

" Le Petit Mémo "

SANTÉ

+

MÉNOPAUSE,
Femmes en transition autour de
la cinquantaine

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

12 / Promotion santé

14 / Place aux patients

16 / Admin

mars 2020 N°81





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous,

S'il y a bien un sujet dont on ne parle pas souvent en société, c'est celui que nous allons aborder dans ce nouveau numéro du Petit Mémo Santé.

Vous aurez donc bien compris qu'il ne s'agit pas du coronavirus dont on parle à toutes les heures et pour lequel vous pourrez recevoir à la maison médicale toutes les informations nécessaires ainsi que les précautions particulières à mettre en place en cas de doute.

Mais alors de quoi s'agit-il ?

Disons que c'est un sujet ... plutôt féminin. Même s'il concerne aussi le conjoint. On lui fait parfois porter la responsabilité de maux dont il n'y est pour rien. C'est le signe d'un passage, d'une étape dans notre vie. Par ce fait même, il n'est pas toujours très bien vécu par certaines d'entre vous.

Vous n'avez toujours pas trouvé ? Il s'agit de la ménopause. Quel en est le mécanisme, quels en sont les symptômes, les vrais et les faux, quel impact sur le couple ? Faut-il modifier notre alimentation et, si oui, comment ? Voilà autant de questions dont vous trouverez les réponses dans ce numéro.

Et si cela ne vous suffit pas, vous retrouverez aussi un petit compte-rendu ainsi que deux témoignages de patientes sur un atelier interactif

suivi d'une pièce de théâtre autour de ce sujet, mis en place par la maison médicale. L'expérience s'appelait « Femmes en transition autour de la cinquantaine ».

Outre ce gros chapitre sur la ménopause, vous découvrirez un rapide petit « carnet mondain » annonçant les naissances dans les familles de vos soignants mais aussi les départs de l'un.e ou l'autre, ainsi que l'annonce d'une bonne nouvelle pour tout le monde :

Espace santé ré-ouvre les inscriptions ! Qu'on se le dise ! Frères, sœurs, cousins, cousines, voisins, voisines, ami, amies.... Tout le monde sera le bienvenu, pour autant qu'il habite Ottignies, Louvain-la-Neuve, Ceroux-Mousty ou Limelette. Et comme nous sommes persuadés que vous aurez envie de partager la nouvelle à tous, nous vous avons préparé un petit article reprenant toutes les caractéristiques et offres de services de la maison médicale. Cela vous servira de pense-bête lorsque vous en parlerez à vos connaissances...

Enfin, sachez que la santé cela passe aussi par la création de liens sociaux.... La maison médicale vous propose dans ce cadre toute une série d'activités et notamment « le café à thème » et « les ateliers du lien ». Je ne vous en dis pas plus. Si vous êtes curieux, vous trouverez facilement l'article qui vous en parle.

Bonne lecture ...

MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

◆ Marthe KNOPS

Chers patients,

7 mois cela passe très vite ! Après les vacances de Pâques, je quitterai l'équipe d'Espace Santé pour de nouveaux horizons professionnels.

Ce fut un plaisir de rencontrer un grand nombre d'entre vous pendant ce remplacement à la maison médicale et de découvrir Ottignies.

Je reste bien sûr disponible pour vous recevoir en consultation jusqu'au 17 avril. Après cela, je vous laisse aux bons soins de mes collègues :-)



◆ Sandra BELGACEM, infirmière

C'est avec beaucoup d'émotions que je partage avec vous cette bonne nouvelle, ma petite famille s'est agrandie depuis le 16 octobre 2019. Clara et Giulia ont doublé la fratrie existante. Loucas et Lina sont ravis.

Un relais formidable s'est mis en place autour de nous dans la gestion de la vie quotidienne. Merci à tous ! Pensez-y, un bon repas cuisiné à une famille qui s'agrandit offre des moments précieux à partager.

Je serai de retour à Espace Santé après mon congé de maternité à partir du 20 avril !



