



# Saviez vous que ..?

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 2022

N°89





## Préambule

Bertrand Delrée



Cher-e-s patient e (s),

Le 1<sup>er</sup> trimestre de l'année est déjà terminé avec, comme d'habitude, son lot de bonnes et de moins bonnes nouvelles.

Dans un futur proche, nous nous dirigeons, espérons-le, vers les beaux jours qui riment souvent avec activités à l'extérieur mais aussi retrouvailles et les dernières décisions qui ont été prises par le comité de concertation devraient nous permettre de pouvoir encore en profiter davantage.

Toutefois, nous commençons à le savoir, ces décisions n'annoncent pas la fin de l'épidémie et nous devons certainement continuer à rester vigilants et à prendre soin de nous et de notre entourage.

Prendre soin de soi implique d'entretenir notre personne de manière complète et donc de surveiller son état de santé. Pour ce faire, vous pouvez toujours consulter nos soignants.

Afin que vous puissiez mieux connaître les spécialités des membres de notre équipe, nous vous invitons à consulter le récapitulatif des « dadas » de chacun et de chacune dans le premier article.

La suite de ce petit mémo sera consacré au numérique. En effet, on peut constater que celui-ci prend une place de plus en plus prépondérante dans notre vie quotidienne.

Si l'usage des smartphones et d'internet nous permettent d'obtenir beaucoup d'informations en un seul « clic », ces différentes sources d'informations ne sont pas toujours fiables. C'est la raison pour laquelle, dans son article, notre collègue Marie (diététicienne) vous aidera à distinguer le vrai du faux en ce qui concerne le domaine de la nutrition.

Outre la possibilité de consulter différentes sources

d'informations, les nouvelles technologies sont souvent liées à une utilisation intensive d'écrans et nous devons nous montrer conscients que ces utilisations ont des conséquences sur nos interactions sociales.

Dans ce cadre, le Docteur Hercor reviendra sur l'impact des écrans sur le développement des enfants et nous expliquera ce que signifie le terme de « technoférence ».

Pour terminer, le dernier article abordera les données personnelles et mettra en lumière plus particulièrement les données sensibles. L'usage des jeux vidéo ou des réseaux sociaux entraînent la collecte des données personnelles des utilisateurs, par conséquent, il est important de protéger vos différentes données qui sont en réalité très précieuses.

Il semble être compliqué de finir cet édito sans vous partager une certaine inquiétude mais aussi sans avoir une pensée émue concernant la situation en Ukraine. Fort heureusement, des dispositifs d'aides se mettent en place un peu partout dans notre pays et donc également au niveau de notre commune. Espérons une issue positive et rapide à ce conflit qui nous plonge encore une fois dans une grande période d'incertitude.

Aujourd'hui et plus que jamais, restons unis et solidaires.

## LES DÉPARTS



Marie Agnès CREPIN

Chers patients,

Certaines personnes ont peut-être déjà remarqué mon absence depuis le début de cette année.

Il est venu le temps pour moi de partir à la retraite.

Sachez que je n'oublierai pas tous les moments passés à l'accueil. Durant ces 17 années, j'ai pu créer des liens avec beaucoup d'entre vous. J'ai vu naître des enfants, je les ai vu grandir. J'ai dû malheureusement aussi dire adieu à quelques patients.

Je garderai en mémoire tous ces moments privilégiés. Merci de tout cœur pour tout ce que vous m'avez apporté.

On aura sûrement l'occasion de nous recroiser dans les rues d'Ottignies.

Surtout prenez bien soin de vous.

Marie-Agnès



Mathilde Grevisse

Chers patients,

Je profite de ce petit mot pour vous annoncer mon départ d'Espace Santé. Me voici partie pour de nouvelles aventures à la Ferme Equestre.

Je tiens à vous remercier pour votre accueil durant ces six mois. Car oui, à la base, c'était mon rôle d'être accueillante. Mais en tant que nouvelle travailleuse à la maison médicale, j'ai particulièrement apprécié tous ces petits moments d'échanges avec vous, à l'accueil et au potager.

Merci à tous, patients et travailleurs d'Espace Santé, et belle route !

Mathilde

**Objectif Tour du monde!**

**Compétition inter-maisons médicales**

- **Quoi ?** Dites-nous vos kilomètres parcourus chaque semaine
- **Quand ?** A partir du 21 mars jusqu'au 20 juin
- **Objectif ?** Parcourir ensemble le plus de kilomètres

## UN AUTRE STYLE DE MOUVEMENT DANS L'ÉQUIPE – BOUGER ENSEMBLE !

Pour remettre tout le monde en mouvement, l'équipe d'Espace Santé participe à un tour du monde inter-maisons médicales. Pour cela nous avons besoin de votre aide.

