



ATCHOUM N°63

SOMMAIRE

**“ Tous ensemble pour une
santé plus juste ! ”**

1. Édito
2. Place aux patients
3. Chronique des soignants
4. Nouvelles à ATOUT SANTE
5. Agenda
6. En pratique
7. Dossier Santé
8. Témoignage patient



EDITO

Vous n'êtes pas sans savoir qu'en cette année 2024, nous irons voter 2 fois. Le 9 juin pour les élections européennes, fédérales et régionales et le 13 octobre pour les élections provinciales et communales. Une année importante donc, pour l'avenir de notre pays. Quel message souhaitons nous transmettre à nos élus ? La maison médicale est convaincue que nous avons un rôle à jouer pour faire entendre **“votre voix”** auprès d'eux afin de leur expliquer ce que vous voulez pour l'avenir de votre santé. Nous vous proposons un micro trottoir par le biais d'une affiche dans notre salle d'attente : n'hésitez pas à vous exprimer et à nous dire ce que vous feriez si vous étiez Ministre de la Santé ? Nous soutiendrons également de manière passive la manifestation européenne pour la santé qui aura lieu le 7 avril prochain à Bruxelles : “ STOP à la marchandisation de notre santé ! Notre santé n'est pas à vendre ! Tous ensemble pour une santé plus juste ! ” Faites nous savoir quel est votre avis et nous le ferons entendre.

A l'approche du printemps, nous tenions aussi à aborder le thème des allergies et des problèmes respiratoires qui y sont liés.

Et pour finir sur une touche plus légère, une suggestion de lecture de Mme Babe qui nous interpelle sur les priorités que l'on veut donner à sa vie ...

MICRO TROTTOIR DE L'EQUIPE

SI J'ÉTAIS MINISTRE DE LA SANTÉ EN 2024, ...

Je ferais en sorte que les soins de logopédie pour la dyslexie soient pris en charge aussi longtemps que l'enfant en a besoin !

Je supprimerais le numérisé et permettrais le libre accès à la profession de médecin généraliste !

Je mettrais en place plus de règles pour limiter les montants des prestataires non conventionnés !

Je valoriserais mieux les heures inconfortables des infirmières, lors des prestations durant le week-end et les jours fériés !

Je simplifierais les démarches administratives pour l'accès aux soins de santé pour les personnes migrantes !

EDITO

PLACE AUX PATIENTS

ON A BESOIN DE VOS ADRESSES MAIL !!!

Afin de vous envoyer les informations concernant les activités que la maison médicale organise, nous avons besoin de votre adresse mail. Nous pourrions alors vous envoyer un mail avec le formulaire d'accord de confidentialité concernant vos données personnelles et vous envoyer les mails d'infos.

NOM : _____ PRENOM : _____

Adresse mail (EN MAJUSCULE) :

@ _____

Remettez le talon réponse à l'accueil ou dans la boîte aux lettres.

N'hésitez pas à nous laisser vos suggestions dans la boîte à idées de la salle d'attente

PLACE AUX PATIENTS

LA CHRONIQUE DES KINÉS :

La kinésithérapie respiratoire:

Il s'agit de l'ensemble des techniques de rééducation et de kinésithérapie permettant une amélioration de la respiration du patient.

La respiration est l'ensemble des phénomènes physiques (ventilation), biochimiques (hématose) ou nerveux qui favorisent les échanges gazeux de l'oxygène (O₂) et du gaz carbonique (CO₂) à travers la paroi alvéolo-capillaire (poumon/sang) et vasculo-cellulaire (sang/cellules).

La kinésithérapie respiratoire s'adresse à tous les enfants et toutes les personnes souffrant d'une maladie respiratoire.

Elle s'adresse aux personnes de tout âge atteintes de pathologies respiratoires aiguës (bronchiolites, pneumothorax...) ou chroniques (asthme, bronchites chroniques,...). Elle est également utile pour traiter les conséquences sur le système respiratoire d'autres maladies (cancers...) ou de chirurgies (thoraciques, abdominale).

Elle est généralement prescrite pour l'asthme, la bronchite chronique, l'emphysème pulmonaire, l'insuffisance respiratoire, les pleurésies, pneumothorax, tuberculose, volets costaux, bronchiolite, mucoviscidose...