◆ Marie-Cécile LANTSOGHT, kinésithérapeute

Alicia est née le 13 janvier 2020 sous le soleil. Elle se porte à merveille et est très éveillée, aussi la nuit ! C'est pourquoi je reviendrai mi-juin, afin d'être en pleine forme et de profiter de chaque jour avec elle.

À très vite !

◆ Olivia DEBIEVRE, infirmière

Chers patients, mon contrat de remplacement au sein de la Maison Médicale se termine mi-avril.

J'ai été très heureuse d'avoir pu vous rencontrer, vous soigner. Merci à vous de m'avoir toujours bien accueillie.

Ceci n'est qu'un au revoir, je reviendrai de temps en temps pour renforcer l'équipe des infirmières pendant leurs congés.

A bientôt.



ESPACE SANTÉ RÉ-OUV

UN FRÈRE, UNE SŒUR, UNE TANTE, UN ONCLE, DES AMIS, DES VOISINS.
une infirmière ou un kinésithérapeute ?

N'hésitez pas à parler de la maison médicale !



LES ATOUS D'ESPACE SANTÉ

Espace Santé est une maison médicale au forfait où l'interdisciplinarité et la qualité de soins sont à l'avant.

Espace Santé est composé de différents secteurs. Le trio infirmiers, kinés et médecins généralistes est complété par nos accueillantes, travailleuses psycho-sociales, diététicienne, chargée en promotion de la santé et personnel administratif.

Chaque secteur est composé de plusieurs personnes, laissant le choix de son soignant à chacun.

Il existe un comité de patients, Espace Liens, qui s'investit dans les activités de la maison médicale.

LE SECTEUR INFIRMIER

5 infirmières avec chacune leurs spécialités, entre autres soins palliatifs et diabétologie.

L'accent est porté sur la continuité des soins : visites à domicile 7 jours sur 7, **y compris week-ends et jours fériés !**

Activités diverses à domicile (*soins d'hygiène, soins de plaie, injections, préparations pilulier, bas de contention...*) et au dispensaire (*prise de sang, vaccin, débouchage d'oreille, soins de plaie, retrait de fils/agafes...*).

PRE SES INSCRIPTIONS !

... cherchent une maison médicale, un médecin généraliste,

Espace Santé organise de nombreuses activités extra-médicales

Toutes les semaines : Qi Gong, atelier potager, scrapbooking

Ponctuellement : atelier cuisine, café papote, promenade santé, journée à thème, drink de la nouvelle année, soirée débat...

LE SECTEUR KINÉ

Une équipe mixte composée de 4 kinés expérimentés et dynamiques, avec une grande disponibilité : horaires étendus, en cabinet ou au domicile, toujours sur rendez-vous.

Les soins sont adaptés aux besoins du patient, avec des soins continus assurés de l'enfance jusqu'à la fin de vie.

L'équipe est dans un processus de formation continue et se spécialise dans diverses thérapies : psychomotricité, kiné du sport, thérapie manuelle, kiné respiratoire, gériatrie...

LE SECTEUR MÉDICAL

Composé de 4 médecins fixes et de 3 médecins temporaires, notre équipe médicale est mixte et multigénérationnelle.

Nos soignants disposent de plusieurs spécialisations : tabacologie, spirométrie, frottis du col de l'utérus, cryothérapie...

Nous accompagnons tous les âges, de la pédiatrie (ONE, vaccination des enfants et adolescents) à la gériatrie, avec des soins palliatifs au domicile.

Certains de nos médecins sont également agréés pour la police et l'armée.

Nous privilégions un suivi individualisé où chaque patient a son médecin de référence, sans que ça soit une obligation !

LES SOINS INFIRMIERS AU DOMICILE

L'équipe infirmière



Pour tout patient inscrit à Espace Santé et qui a besoin de soins infirmiers à domicile, il est nécessaire de faire appel au secteur infirmier quand :

- vous savez que vous allez être opéré et que vous allez nécessiter des soins infirmiers, pour nous permettre de programmer les soins à l'avance
- vous êtes hospitalisé et que vous connaissez la date de sortie de l'hôpital
- ...