**L'objectif :** parcourir ensemble le plus de kilomètres possible, à pied ou en vélo, vélo électrique, nage, kayak, course, trottinette (pas trottinette électrique), chaise roulante etc.. Nous comptabiliserons les kilomètres et gagnerons peut-être la coupe gagnante des maisons médicales. Plus d'info suivront mais n'hésitez pas à déjà en parler aux kinés ou à me contacter par mail.

# QUELS SONT LES DADAS DE VOS SOIGNANT.E.S ?



## SAVIEZ-VOUS QUE PLUSIEURS SOIGNANTS ONT DES SPÉCIALITÉS, DES PETITS « DADAS » ? N'HÉSITEZ PAS À VOUS ADRESSER À EUX POUR TOUTES QUESTIONS OU DEMANDE DE SOINS.



**Dr Marie Lens**  
Prévention

"Mieux vaut prévenir que guérir"

- Conseils concernant une bonne hygiène de vie
- Activités sportives
- Alimentation équilibrée
- Réduction de la consommation de boissons alcoolisées
- Réponses aux questions touchant à la sexualité (contraception, MST,...)
- Ecoute de son corps et de soi-même




**Marie-Cécile LANTSOGHT**  
Kiné ATM ou "maxillo-faciale"

- Bruxisme
- Contracture des muscles de la mâchoire (notamment le muscle sterno-cleido-mastoidien)
- Luxation et/ou opération de l'articulation temporo-mandibulaire
- Paralysie faciale post-traumatique




**Dr Martine VERHELST et Dr Jehanne HAVET**  
Tabacologie

- Prise de conscience quant à la problématique de la consommation de tabac
- Information quant aux effets secondaires du tabac et aux risques
- Pistes de réflexion quant à une diminution de consommation, voire un arrêt total du tabac
- Aide psychologique et médicamenteuse pour l'arrêt du tabac



**Barbara STERCKMANS**  
Kiné de la main

- Soulagement des douleurs secondaires à l'arthrite et l'arthrose des mains
- Renforcement musculaire et rééducation à la mobilité des mains après chirurgie, immobilisation (plâtre, attelle), traumatisme et problèmes moteurs



**Emilie de FALLOISE**  
Kiné Périnéale

- Rééducation des muscles du périnée (= plancher pelvien), notamment après l'accouchement
- Support dans le traitement de l'hyperactivité vésicale, l'incontinence urinaire et le prolapsus



**Antoine MACQ, et Fanny GAYE**  
Micro chirurgie

- Sutures
- Retrait de kystes (notamment trichilemmaux)
- Retrait de molluscum pendulum et contagiosum



**Aurélien STOCK**  
Kiné du sport

- Rééducation suite à des blessures encourues lors d'une pratique sportive, luxations, entorses, périostites, traumatisme musculaires



**Beatrice YSEBOODT, Marie RIJS et Elodie VILAIN**  
Diabète

- Consultations spécialisées en "diabétologie" avec (ré-)explication de la maladie
- Renseignements et informations quant au diabète et à ses conséquences potentielles
- Conseils quant à une bonne hygiène de vie dans le diabète
- Sensibilisation à l'importance de l'alimentation et de la diminution de la consommation en sucre



**Dr Leslie HERCOR, Dr Elisabeth DEFOURNY et Dr Fanny GAYE**  
Enfance et adolescence

- Questionnement quant aux vaccinations
- Problématiques liées à la scolarité (décrochage, harcèlement, difficultés scolaires,...)
- Initiation à la question de la sexualité



**Elodie VILAIN**  
Soins des plaies

- Conseils d'hygiène quant au soin de plaies
- Explications quant : Au type de pansements/bandages à utiliser à la fréquence de changement des pansements/bandages, à la durée des soins de plaie
- Avertissements quant aux signes de surinfection



## ▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

### QUELLES INFOS DIÉTÉTIQUES DANS LES MEDIAS ? COMMENT DISTINGUER LE VRAI DU FAUX ?

La nutrition est souvent mise à toutes les sauces et véhicule bien des idées reçues : le poisson favorise la mémoire et le gingembre est aphrodisiaque / Le lait, ça fait grandir / L'huile est moins grasse que le beurre / La bière favorise la montée de lait / Les épinards sont riches en fer / Sauter un repas fait maigrir / La charcuterie est mauvaise pour la santé ...