La kinésithérapie respiratoire dans le cadre de la bronchiolite :

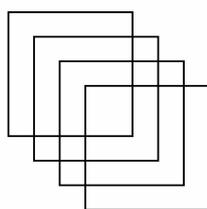
Avec le retour de la saison froide les maladies comme la bronchiolite refont leur apparition. Dans le cadre de la bronchiolite, des séances de kinésithérapie pourront être prescrites si l'état de votre nourrisson le nécessite. Pendant la première phase de la bronchiolite, très inflammatoire, l'intérieur des petites bronches est très gonflé, il y a peu de sécrétions et l'enfant siffle. Le recours à la kiné à ce stade risque d'épuiser le bébé et même d'aggraver son état respiratoire. Dans un deuxième temps, l'intérieur des bronches, moins inflammatoire, peut se mettre à suinter. S'il y a beaucoup de sécrétions, l'intérêt est de faire remonter ce mucus et d'aider l'enfant à l'évacuer. Certains nourrissons présentent l'une ou l'autre des formes. Il n'est pas rare de voir ainsi des enfants de moins de 2 mois développer une forme de bronchiolite sifflante, qui ne devient jamais sécrétante. Les séances sont alors contre-indiquées. La kiné respiratoire a sa place dans les phases ou les formes sécrétantes. La kinésithérapie a pour but de désobstruer le nez et les voies respiratoires encombrées par des bouchons muqueux (Sécrétions épaisses de la muqueuse bronchique qui peuvent obstruer les petites bronches). Après chaque séance, qui peut avoir lieu à la Maison Médicale, l'enfant se sent généralement mieux. Si possible, la séance pourra être précédée par un aérosol effectué à la maison, ceci afin d'optimiser le traitement kiné. Le nombre de séances nécessaire dépend de la rapidité de l'amélioration.

Message pratique des kinés : Les séances de kinésithérapie terminées, quelques-uns d'entre vous oublient leur essuie en salle de consultation. Les essuies oubliés peuvent être récupérés directement en salle de kinésithérapie entre 2 consultations.



DEPARTS

- Départ de Wallys le 29 janvier 2024
- Départ du Dr Dupriez le 22 mars 2024



ARRIVÉES

- Arrivée de Delphine le 29 janvier 2024

Bonjour à tous,
Après avoir travaillé quelques années à l'hôpital puis en maison de repos, j'ai rejoint l'équipe des infirmières de la maison médicale.
Je suis maman de trois enfants. Ensemble nous aimons faire des balades à vélo et nous occuper du potager. J'aime aussi lire et faire de la couture.
Je suis contente de débiter cette aventure avec vous !
Au plaisir de vous rencontrer,

Delphine

- Retour du Dr Franceschini le 2 avril 2024



AGENDA



Toutes les infos sur notre site internet
www.mmatoutsante.be

**INSCRIPTIONS:
CONTACTEZ
L'ACCUEIL AU
010/22.59.66**

COURS DE GYM

Reprise du cours de gym le jeudi de 9h50 à 10h50 dans les locaux de la Maison des Aînés : Avenue Henri Lepage n°5 (cours suspendus pendant les vacances scolaires)



MARS

- 21/3 : Début du challenge "Objectif Lune"
- 28/03 : remplacement du cours de gym par une balade santé

AVRIL

- 14/4 : Balade de 5,5 km - rdv à 14h à la maison médicale

MAI

- 12/05 : Balade de 4,8 km - rdv à 14h à la maison médicale
- Campagne TABAC STOP

JUIN

- 09/06 : Balade de 6 km - rdv à 14h à la maison médicale
- 21/06 : Fin du challenge "Objectif Lune"



LES RÈGLES DE RESPECT DE LA MAISON MÉDICALE



Le médecin a besoin de 48h pour rédiger une ordonnance

Il faut prévenir quand on ne sait pas venir à un rdv

Après 2 rdv manqués et non prévenus, le rdv suivant est annulé

On dit "Bonjour" et on ne crie pas sur les membres de l'équipe, on parle !