Ces soins infirmiers peuvent être une aide aux soins d'hygiène, des soins de plaie, des injections de médicament, une préparation de pilulier, une prise de paramètres, une mise ou retrait de bas de contention ...

En priorité, veuillez joindre le secteur infirmier par l'accueil de la maison médicale au **010/40.22.65**.

En dehors des heures d'ouverture de la maison médicale, le secteur infirmier est joignable sur son gsm au **0479/72.14.86**. N'hésitez pas à laisser un message, une infirmière vous rappellera !

Le secteur infirmier travaille toute l'année, jours fériés et week-ends inclus, afin d'assurer la continuité des soins à votre domicile.

ET LES AUTRES SOINS ?

Il en va de même pour les kinés et les médecins ! Si vous êtes dans l'incapacité de vous rendre à Espace Santé, des visites au domicile peuvent être demandées à l'accueil au 010/40.22.65.



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

LA MÉNopause... UNE PÉRIODE OÙ ON RECOMMENCE UN CYCLE DE VIE ?

Vous prenez du poids, mais...

Allez-vous plus souvent au resto ou prenez-vous plus de vacances ?
Avez-vous réduit votre activité physique ? Etes-vous davantage stressée ?
Prenez-vous un traitement hormonal ?

Il est important de garder une bonne hygiène de vie !



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

Le trio gagnant « *calcium-magnésium-vitamine D* » va préserver votre densité osseuse et diminuer le risque **d'ostéoporose**, de chutes et de fractures.

Calcium :

Produits laitiers ou produits de soja enrichis en calcium (3 fois par jour)

Poissons en conserve et fruits de mer : sardine, saumon, calmars, crabe, huîtres, crevettes, moules

Fruits à coques et graines : graines de sésame, amandes, graines de lin, noisettes

Légumes secs : pois chiches, haricots blancs et rouges, haricots mungo, flageolets, lentilles

Le tofu

Légumes : cerfeuil, chou vert, épinards, chou chinois, brocoli, roquette, cresson, radis noir

Magnésium :

Céréales complètes : quinoa, flocons d'avoine, boulgour, blé, riz, seigle, pâtes, pain

Légumes secs : haricots mungo, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, lentilles

Le tofu

Fruits à coques et graines : noix variées, graines variées, amandes, noisettes

Vitamine D :

Il existe des produits de soja et des **céréales complètes** pour petit-déjeuner, enrichis en vitamine D.

Poissons : hareng, truite saumonée, anguille, sardine, rollmops, hareng, anchois, saumon, thon, dorade, maquereau

Sans oublier le soleil !

Lerisque cardio-vasculaire étant plus élevé à la ménopause, privilégiez les bonnes graisses, en petites quantités : l'huile de lin, de colza, huile de noix ou de soja (dans vos salades) ; les huiles d'olive ou d'arachide (pour la cuisson) ; **le poisson** (2 fois par semaine) ; quelques **fruits à coques et graines** (au quotidien, non-grillés et non-salés).

L'activité physique vous aide à préserver vos muscles et vos os ! Elle augmente également vos dépenses énergétiques, et donc diminue votre poids !

La meilleure activité est celle qui vous apporte du plaisir et que vous pouvez faire régulièrement, voire quotidiennement. Elle est également bénéfique en cas de changements d'humeur !

N.B. : consommez des féculents, de préférence complets, à chaque repas. Dans l'assiette, le volume des légumes est 2 fois plus important que les féculents. Mangez des fruits, 2 fois par jour. Le petit déjeuner comprend une source de protéines, animale ou végétale.

► 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>).





Dr Martine VERHELST, médecin généraliste

MÉNOPAUSE : UNE NOUVELLE ÉTAPE

POUR VOUS QUE REPRÉSENTE LA MÉNOPAUSE ? UNE AFFAIRE DE FEMMES UNIQUEMENT, UNE AFFAIRE DE COUPLE ? UN TABOU, VOIRE UNE MALADIE ? EN PARLE-T-ON EN FAMILLE ?

