS SOIGNANT.E.S :

Kinés :

- Barbara : 4/07 au 15/07 et du 16/08 au 19/08
- MC : du 19/07 au 1/08
- Aurélie : du 1/08 au 12/08
- Emilie : du 1/08 au 31/08
- Juliette : du 29/08 au 09/09

Infis :

- Sylvie : du 04/07 au 17/07
- Anne : du 21/07 au 28/07 et du 08/08 au 07/09
- Elodie : du 01/08 au 07/08
- Béatrice : du 15/08 au 28/08
- Camille : départ prévu en fin juillet

Médecins :

- Martine : du 30/06 au 17/07, le 01/08 et du 5/08 au 23/08
- Fanny : du 26/08 au 31/08 et du 19/09 au 30/09
- Elisabeth : du 25/07 au 29/07, du 05/09 au 09/09 et le 30/09
- Marie : du 12/09 au 16/09
- Antoine : le 15/07, 22/07
- Jehanne : du 18/07 au 29/07, du 22/08 au 26/08
- Leslie : du 11/07 au 08/08 et du 29/08 au 31/08

Agenda

JUILLET

samedi 16-juillet ++ 10h- 12h 30 ++ promenade santé : balade "guide nature" dans le bois de Lauzelle

AOÛT

jeudi 11-août ++ 14h30- 16h30 ++ atelier numérique : santé digitale- ma santé.be- freins et enjeux

samedi : 20-août ++ 10h- 12h30 ++ promenade santé Ohain

SEPTEMBRE

jeudi 08-sept ++ 14h30- 16h30 ++ atelier numérique : santé digitale- ma santé.be- freins et enjeux

lundi 12-sept ++ 17h- 19h ++ atelier numérique : comment jongler avec la plateforme "ma santé.be"

samedi 17-sept. ++ 10h- 12h30 ++ promenade santé : Bousval avec passage à la chèvrerie

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 : promotion.sante@mmottignies.be

Qi Gong : tous les vendredis de 9h à 10h30 ou de 10h46 à 12h15
sauf le 15 et le 22 juillet ainsi que le 29 août
Inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité

Information importante

Nos inscriptions sont ouvertes !

Toutes les personnes qui résident sur le territoire d'Ottignies-Louvain-la-Neuve peuvent venir s'inscrire à la maison médicale.

N'hésitez pas à en parler autour de vous !

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

ESPACE SANTÉ
MAISON MÉDICALE D'OTTIGNIES

INSCRIPTIONS

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

La maison médicale Espace Santé fonctionne au forfait et dispense des soins de médecine générale, de kinésithérapie et infirmiers.

Toutes les personnes qui résident sur le territoire d'Ottignies-Louvain-la-Neuve peuvent venir s'inscrire à la maison médicale.

Contacter le **010/40.22.65** ou le **0490/412.826** pour plus d'informations

Maison Médicale Espace Santé
Av. des Combattants 47/2-49, 1340 Ottignies
Tél.: 010/40.22.65 | Fax : 010/40.23.90
espacesante@mmottignies.be | www.mmottignies.be
Siège social : Av. des Combattants 47/2-49, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve
Numéro d'entreprise : 0462231130 - RPM Nivelles / INAMI : 82550067111
ASI n° 14 / BELFIUS : BE27 0682 2010 7373 - TRIODOS : BE68 5230 8044 7734

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.

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
TRIODOS : BE68 5230 8044 7734