#### Vrai ou faux ?



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

Lire les infos de manière critique... c'est plus facile à dire qu'à faire.

#### L'assiette des jeunes sous influence !

1 enfant sur 5 est en surpoids et 1 sur 10 en obésité parfois sévère. Réfléchissons ensemble sur l'impact de la publicité et des réseaux sociaux Instagram, You Tube, Tik Tok ! Ceux-ci semblent dicter les habitudes alimentaires des plus jeunes.

C'est du pain bénit pour les industries agro-alimentaires qui s'en servent pour promouvoir leurs marques et produits ! Il existe aussi des jeux vidéo... Ainsi, la firme Milka a vu ses ventes augmenter en flèche par le jeu qui fait la promotion d'une nouvelle gamme de biscuits, produit gras et sucré, associé au plaisir.

La crédibilité va aussi de pair avec un titre qui semble « de qualité » comme par ex. passeport santé et son site [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net). Beaucoup d'infos qui s'y trouvent sont erronées ou incomplètes.

Il est donc important de **savoir de qui vient l'information**. Sachez qu'en matière de nutrition et de diététique, c'est toujours une bonne idée de se référer à des diététiciens, qui sont des nutritionnistes faut-il le rappeler... Toutefois, même les diététiciens doivent s'assurer que leur information est basée sur la science et surveiller de près les nouvelles tendances, régimes et aliments qui s'immiscent dans notre assiette.

#### Vérifions la date de l'info !

Méfions-nous des titres sensationnels « trop beaux pour être vrais » ! Il n'existe pas de truc miracle qui vous gardera en santé comme par magie.

**Comparons les infos** sur un même sujet ! Il est important de se promener sur différents sites.

**Lisons les commentaires sur les blogueurs** pour étoffer notre recherche !

Pour vous aider, je vous fais part de mes recherches de divers sites de vidéos de qualité :

*La Science dans Votre Assiette : Olivier NutritionStyle*  
<https://www.youtube.com/channel/UCcNWcQSJ3gypvTYbjn03Dg>

Que penser du jeûne intermittent ?/Les graines de lin, un superaliment ?/Les graines de chia/Thé vert et santé/Top 10 des priorités nutritionnelles/Addiction à la nourriture : pourquoi êtes-vous dépendant.e ?/Sucre et cancer/Vivre plus longtemps en diminuant le rythme du cœur/Inflammation : les aliments et les nutriments

*Votre alimentation, la clé de votre santé*  
<https://www.youtube.com/channel/UCDtpNB5tIRGjdH9rQo4qBFg> : Anne Guillot

Petit déjeuner sain et équilibré : que manger ?/Combien d'eau faut-il boire par jour ?/Comment faire les bons choix alimentaires ?/Quand manger des fruits : avant ou après ou en dehors des repas ?/Le sucre des fruits et votre santé.../Ballonnements, ventre gonflé, gaz intestinaux.../Probiotiques naturels : boissons au gingembre/Manger moins de sucre

*Un Peu Plus Léger Podcast (podcast) | Écouter en ligne directement et gratuitement (podmust.com) : Fanny Cottin*

La relation avec notre corps/Nourriture et santé mentale/Les différents types de faim/Mon corps mon ami/Courir/Summertime, à l'approche de l'été

*La tête chocolat | Soin diététique & troubles du comportement alimentaire - Cindy ROJOT | Ausha Alimentation femme enceinte, allaitante et jeune enfant (Instagram, leshealthymamas) : Pauline Benaroch*

Et pour terminer, je vous propose d'écouter dans *La Diet' à Bicyclette* | Facebook la métaphore de la petite plante présentée par Florian Saffer.

# 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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](http://www.mmottignies.be) ou via l'adresse email :

[espacesante@mmottignies.be](mailto:espacesante@mmottignies.be)

## 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>).



Dr Leslie HERCOR, médecin généraliste

## PARLONS DE L'UTILISATION DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS MAIS SURTOUT CHEZ LES PARENTS.



### DU CÔTÉ DES ENFANTS

Les écrans font partie intégrante de notre quotidien. Les enfants y sont confrontés dès leur plus jeune âge. Les dernières campagnes de prévention préconisent :

- pas de TV avant 3 ans
- pas de jeux vidéo avant 6 ans
- pas d'internet seul avant 9 ans
- pas de réseau social avant 12 ans

Avant 3 ans, les enfants se développent via leur motricité, leurs liens affectifs et émotionnels à travers :

- des jeux qui permettent l'utilisation de leurs 10 doigts ou en portant des jeux à leur bouche
- des histoires que nous leur racontons et qui permettent d'avoir des échanges directs avec eux
- des jeux qui les rendent acteurs et leur permettent d'interagir avec ce qui l'entoure.