HORAIRES DE L'EQUIPE

Toutes les consultations se font sur RDV au 010/22.59.66

- Le matin : je téléphone entre 8h30 et 12h00.
- L'après-midi : je téléphone de 13h30 à 18h30
- Sauf le mardi **et le jeudi** : je téléphone entre 8h30 et 11h et entre 13h30 et 18h30

Pour les demandes d'ordonnances, merci de nous appeler après 10h.

		<u>Médecins</u> *	<u>Kinés</u>	<u>Dispensaire</u> <u>Infi</u>	<u>Accueil</u>	<u>Assistante</u> <u>Sociale</u>
Lundi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Vos Dr Gilet	Valentine	8h30 - 10h	Stéphanie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Franceschini Dr Gilet Dr <u>Maertens</u>	Virginie		Aurélie	
Mardi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Douillet Dr Vos	Julien/Virginie	8h30-10h	Aurélie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Douillet Dr Gilet Dr <u>Maertens</u>	Valentine/Julien		Sophie	
Mercredi	<u>Matin</u>	Dr Douillet Dr Vos Dr <u>Maertens</u>	Valentine		Stéphanie	10h-12h Sur rdv
	<u>Après-midi</u>	Dr Gilet Dr Douillet Dr <u>Maertens</u>	Julien	13h30-14h30 16h-17h	Stéphanie	
Jeudi	<u>Matin</u>	Dr Douillet Dr Gilet Dr <u>Maertens</u>	Julien	8h30-10h	Aurélie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Franceschini Dr Douillet Dr <u>Maertens</u>	Valentine/Virginie		Sophie	
Vendredi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Gilet Dr Maertens	Virginie	8h30 - 10h	Sophie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Franceschini Dr Gilet Dr Douillet	Julien		Aurélie	13h30 - 16h Sur rdv



EN PRATIQUE

Vous recevez l'Atchoum parce que vous êtes patient à la maison médicale.

Que reprend le forfait ?

- La médecine générale et pas les spécialistes !
- Les soins de kinésithérapie
- Les soins infirmiers
- Les rdv avec l'assistante sociale

Je voudrais quand même consulter à l'extérieur, puis-je le faire ?

TOUJOURS AVEC L'ACCORD D'UN SOIGNANT DE LA MAISON MEDICALE !

- Les soins de kinésithérapie --> NON sauf autorisation de la maison médicale pour de la kiné spécialisée ou en cas de surcharge.
- La médecine générale --> NON sauf durant la garde de nuit et de we ou si en vacances (mer, Ardennes...)
- Les soins infirmiers --> NON sauf accord du secteur infi.

Comment me faire rembourser ?

Vous devez d'abord payer le soignant extérieur et puis venir à l'accueil de la maison médicale avec l'attestation de soins et vos coordonnées bancaires. Nous vous rembourserons la part mutuelle, le ticket modérateur reste à votre charge.

Sachez que certains spécialistes (nutritionniste, homéopathe, ostéopathe, psychothérapeute, médecin du sport...) utilisent les codes de médecin généraliste ou de kiné. Ces soins sont alors considérés comme des soins pris en charge par le forfait et ne sont donc remboursés ni par la mutuelle ni par la MM. Si vous avez besoin de ce genre de soins, adressez-vous aux soignants de la maison médicale pour connaître les solutions possibles. Lors des consultations, soyez vigilants à demander toutes les ordonnances dont vous avez besoin car nous ne délivrons pas systématiquement d'ordonnances en dehors des consultations.





Vous avez déménagé ?

Communiquez-nous votre nouvelle adresse à **Wavre** au plus vite.



Connaître votre nouvelle adresse nous permet de nous rendre plus facilement chez vous en cas de besoin.

Vous allez **vivre autre part** q'à Wavre, Limal ou Bierges



Vous ne pouvez plus rester patient à la maison médicale. Vous devez venir vous désinscrire.



Comment me désinscrire ?

Vous devez venir à l'accueil de la maison médicale afin de signer les documents. Vous pouvez vous désinscrire quand vous le voulez.

Tu as + de 14 ans tu peux te désinscrire seul.

La fin du forfait est effective le 1er du mois suivant. Jusqu'à cette date vous êtes tenu de venir encore consulter à la maison médicale.



Vous avez un nouveau numéro de gsm ?

Communiquez-nous votre nouveau numéro au plus vite.



Connaître votre nouveau numéro nous permet de vous prévenir en cas de changement de rdv.



