



# ATCHOUM N°69

## SOMMAIRE

### "L'hiver est là "

- 1. Édito
- 2. Chronique des soignants
- 3. Chronique des soignants
- 4. Nouvelles à ATOUT SANTE
- 5. Agenda
- 6. En pratique
- 7. Dossier Santé
- 8. Témoignage / partage
- 9. Espace infos patients
- 10. Infos à savoir



## EDITO

L'hiver arrive, avec son lot de petits et grands défis pour la santé. Dans ce nouveau numéro , nous vous proposons des informations essentielles pour traverser la saison en toute sérénité : la vaccination contre la pneumonie à qui s'adresse t'elle? , les bons réflexes pour gérer la fièvre chez les enfants, ainsi que l'avis de soignants sur le fait de réaliser seul des soins de plaies à domicile.

Nous terminons ce journal par une initiative qui nous tient particulièrement à cœur : notre projet solidaire de cartes de vœux destinées aux personnes isolées. À l'occasion des fêtes, nous invitons chacun à personnaliser une carte (fournie à la dernière page) par un petit mot ou un dessin afin d'apporter un peu de chaleur humaine à ceux qui en manquent parfois à cette période.

Nous espérons que ces pages vous seront utiles et que cette action commune contribuera à rendre l'hiver plus doux pour tous.

Bonne lecture et prenez soin de vous !



EDITO

# SE PROTEGER DE LA PNEUMONIE ?

L'hiver arrive !

C'est le moment des chocolats chauds et des beaux paysages enneigés... mais aussi une période où certaines maladies, comme la pneumonie, sont plus fréquentes.

Heureusement, il existe un vaccin pour se protéger. Ce vaccin est particulièrement utile pour les personnes plus fragiles, car la pneumonie peut parfois être grave et nécessiter une hospitalisation.

Qui peut attraper une pneumonie ?

Tout le monde peut en avoir une. Mais certaines personnes risquent d'avoir une forme plus sévère.

Qui devrait penser au vaccin ?

Le vaccin est recommandé :

- À toutes les personnes de 65 ans et plus, même en bonne santé.
- Aux adultes plus jeunes s'ils ont l'un des problèmes suivants :
  - Diabète
  - Maladie du cœur
  - Maladie des poumons (ou si vous fumez)
  - Maladie du foie ou forte consommation d'alcool
  - Maladie des reins
  - Maladie neurologique ou musculaire qui rend la déglutition difficile
  - Un problème d'immunité diagnostiqué par un médecin
  - Drépanocytose ou autre maladie du sang
  - Implant cochléaire (pour l'audition)
  - Absence de rate

Si vous êtes dans une de ces situations, parlez-en à votre médecin.

Il vous dira si le vaccin est conseillé pour vous.

Et si vous avez déjà été vacciné ?

Si vous avez reçu le vaccin il y a plusieurs années, il est parfois nécessaire de le refaire au bout de 5 ans. Vérifiez la date avec votre médecin.

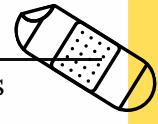
Prenez soin de vous cet hiver, et surtout, restez en bonne santé !

**Dr Gillet,**





# SE SOIGNER SOI-MÊME... MAIS PAS SEUL : CE QUE PENSENT LES SOIGNANTS



Comme certains d'entre vous le savent peut-être, j'ai consacré ces deux dernières années à l'obtention d'un Master en Sciences Infirmières. Dans le cadre de cette formation, j'ai réalisé un mémoire de fin d'étude portant sur la façon dont les soignants perçoivent l'autosoin chez des patients qui ont des plaies traumatiques.

Mon objectif était de comprendre comment les soignants de 1<sup>ère</sup> ligne (médecins généralistes, pharmaciens et infirmiers) pourraient soutenir ces patients pour qu'ils puissent prendre soin eux-mêmes de leurs plaies s'ils en ont la capacité.

Par cet article, j'aimerais partager avec vous les principaux enseignements de cette recherche.