Pour certaines la ménopause peut représenter une libération : plus de règles, plus de crainte de grossesse. Pour d'autres, c'est la fin de la fertilité. Pour quelques-unes, la ménopause est synonyme de manifestations désagréables, voire de laideur. Certains confondent ménopause et vieillissement... Et vous, qu'en savez-vous ? Et que voulez-vous savoir ?

Tout d'abord, il y a les organes proprement féminins : les seins, l'utérus, les trompes, les ovaires, le vagin, la vulve. Certains oublient le clitoris et certains oublient le cerveau, dans sa variante féminine. Presque tous les schémas de l'anatomie féminine sont décapités : les manuels oublient que les femmes ont un cerveau... et qu'il est différent du cerveau masculin.

UNE HISTOIRE D'HORMONES ?

Les organes féminins sont sous l'influence d'hormones secrétées par le cerveau : **les hormones LH et FSH**. Il y a une grande différence entre le cerveau masculin et le cerveau féminin. Chez l'homme, il fonctionne de manière continue alors que, chez la femme, LH et FSH sont secrétées de manière **cyclique**, de la puberté jusqu'à la ménopause. Après la ménopause, le cerveau féminin sécrète de manière continue.

Dans un cycle naturel, c'est-à-dire non modifié par les moyens contraceptifs hormonaux, FSH stimule l'ovaire pour produire un ovule (un œuf à féconder) et pour fabriquer des hormones sexuelles, les œstrogènes. Quand l'ovule est mûr, LH est secrétée pour libérer l'ovule – c'est l'ovulation – et pour demander à l'ovaire de sécréter une autre hormone sexuelle, la progestérone. La progestérone va agir sur l'utérus pour « préparer le petit nid » de l'œuf s'il a été fécondé. S'il n'y a pas eu de fécondation, il y aura une diminution des hormones sexuelles et l'apparition des règles. Et on repart pour un nouveau cycle.

À la ménopause, l'ovaire ne répond plus aux ordres du cerveau et ne fabrique plus d'ovule (fin de la fertilité) ni d'hormones sexuelles cycliques (fin des règles). Mais ce n'est pas pour cela qu'il n'y a plus d'hormones sexuelles ! **L'ovaire** continue à en sécréter un peu, mais aussi **la surrénale** (glande qui se trouve au-dessus des reins) et le **tissu adipeux** (la « graisse »).



La diminution des œstrogènes favorise **la pilosité, la distribution de la graisse au niveau du ventre** (comme chez les hommes), **l'augmentation du risque cardio-vasculaire** (fin de la protection des hormones féminines), la **diminution de la masse osseuse** (d'où la prévention de l'ostéoporose) et **la sécheresse vaginale**. **Il existe des solutions pour diminuer tous ces désagréments !**

Par contre cela a des effets positifs sur **la sexualité**, et le fait d'avoir moins d'œstrogènes diminue le risque de faire des thrombophlébites et des **embolies pulmonaires** (« caillots dans les veines et les poumons »).

ET LES AUTRES SYMPTÔMES ?

Les bouffées de chaleur ? Elles sont très variables d'une femme à l'autre et selon les populations (moins en Asie et en Afrique). On ne sait pas bien quelles en sont les causes. Le plus souvent des aides, des traitements naturels ou des médicaments existent.

Les cheveux blancs, la diminution de force, la fatigue, les douleurs articulaires ? Ils sont liés au vieillissement mais pas à la ménopause.

La prise de poids ? Elle n'est pas liée à la ménopause mais au changement de rythme de vie liée à l'âge. Par contre, il est vrai que la distribution de la graisse est modifiée : moins dans les fesses et dans les hanches et plus dans l'abdomen. Du profil « poire » on passe au profil « pomme ».

Fini donc d'être bonne poire ? Oui, la ménopause correspond souvent à des bouleversements familiaux et professionnels : pour les mamans, c'est le départ des enfants ou l'arrivée des petits enfants ; pour certaines salariées, c'est l'octroi de « congés de fin de carrière » ...

ET LE COUPLE DANS TOUT ÇA ?