Par ces quelques exemples, l'enfant devant un écran a toute son attention captée par les images qui ne lui permettent pas d'explorer le monde qui l'entoure par ces 5 sens (le toucher, la vue, le goût, l'odorat et l'ouïe).

Lorsque l'enfant devient plus grand, les écrans utilisés raisonnablement peuvent être bénéfiques pour l'enfant, par les logiciels éducatifs ou encore les échanges virtuels entre camarades-professeurs (par exemple durant la période Covid) ou encore avec les familles. Les enfants apprennent mieux à utiliser les écrans lorsqu'ils sont avec les parents que tout seuls.

### DU CÔTÉ DES PARENTS

Nous entendons souvent qu'il est nécessaire de limiter le temps d'écran de nos enfants. Mais qu'en est-il de l'utilisation des écrans des parents devant leur enfant ? Quel impact peut-il y avoir sur eux ?

Il existe un terme pour définir les conséquences des écrans sur nos interactions sociales. Avez-vous déjà entendu parler de la « technoférence » ? Ce mot décrit les interruptions dans nos interactions interpersonnelles, entre adultes ou encore entre adulte et enfant à cause du numérique.

Des études ont montré qu'utiliser des écrans devant son enfant peut donner des conséquences sur son comportement et son développement :

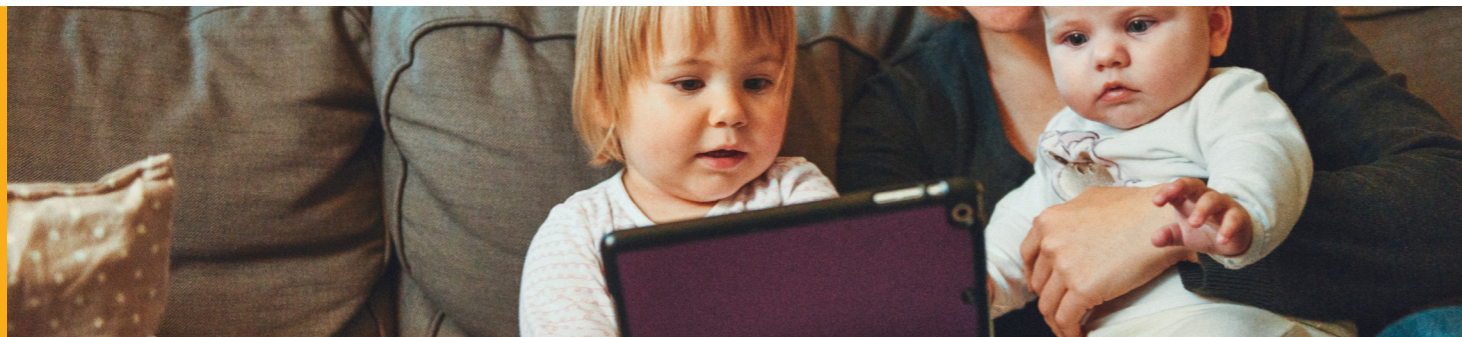
- avoir un enfant qui chigne, qui rôle
- avoir un enfant avec un comportement difficile, colérique ou hyperactif
- avoir un enfant qui fait des bêtises pour attirer l'attention de son parent

Une autre étude a montré qu'un parent absorbé par son téléphone ignore 5 fois plus les sollicitations de son enfant que s'il est distrait par autre chose.

Ces comportements peuvent s'expliquer par le fait que lorsque nous arrêtons une activité avec nos enfants (lors d'un jeu, lors d'une histoire, ou d'un repas), nous interrompons nos interactions avec eux. Or un enfant a besoin qu'on le regarde ou qu'on lui parle pour développer ses relations sociales et la gestion de ses émotions. Ces interactions parent-enfants sont primordiales pour créer le lien affectif.

Un parent qui utilise son téléphone en présence de ses enfants est capté, voir absorbé par son écran, la sécurité des enfants peut être mise en jeu. Nous pouvons faire le parallèle avec l'utilisation des téléphones en voiture qui créent de nombreux accidents.