Ce qu'il faut retenir des résultats, c'est que les soignants savent que beaucoup de patients soignent eux-mêmes leurs petites blessures. Parfois par besoin, parfois par choix ou parce qu'ils pensent que « ce n'est pas grave ». Les soignants constatent que ces soins ne sont pas toujours bien faits ou sont commencés trop tard.

Pour les soignants interrogés, leur rôle n'est pas seulement de soigner mais aussi d'aider les patients à mieux comprendre leurs plaies pour mieux les soigner. Ils pensent que les patients manquent d'informations fiables pour bien soigner leurs plaies et qu'un bon accompagnement de leur part pourrait permettre d'améliorer la situation.

Cette recherche a mis en avant 4 pistes de solution pour améliorer cet accompagnement dans les autosoins de plaies :

- 1.L'accompagnement du patient pour ses soins de plaies doit être une responsabilité partagée entre le médecin, l'infirmière et le pharmacien.
- 2.Il est important que le soignant développe une forte relation de confiance avec le patient pour qu'il se sente suffisamment impliqué dans ses soins tout en sachant qu'un soutien est possible si besoin.
- 3.Le patient doit être reconnu comme décideur de sa santé et impliqué dans la résolution de problèmes et la prise de décisions.
- 4.Les soignants doivent baser leurs conseils sur les recommandations scientifiques. Cette recherche montre donc qu'il faut travailler avec le patient, et plus seulement pour lui. Une question importante est donc apparue : peut-on demander à tous les patients de soigner eux-mêmes leurs plaies ?

La réponse est non. En effet, attendre du patient qu'il se soigne seul sans tenir compte de ses compétences, de son entourage, de ses moyens pourrait encore plus creuser les inégalités de santé déjà existantes.

Les professionnels de santé doivent donc adapter leur façon de faire : regarder ce que le patient est capable de faire et les aides qu'il a pour le faire.

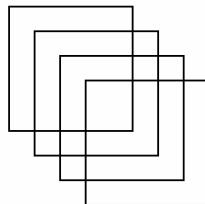


Emilie, Infirmière



**DÉPARTS**

- le Dr Lambert Romain est parti le 30/09/25

**ARRIVÉES**

- le Dr Ororo Estelle est arrivée le 01/10/25 pour 1 année
- le Dr Waliman Antoine est arrivé le 06/10/25 pour 6 mois

**AGENDA**

**Le cours de gym** les jeudis matins de 9h50 à 10h50.  
Pour nous prévenir de votre motivation et recevoir toutes les modalités pratiques, envoyez un mail à [virginie.decat@mmatoutsante.be](mailto:virginie.decat@mmatoutsante.be) ou parlez-en à un membre de l'équipe.



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

**DECEMBRE**

09/12 : cercle des lecteurs de 16h à 18h à la maison médicale

13/12 : balade du comité de patients; rdv à 14h à la maison médicale

**JANVIER****FEVRIER**

10/02 : cercle des lecteurs de 16h à 18h à la maison médicale

**MARS**

Pendant les prochains mois vous constaterez qu'il y a moins d'activités proposées. Il faut dire que cela prend du temps de tout mettre en place chaque année et que nous devons faire le point sur ce qui vous intéresse de ce qui ne rencontre pas de succès. Si nos activités fonctionnent c'est parce que vous y participez. Si certaines ne sont plus proposées c'est qu'elles ne rencontraient pas votre intérêt. La maison médicale ce n'est pas que des consultations c'est aussi la santé plus large. Et nos activités contribuent à prendre soin de votre santé dans son ensemble.

**LE CERCLE DES  
LECTEURS**

le mardi 09 décembre 2025

de 16:00 à 18:00

à la maison médicale

Les livres voyagent de main en main et d'esprit en esprit. Chacun partage une lecture qui l'a touché, et l'histoire continue avec celui qui la découvre à son tour.



Vous pouvez retrouver toutes les infos sur notre **page facebook**, dans la **newsletter** (vous pouvez vous y inscrire via le site internet) ou sur le **panneau d'affichage** à l'entrée de la maison médicale et bien sûr dans les salles d'attente.