Tout dépend de la représentation que chaque partenaire se fait de la ménopause et du vieillissement. Parallèlement, le partenaire masculin vieillit aussi et le ressent dans son corps et dans sa sexualité. Certains le vivent bien, d'autres en ont peur. Tout dépend du regard que chacun des partenaires porte sur l'autre : attendri.e par les marques de l'âge et des années de complicité ? Ou effrayé.e, voire irrité.e, par le changement de la silhouette de l'autre, avec des remarques ou des regards méprisants ou jugeants ?

Tout dépend de la qualité du dialogue entre partenaires. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à se parler avec tendresse et bienveillance ▢

N'hésitez pas à venir parler du sujet avec votre médecin.



Christine SBOLGI –Coordinatrice promotion à la santé



« FEMMES EN TRANSITION AUTOUR DE LA CINQUANTAINE »

VOICI LE NOM D'UN VOYAGE, D'UNE EXPÉRIENCE VÉCUE PAR UN GROUPE DE FEMMES À LA MAISON MÉDICALE EN OCTOBRE ET NOVEMBRE 2019.

Tout est parti de l'annonce d'une pièce de théâtre au pôle culturel d'Ottignies-Louvain-la-Neuve sur le thème de la ménopause et de l'envie de créer, avec d'autres partenaires, une animation ou une exposition « autour » de ce spectacle.

Comment aborder ce sujet si délicat ? Est-ce facile d'en parler ? Comment les femmes vivent-elles ce moment ? Quelles sont les représentations de la ménopause dans nos cultures ? Et dans les autres cultures ? Est-ce un sujet tabou ?

En collaboration avec l'asbl Vie Féminine, le docteur Verhelst et moi-même avons réfléchi à la création d'un atelier sous forme d'échanges de paroles et d'expériences entre des femmes de toute origine et de tout âge, qui ont envie de partager leurs expériences ou d'enrichir leur savoir. Notre objectif était simple : **répondre aux attentes des participantes et construire l'atelier ensemble.**

Le premier atelier s'est concentré sur les phénomènes physiques durant cette période de transition et sur des pistes de réflexion pour comprendre et mieux vivre les changements physiques, affectifs et relationnels.

Au fur et à mesure de l'atelier, qui a duré deux heures et demie, nous avons créé un espace privilégié et sécurisé qui a permis de déconstruire, ensemble, le discours qui associe « ménopause » à « maladie et vieillesse ». En même temps, nous avons cherché des trucs et des astuces pour se réappropriier son corps, son projet de vie aujourd'hui.

Les participantes étaient au cœur de l'atelier. Elles sont les expertes de leur vécu et le soignant apporte des connaissances scientifiques et médicales en fonction des demandes et des questions.

Lors du deuxième atelier nous avons été un peu plus loin dans la découverte des compétences personnelles de chacune... Nous avons approfondi le vécu et les émotions. Nous avons écouté des textes et des chants qui expriment des témoignages de femmes autour du monde et nous avons suscité la liberté à la parole par des propositions créatives. Nous avons créé une fresque collective ou chacune, en toute confidentialité, a pu déposer son vécu.

L'atelier s'est terminé par la participation à la pièce de théâtre et les échanges avec la réalisatrice et les acteurs.

Un voyage qui a été nourri de belles rencontres et de beaux moments. Voyage qui se termine ou qui commence car d'autres ateliers sont à envisager, pour femmes et/ou pour hommes. Les sujets sont variés : un atelier axé sur le vieillissement en couple, la santé du cœur, la santé du sommeil, la santé et l'environnement...

Dites-nous ce qui vous intéresse et nous nous ferons un plaisir de co-construire d'autres ateliers « santé » avec vous.





Christine SBOLGI –Coordinatrice promotion à la santé



ENVIE D'ÉCHANGER ? DE PAPOTER ? D'ABORDER UN THÈME QUI VOUS PRÉOCCUPE OU QUI VOUS QUESTIONNE ?