Est-ce que vous avez déjà interrompu une activité avec vos enfants ou le repas pour consulter le dernier message reçu ? Ou actualiser les dernières publications Instagram ou Facebook ? Avez-vous déjà essayé de vous mettre à la place de vos enfants ?



## TÉMOIGNAGE

« Durant une semaine, j'ai fait attention de laisser mon GSM à l'entrée de la maison et de le récupérer lorsque mes enfants étaient en train de dormir. J'ai pu constater que ma fille de presque 3 ans râlait moins et faisait moins de bêtises. Je me sentais totalement disponible pour mes enfants et j'ai pu leur offrir des bons moments de qualité. Enlever ce GSM de ma tête m'a permis aussi d'enlever cette charge mentale d'être au taquet au moindre son émis par mon téléphone. Dorénavant, le téléphone reste loin de mes échanges, des jeux et du repas avec mes enfants. Finalement c'est le bien-être de tous qui est concerné. »



Christine Sbolgi

## UN MONDE NUMÉRIQUE TOUJOURS PLUS PRÉSENT !

On partage, on aime, on s'ouvre au monde...mais que faut-il garder pour soi ?

A l'ère du numérique et des données partagées, c'est parfois difficile de comprendre la notion de données personnelles « sensibles ».

Les données personnelles sont toutes les informations qui permettent d'**identifier une personne** directement ou indirectement. Cela peut-être une photo, un numéro de téléphone, une adresse, un identifiant... mais aussi tout un tas d'informations qui relèvent de la vie privée.

Les enfants et les adolescents sont rapidement confrontés à des situations qui entraînent **la collecte de leurs données personnelles** (jeux vidéo online, facebook, instagram...) sans qu'ils n'en réalisent réellement l'impact. Pourtant, **ces données sont précieuses** : c'est important de les protéger et de les faire respecter !

Expliquez-leur **qu'il vaut mieux ne pas donner certaines données personnelles sur Internet** ou lors de jeux en ligne. C'est toujours mieux d'utiliser un pseudo plutôt que son prénom et nom.

Insistez également sur **l'importance de se déconnecter** de ses comptes Internet après utilisation.

Guidez-les dans **le choix de mots de passe** et encouragez-les à ne pas les divulguer.

Le RGPD (Règlement Général sur la protection des données) définit les données personnelles sensibles comme étant aussi : les opinions politiques, les

origines raciales ou ethnique, les informations qui déterminent votre lieu de vie, les convictions religieuses et les données concernant la santé.

Vos résultats d'examen, vos analyses et vos antécédents médicaux sont des données personnelles « sensibles ». C'est important qu'ils restent confidentiels et que vous gardez le choix de les partager ou pas avec un ou plusieurs soignants.

### Qu'est-ce que le consentement éclairé ?

C'est l'accord que vous donnez en tant que patient pour le partage électronique et sécurisé de vos données de santé entre les personnes qui vous soignent. Ce partage a lieu dans le cadre exclusif de la continuité et de la qualité des soins et respecte les règles de protection de votre vie privée. Ce sont vos données et elles sont protégées. Vous pouvez à tout moment décider de les partager ou pas.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le consentement éclairé et les liens thérapeutiques rejoignez-nous lors de nos ateliers numérique autour de la santé digitale !

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-donnees-personnelles-de-votre-enfant-un-bien-a-protger/>

# Témoignage

## ► Témoignage

Découverte de la plateforme « masanté.be »

Quelle chance d'avoir pu participer à deux ateliers numériques à l'EPN d'Ottignies, animés de main de maître par Camille, l'infirmière de la maison médicale et Christine, la coordinatrice des activités. La présence du Dr Verhelst à la 2<sup>e</sup> séance fut précieuse aussi.

Après avoir appris à accéder à la plateforme Ma Santé.be, nous avons découvert pas à pas tout le contenu de ce portail, illustré par de courtes vidéos, càd des sites et des services tous liés à la santé.

On y trouve des infos générales comme le travail et la santé, des informations médicales fiables dans un langage compréhensible, des contacts utiles... mais surtout notre dossier santé personnel et tout ce qui tourne autour du covid (généralités, tests & vaccinations).

Pour accéder à notre dossier médical, nous avons appris à nous connecter à nos données personnelles, soit avec notre carte d'identité, soit avec itsme.

Ce qui nous a le plus intéressés et fait progresser c'est de pouvoir consulter dans la rubrique « Mes rapports et résultats » toutes nos données de santé et résultats d'examens, radios, protocoles d'opérations et analyses à l'hôpital.