# 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 12h30.
- 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.**

		Médecins	Kinés	Dispensaire Infi	Accueil
Lundi	Matin	Dr Franceschini Dr Vos Dr Gilet Dr <u>Orero</u>	Valentine	8h30 - 10h	Stéphanie
	Après-midi	Dr Gilet Dr <u>Orero</u> Dr Waliman	Virginie		Aurélie
Mardi	Matin	Dr Franceschini Dr Douillet Dr Vos	Julien/Virginie	8h30-10h	Stéphanie
	Après-midi	Dr Douillet Dr <u>Orero</u> Dr Vos	Valentine/Julien		Marie
Mercredi	Matin	Dr Douillet Dr Vos Dr <u>Orero</u>	Valentine		Stéphanie
	Après-midi	Dr Gilet Dr <u>Orero</u> Dr Waliman	Julien	13h30-14h30 16h-17h	Stéphanie
Jeudi	Matin	Dr Waliman Dr <u>Orero</u> Dr Gilet	Julien	8h30-10h	Aurélie
	Après-midi	Dr Franceschini Dr Douillet Dr Gilet Dr Waliman	Valentine/Virginie		Marie
Vendredi	Matin	Dr Franceschini Dr Gilet Dr <u>Orero</u>	Virginie	8h30 - 10h	Marie
	Après-midi	Dr Franceschini Dr <u>Orero</u> Dr Douillet	Julien		Aurélie

HORAIRES

# 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.



EN PRATIQUE

## *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.



## ***You 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** qu'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.



**EN PRATIQUE**



## ***You 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.



## ***You 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.



**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 : La fièvre chez l'enfant : Urgence ou pas ?

Il faut savoir que la fièvre n'est pas une maladie mais un symptôme qui signale généralement une infection (virus ou bactéries). La température corporelle tourne habituellement autour de 36-37,2°.

Ces infections sont le plus souvent causées par des virus. Dans ce cas, elles guérissent toutes seules en quelques jours.



On parle de fièvre quand la température dépasse 38°C ou plus. Elle se mesure avec un thermomètre : dans l'anus chez les bébés, dans la bouche chez les plus grands, dans l'oreille si le thermomètre est prévu pour cela.



Chez un enfant fiévreux, on mesure 3-4 fois par jour la température et, surtout, on surveille son état générale (est-ce qu'il mange et boit correctement, continue à jouer, est curieux ?). C'est cet état général qui nous indique s'il est nécessaire ou pas de consulter rapidement un médecin.

**Les traitements utiles :**

Il n'existe pas de médicament pour tuer le virus, mais on peut soulager avec :



-Paracétamol (= Perdolan®, = Dafalgan®) pour la fièvre ou les douleurs.

On peut en donner maximum 4x/jour, il faut respecter 6h d'intervalle entre les doses.

-Boire souvent. Par exemple, un enfant de +- 10kilos devrait boire 1 litre de liquide par 24h.



-Repos

-Pas d'antibiotiques : ils ne servent pas contre les virus

**Le soin du nez :**

-Laver le nez avec du sérum physiologique, plusieurs fois par jour

-Se moucher doucement lorsque l'enfant sait le faire

-Chez le bébé, le faire avant l'allaitement et utiliser un mouche-bébé si besoin

Les sirops contre la toux sont déconseillés avant l'âge de 12ans et ne sont pas nécessaires.

**La prise en charge va varier selon l'âge de l'enfant :**

1/ Enfant de moins de 3 mois avec fièvre égale ou de plus de 38°C : se rendre aux urgences (pour toute fièvre).



2/ Enfant de moins de 6 mois au-dessus de 38°C : consultation chez le médecin (pour toute fièvre).