ALORS
REJOIGNEZ-
NOUS AU
CAFÉ À THÈME.
UN MOMENT
CONVIVAL
ENTRE PATIENTS
ET SOIGNANTS
ET/OU
TRAVAILLEURS
DE LA MAISON
MÉDICALE.

Au rythme d'environ toutes les six semaines, les soignants et l'équipe de la maison médicale, en collaboration avec le comité de patients Espace Liens, vous inviteront à un Café à Thème : un atelier de deux heures pour favoriser un échange autour d'un sujet en rapport avec la santé, accompagné d'un bon café.

Ouvert à tous, toutes origines et âges confondus, le Café à Thème ouvre un espace de discussions, de partages et d'échanges autour d'un thème qui concerne la santé.

Dans un cadre bienveillant et convivial, les participants auront l'occasion d'échanger sur une thématique de la santé. L'occasion de partager ou de trouver des pistes de réflexions pour comprendre les raisons, les effets, les symptômes, les trucs et les astuces d'un sujet qui vous intéresse ou qui vous concerne de près ou de loin: maladies, vaccinations, bien-être, ménopause, droits de la santé, liens santé et environnement etc...

La santé est un sujet très large, les thèmes sont choisis préalablement par vous lors du précédent Café à Thème ou via la boîte à idées qui se trouve dans la salle d'attente du rez-de-chaussée. Vous pouvez aussi nous envoyer vos suggestions par mail : promotion.sante@mmottignies.be

L'objectif du Café à Thème est de vous donner la parole, d'entendre vos expériences ou vos craintes, de laisser à chacun une place pour se réapproprier son savoir personnel en matière de santé et de répondre à vos questions en vous apportant un contenu médical.

Vous pouvez bien entendu juste venir pour écouter et pour nous rencontrer en toute simplicité.

Témoignage

« Femmes en transition autour de la cinquantaine »

➤ Témoignages

Par curiosité pour ce sujet plutôt "tabou" j'ai été attirée par le module "Femmes en transition autour de la cinquantaine" organisé en novembre 2019.

Agréablement surprise par le professionnalisme de l'organisation: Docteur M. Verhelst était présente pour le côté scientifique de l'anatomie et des étapes de la vie d'une femme, Nathalie Benoît de Vie Féminine, et Christine de la promotion à la santé se sont relayées harmonieusement pour animer ces ateliers.

2 séances bien intéressantes où étaient rassemblées des femmes de divers horizons, tout en écoute, respect et bienveillance. La plupart mères de famille. Echanger son vécu, des "trucs" pour mieux supporter ou résoudre des désagréments...

La deuxième séance s'est terminée par une grande œuvre collective aux pastels, tout en papotant... Œuvre très colorée qui a décoré une colonne du centre culturel lors de la séance de théâtre "Ménopausées", qui clôturait cette réflexion. Pièce que nous avons trouvée fort intéressante, ainsi que le débat qui a permis de comprendre les choix des auteurs et acteurs. La salle était remplie ! Des conjoints étaient présents également, preuve qu'ils s'intéressent aussi à la question !

Merci beaucoup à l'équipe d'Espace Santé pour son enthousiasme pour organiser des activités toujours passionnantes et rassembleuses.

R, une patiente d'ES

Je suis patiente à la Maison de Santé Clémentine et j'ai participé aux rencontres et ateliers sur la ménopause avec Vie Féminine et la Maison Médicale ESPACE SANTE d'Ottignies.

J'ai pu partager mon expérience personnelle avec d'autres femmes de mon âge qui avaient des vécus différents.

Cela a été enrichissant et l'accompagnement de soignants durant les rencontres a été un plus.

Ces rencontres brisent l'isolement que certaines femmes peuvent vivre à cette période délicate de leur vie.

Cela permet d'expérimenter du vivre ensemble. Nous avons assisté à la pièce « Ménopausées » au centre culturel, ce qui a ouvert d'autres champs de questionnements et de réponses aux femmes présentes et aux hommes qui s'intéressent au sujet.

Je pense que j'ai pu vraiment échanger et partager mon ressenti avec d'autres personnes intéressantes sur une période de vie pas toujours facile pour une femme.