La rubrique « Mes médicaments » est très importante puisque depuis peu, les médecins généralistes prescrivent les médicaments par voie électronique. Mais comment savoir qu'elles sont mes prescriptions en cours et jusqu'à quelle date, elles sont valables ? Très simple puisque la rubrique nous renseigne sur nos prescriptions de médicaments ouvertes, sur leur disponibilité, sur ceux qui sont moins chers et sur notre schéma de médication qu'on aura au besoin fait compléter par notre médecin.

Bref, nous en sommes revenus enchantés. Alors, n'hésitez pas à suivre ces 2 séances qui vous aideront à mieux gérer et prendre en main votre santé et votre bien-être !

Katia & Daniel

OUTRE LES ATELIERS NUMÉRIQUES, NOUS SOUHAITONS METTRE EN PLACE À LA MAISON MÉDICALE UNE PERMANENCE VISANT À RÉPONDRE AUX BESOINS IMMÉDIATS DE NOS PATIENTS: TÉLÉCHARGER ET IMPRIMER SON CST, TROUVER UN FORMULAIRE SUR MASANTE.BE ET L'IMPRIMER, PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UN VACCIN ETC...

POUR CELA NOUS AVONS BESOIN DE BÉNÉVOLES QUI SE SENTENT À L'AISE SUR UN PC OU SUR UN SMARTPHONE.

AVEC L'AIDE DU COMITÉ DE PATIENTS ET LA MISE À DISPOSITION D'UN ORDINATEUR, D'UN TÉLÉPHONE ET D'UNE IMPRIMANTE NOUS ORGANISERONS DES TOURNANTES SOLIDAIRES.

SI CELA VOUS PARLE, CONTACTEZ-NOUS! NOUS VOUS DONNERONS PLUS DE DÉTAILS.

ATELIERS NUMÉRIQUES  
WWW.MASANTE.BE

GRATUIT

RDV À L'EPN (ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE)  
BD MARTIN 13,  
1340 OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

2ÈME LUNDI DU MOIS DE 17H À 19H  
2ÈME JEUDI DU MOIS DE 14H30 À 16H30

Information et Inscriptions:  
MM Espace Santé : 010 /40.22.65

AVEC LE SOUTIEN DE LA WALLONIE

ESPACE SANTÉ  
WALLONIE  
FAMILIARITÉ SANTÉ HANDICAP  
AVIQ

## Agenda

### AVRIL

lundi 11-avril ++ 17h- 19h ++ atelier numérique : comment jongler avec la plateforme "ma santé.be"

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

jeudi 14-avril ++ 14h- 16h ++ atelier aquarelle avec Nathalie

jeudi 21-avril ++ 14h- 16 h ++ atelier peinture sur boîte

samedi 23-avril ++ 10h- 12h 30 ++ promenade santé : les jacynthes de Tangissart

jeudi 28-avril ++ 10h- 12h ++ café papote à thème : "lien s entre santé mentale et santé physique"

jeudi 28-avril ++ 14h-17h ++ débat citoyen à Louvain la Neuve

### MAI

lundi 9-mai ++ 17h-19h ++ atelier numérique : comment jongler avec la plateforme "ma santé.be"

jeudi 12-mai ++ 14h30- 16h30 ++ atelier numérique : santé digitale- ma santé.be - freins et enjeux

lundi 16-mai ++ 14h -17h ++ atelier crochet

jeudi 19-mai ++ 14h- 16h ++ atelier création de bijoux

samedi 21-mai ++ 10h- 12h30 ++ promenade santé par le bois de l'Escavée et la lisière du Bois des Rêves et visite des jardins du Bauloy

### JUIN

jeudi 9-juin ++ 10h-14h ++ atelier cuisine : cuisine du monde

jeudi 9-juin ++ 17h-19h ++ atelier numérique : comment jongler avec la plateforme "ma santé.be"

lundi 13-juin ++ 14h30- 16h30 ++ atelier numérique : santé digitale- ma santé.be - freins et enjeux

samedi 18-juin ++ 10h- 12h 30 ++ promenade santé : bois de Lauzelle

**NOUVEAU du 21 mars au 20 juin : Tour du monde (voir page 3)**

**Balades du vendredi** : 1 heure de marche tous les vendredis de 12h30 à 13h30.

Pas besoin de s'inscrire, tout le monde est le 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 limité

Infos et inscription : promotionsante@mmottignies.be

**Qi Gong** : tous les vendredis de 9h à 10h30 ou de 10h45 à 12h15

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