3/ Enfant de plus de 6 mois : la marche à suivre dépend de l'état général et de la température de l'enfant :

- Si la fièvre est inférieure à 39° :
- ne pas trop ou trop peu couvrir l'enfant (pour éviter de faire monter la température ou qu'il ne prenne froid)
- Nous déconseillons l'activité physique intense en cas de fièvre

Si l'enfant continue à jouer, manger, et n'a que le nez qui coule avec parfois un peu de toux, il est inutile de s'alarmer et d'appeler votre médecin. Surveillez simplement l'évolution de la température et l'état générale de votre enfant.

Contacter le médecin si certains des symptômes ci-dessous persistent plusieurs jours (plus de 2 à 3 jours) :

- \* l'état fiévreux
- \* apparition d'une toux importante
- \* éruption
- \* maux de tête sévères
- \* diarrhées
- \* tout autre signe inhabituel ou inquiétant



· Si la fièvre est **au-dessus de 39°** et que l'enfant présente un mauvais état général :

- Téléphoner au médecin
- En attendant, les conseils sont les mêmes que pour ceux en dessous de 39°
- On peut envisager de faire baisser la température avec du paracétamol (attention l'aspirine est déconseillée en cas d'infection virale chez les enfants de moins de 12 ans).

Signaux d'alerte demandant un avis médical rapide :

- L'enfant refuse tout à fait de boire, de manger
- Il a mal, pleure, est agité ou apathique, irritable, ne joue plus
- Il ne dort plus ou dors tout le temps
- Il a une respiration difficile
- Il a des taches rouges sur la peau qui ne blanchissent pas à la pression
- Tout autre signe inhabituel ou inquiétant



Article « Fièvre chez l'enfant : pas de panique » du site internet mongeneraliste.be

# Petit mot d'un patient

## Le petit mot d'un patient

A notre maison médicale *Atout Santé*, les médecines sont plus nombreuses que l'unique médecin et un assistant.

Par contre, l'occasion est bien belle de souligner une précision langagière même dans le monde médical où, comme nous le savons tous, nos toubibs écrivent bien mal, au point la vue lisibilité de l'écriture de leurs prescriptions et autres ordonnances.

Mais voilà que je m'égare puisque mon propos de départ se voulait simplement langagier.

Eh oui ! Soulignons-le, le féminin du mot *médecin* est bel et bien *médecine*.

Mais à ce mot chantant qui possède un « i » joyeux lorsqu'il est bien prononcé, la faculté, comme souvent austère, préfère qu'on féminise docteur par l'âpre doctoresse. ce qui sort de notre propos.

Cherchez l'erreur !

Vincent



# Votre dossier est-il en ordre ?



**Avez-vous votre  
carte d'identité ?**

**C'est le moment de la  
faire lire à l'accueil !**

Votre carte d'identité, c'est la clé de votre dossier médical : n'oubliez pas de l'amener pour un dossier complet et des **soins facilités** !



ESPACE INFO PATIENTS



# INFOS A SAVOIR

site internet[www.atoutsante.be](http://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

**ON INSCRIT !!**

La maison médicale lance un **projet solidaire** à l'occasion des fêtes de fin d'année : une distribution de cartes postales personnalisées à des personnes isolées.

 Les fêtes ne sont pas toujours synonymes de joie ou de moments partagés en famille, et certains vivent cette période dans la solitude.

Pour apporter un peu de chaleur humaine, nous vous invitons à compléter une carte postale vierge par un petit mot, un dessin, ou toute attention bienveillante. Ces cartes seront ensuite distribuées à des personnes isolées de notre patientèle, afin de leur offrir un moment de douceur et leur rappeler qu'elles ne sont pas oubliées.

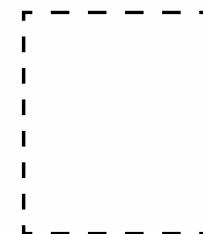
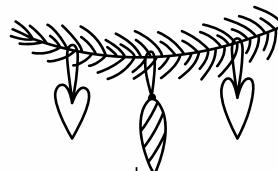
Votre participation, même simple, peut faire une vraie différence.

Merci pour votre geste solidaire !

L'équipe,



INFO'S A SAVOIR

**Prenez bien soin de vous...**