Vous avez changé de mutuelle ?

Communiquez-nous vos nouvelles données de mutuelle au plus vite.



Ayez toujours des vignettes de mutuelle quand vous venez en consultation car elles sont nécessaires en cas de demande d'examen.



EN PRATIQUE

POUR RAPPEL : les consultations à domicile, par le médecin, sont réservées aux patients ne sachant pas se déplacer et se demandent avant 11h !

DOSSIER SANTE :

Allergies saisonnières :

Les allergies saisonnières sont déclenchées par la présence de pollens dans l'air. Lorsque ces particules entrent en contact avec les muqueuses sensibles du nez, des yeux, de la gorge et parfois de la peau, le système immunitaire réagit de manière excessive, libérant de l'histamine et d'autres substances chimiques. Cela provoque une cascade de symptômes tels que des éternuements, un nez qui coule, des démangeaisons oculaires et des maux de tête. Ce phénomène touche un nombre considérable de personnes à travers le monde et peut être une source importante d'inconfort et de gêne. Pour atténuer les effets des allergies saisonnières, il est recommandé d'adopter quelques habitudes simples au quotidien :

1. Hygiène personnelle : Se laver régulièrement les mains, le visage et les cheveux permet de réduire l'accumulation de pollen sur la peau et les cheveux, limitant ainsi son contact avec les muqueuses sensibles.

2. Ventilation : Éviter de rouler en voiture avec les fenêtres ouvertes pendant les périodes à risque de pollen, car cela peut favoriser l'entrée des allergènes dans l'habitacle.

3. Séchage du linge : Privilégier le séchage du linge à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur pendant les périodes où les niveaux de pollen sont élevés. Les draps et les vêtements séchés à l'extérieur peuvent accumuler du pollen, ce qui peut aggraver les symptômes.

4. Nettoyage : Régulièrement laver le sol à l'eau, notamment avec un balai humide, peut contribuer à éliminer les particules de pollen qui se sont déposées à l'intérieur de la maison. Le rôle des médicaments antihistaminiques.



DOSSIER SANTE :

En plus des mesures non médicales, les médicaments antihistaminiques jouent un rôle essentiel dans la gestion des allergies saisonnières. Ces médicaments agissent en bloquant l'action de l'histamine, la substance chimique responsable des réactions allergiques, ce qui aide à soulager les symptômes tels que les éternuements, les démangeaisons et le nez qui coule.

Il existe différentes formes d'antihistaminiques, notamment des comprimés, des sirops et des sprays nasaux. Certains sont disponibles en vente libre, tandis que d'autres nécessitent une prescription médicale.

Le site internet www.airallergy.be . En Belgique nous disposons d'une ressource précieuse pour les personnes souffrant d'allergies saisonnières. Le site internet airallergy.be fournit des mises à jour en temps réel sur les taux de pollens dans différentes régions du pays ainsi que des informations sur le type de pollen présent. Aller le visiter au moment où vous ressentez les symptômes vous offre donc la possibilité de comprendre à quel type de pollen vous êtes sensible.

En conclusion, en prenant soin de limiter l'exposition au pollen et en traitant les symptômes de manière adéquate, il est possible de profiter pleinement des saisons sans être trop gêné par les allergies.



Point politique



Enjeux politiques

Depuis plus de quarante ans, la Fédération des maisons médicales défend un projet de société favorisant la santé pour toutes et tous, et une politique de soins de santé primaires. Au cours de cette législature, des politiques territoriales de réorganisation de la première ligne de soin (Plan social santé intégré à Bruxelles, Proxisanté en Wallonie) ont été lancées avec pour but, notamment, de garantir un accès à une première ligne de qualité et une continuité dans la prise en charge via plus d'intersectorialité. Ces initiatives politiques sont à saluer. Malgré ces avancées, certaines évolutions sociales et du système de soins doivent retenir toute notre attention.



Un processus de **CHANGEMENT** social et sociétal dans les **SOINS DE SANTÉ**.