VM, une patiente de la Maison de Santé Clémentine





LES ATELIERS DU LIEN

Vous aimez bricoler, chipoter et vous évader avec une activité créative ? Vous aimeriez sortir de chez vous pour partager un bon moment dans la détente ? Vous aimez partager votre créativité ? **LES ATELIERS DU LIEN SONT FAITS POUR VOUS !**

Une fois par mois, dans un cadre bienveillant, un patient partage son savoir-faire (cuisine, tricot, dessin, atelier floral...) et propose un atelier créatif pour les autres patients de la maison médicale. **UN ATELIER PAR VOUS ET POUR VOUS.**

Autour de la table, les mains se mettent en mouvement. On essaie, on s'amuse... et chacun a le plaisir de ramener sa création à la maison.

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ d'animer un atelier et/ou d'y participer, vous pouvez contacter Christine S. via promotion.sante@mmottignies.be ou par téléphone 010402265

MARS

Lundi 16 mars ++ 10h ++ Réunion du comité de patients- Espace Liens

Samedi 21 mars ++ 9h30-12h ++ Promenade santé- chemins de Céroux

Lundi 23 mars ++ 10h-12h30 ++ Les ateliers du Lien : Peinture sur boîtes

AVRIL

Jeudi 2 avril ++ 14h-16h30 ++ Café papote à thème : les vaccins

Samedi 18 avril ++ 9h30-12h ++ Promenade santé : tapis de Jacinthes Villers-la-Ville

Jeudi 23 avril ++ 14h-16h30 ++ Les ateliers du Lien : Créations de cartes postales

Lundi 27 avril ++ 10h30-12h ++ Réunion du comité de patients- Espace Liens

Vendredi 30 avril ++ 10h-14h30 ++ Atelier cuisine : recettes zéro graisse zéro sucre

MAI

Samedi 5 mai ++ 9h30-12h ++ Promenade de santé à Limal

Lundi 25 mai ++ 18h-20h ++ Café papote à thème : le burnout

Mercredi 27 mai ++ 10h-12h30 ++ Les ateliers du Lien : initiation au tricot/couture



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

Infos et inscription : espaceliens@gmail.com

Qi Gong : Qi Gong : Tous les vendredis de 9h30 à 11h et de 11h30 à 13h excepté durant les vacances de Pacques et le 22 mai

Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

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.

Absences des soignants

+ médecins

Martine VERHELST

→ du 4 au 10 mai

Jehanne HAVET

→ du 6 au 12 avril

Guillaume DEOM

→ du 23 au 29 mars

+ kiné :

Aurélie STOCK

→ du 6 au 12 avril

Emilie DE FALLOISE

→ du 3 au 10 avril

+ infirmières :

Geneviève GOVAERTS

→ du 6 au 12 avril

Virginie LENOIR

→ du 06 au 12 avril

Béatrice YSEBOODT

→ du 09 avril au 15 avril

Anne VAN TICHELEN

→ du 13 au 19 avril et

du 11 au 17 mai

psycho-social

Valérie Speidel

→ du 20 mars au 4 avril

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

Horaires d'ouverture de la MM

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 8:00 -13:00 | 8:00 -12:00 | 8:00 -13:00 | 8:00 -13:00 | 8:00 -13:00 |
| 14:00 -19:00 | 15:00 - 19:00 | 14:00 -19:00 | 14:00 -19:00 | 14:00 -19:00 |

▶ Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusqu'à 19h00.

SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, adressez-vous au médecin de garde.

En semaine, entre 18h30 et 8h00, vous pouvez contacter le médecin de garde aux numéros suivants :

1733 : 010/401.670. La veille de jour férié et le week-end, du vendredi 19h00 au lundi 8h00, ainsi que les jours fériés, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au 1733

Le matin entre 8h00 et 8h30 ainsi que durant les périodes de

fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence, et **uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988**

16

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

ESPACE SANTE maison médicale d'Ottignies ASBL
Siège social : avenue des combattants 47/2-49
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

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