10 RECOMMANDATIONS

- 1 Soutenir une sécurité sociale fédérale forte et un système de soins cohérent
- 2 Agir sur les déterminants de la santé de manière transversale : la santé dans toutes les politiques
- 3 Améliorer l'accessibilité financière aux soins de santé de première ligne
- 4 Rétablir et renforcer la concertation et la participation citoyenne dans le système de santé
- 5 Un système de soins de santé échelonné et organisé autour des besoins des patient-e-s
- 6 Une première ligne (ré)organisée
- 7 Revaloriser les métiers pour une première ligne plus attractive
- 8 Soutenir la création et le développement des pratiques de groupe pluridisciplinaires de 1^{re} ligne
- 9 Développer une politique du médicament efficiente
- 10 Pour une informatisation raisonnée au service de l'humain



TÉMOIGNAGE



Tour du monde

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons cette année le challenge "Objectif Lune" qui fait suite au projet "Tour du monde" des 3 dernières années.

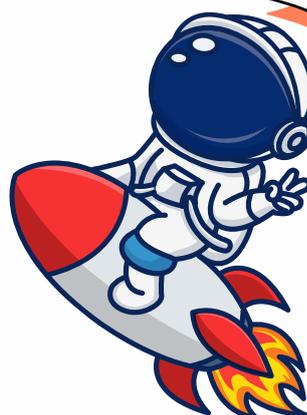
Qui dit nouveau nom dit nouveau défi : finie la compétition, place à la créativité !

Cette édition mettra à l'honneur les maisons médicales qui auront réalisé l'activité la plus originale pour parcourir des kilomètres : Kayak, trottinette, skateboard, roller, ... Nous continuerons néanmoins à comptabiliser les kilomètres que vous aurez parcourus pour atteindre la Lune.

Chaque kilomètre compte et nous rapprochera de notre destination lunaire, à quelques 384.400 km de la Terre.

Comment encoder vos kilomètres ?

- via le site internet : <https://meyckermans.wixsite.com/objectif-lune/blank-1>
- via l'accueil de la maison médicale en complétant le document qui vous sera fourni
- via le QR code ci-dessous



Préparez vous à décoller avec nous vers la Lune !



ESPACE RESEAU

INFOS A SAVOIR



site internet

www.atoutsante.be

groupe facebook

Atout Santé

Garde



Garde médecin de Wavre en semaine : 010/24 33 44

Service de garde durant les week-ends et les jours fériés :

02/385.05.00

Service infirmier de garde (WE) : 0474/72.92.93

Nous n'avons plus de
liste d'attente !!!!

Suggestion de
lecture

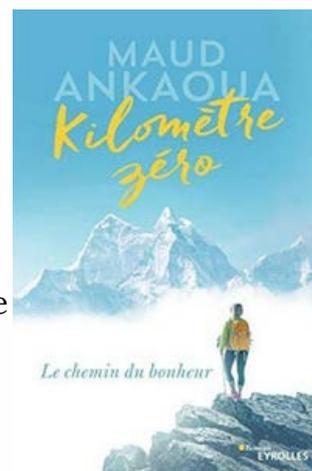
Suggestion
d'adresse de
bon resto

Suggestion de
chouette activité à
faire

Recommandation de Mme Babe, patiente de la maison médicale.

« Kilomètre Zéro » de Maud Ankaoua : « Une ressource indescriptible. Ce livre est une vraie pépite, il m'a ouvert l'appétit pour lire les 2 autres. Ce livre, je l'ai déjà relu 3 fois car il change notre vie. Je le conseille car il fait réfléchir sur nos priorités et comment être dans le moment présent ! »

Résumé : Maëlle, directrice financière d'une start-up en pleine expansion, n'a tout simplement pas le temps pour les rêves. Mais quand sa meilleure amie, Romane, lui demande un immense service - question de vie ou de mort -, elle accepte malgré elle de rejoindre le Népal. Elle ignore que l'ascension des Annapurnas qu'elle s'apprête à faire sera aussi le début d'un véritable parcours initiatique. Au cours d'expériences et de rencontres bouleversantes, Maëlle va apprendre les secrets du bonheur profond et transformer sa vie. Mais réussira-t-elle à sauver son amie ?



Prenez bien soin de vous...

Si vous désirez participer à la rédaction d'un article dans le atchoum ou nous faire une suggestion de lecture, d'adresse d'un bon resto ou d'une chouette expérience que vous avez vécue.

Contactez-nous à gestion@mmatoutsante.be

