



Maison Médicale des Riches Claires



PB-PP | B-30956
BELGIE(N) - BELGIQUE

P 801385
Bureau de dépôt
Bruxelles X

J.M.M.

Journal trimestriel de la Maison Médicale
des Riches Claires – n°44 – Septembre 2019



Maison Médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles
Tel. : 02 513 59 94

Editeur responsable : Maison médicale des Riches Claires - Ne pas jeter sur la voie publique - Papier recyclé



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Édito	3
Fête de la maison médicale : 05.10.19	4
Retour de la campagne benzodiazépines	5
Retour de l'enquête de satisfaction	6
Rubrique santé	8
La grippe	
L'horaire de la maison médicale	12
Les activités de la maison médicale	14
La rentrée des activités	
Retour sur les balades de l'été	19
Patiente à l'honneur	20
Diallo Aminatou	
Le fonctionnement de la maison médicale	22

ÉDITO

L'été s'achève pour laisser place à la rentrée...pas que scolaire d'ailleurs puisque septembre signe aussi le retour des activités. Avant d'introduire cette 44^{ème} édition du Petit Journal, il est important de vous rappeler que le Docteur Chaumont continue sa deuxième année d'assistantat au sein de la maison médicale. Il fera donc partie de l'équipe jusque septembre 2020.

Cette année, la fête de la maison médicale aura lieu le samedi 5 octobre 2019. Bloquez cette date et n'hésitez pas à vous manifester si vous voulez contribuer à l'organisation de la fête et/ou partager un de vos talents !

Plusieurs patients ont été interpellés par les papillons accrochés dans la salle d'attente lors de la campagne sur les anxiolytiques et les calmants. Le Docteur Chaumont nous fait un retour concernant cette dernière. D'ailleurs, vous retrouverez une fresque murale avec tous vos papillons dans le cabinet de la psychothérapeute et de l'assistante sociale.

Les 19 et 26 mars derniers, certains d'entre vous ont participé aux groupes de réflexion concernant leur ressenti sur la maison médicale. L'équipe souhaite les remercier. Les réponses récoltées sont en cours d'analyse mais le Docteur de Rouffignac vous donne déjà quelques informations dans ce petit journal.

Hélène Langlet, notre infirmière en santé communautaire, s'intéresse, dans le volet Santé, à la grippe. D'ailleurs, ce sujet fera l'objet d'une campagne d'affichage en salle d'attente dès le mois d'octobre.

Vous retrouverez la rubrique « Les patients à l'honneur ». N'attendez plus et manifestez-vous pour exposer vos talents, partager vos passions, ... !

Durant cet été, 4 ateliers cuisine ont eu lieu. Les participants ont réalisé des tartelettes aux fruits, des fondants au chocolat, des verrines aux fruits et des sorbets. Si vous désirez l'une ou l'autre recette, n'hésitez pas à nous la demander.

L'Agenda du Réseau Santé Diabète des mois de septembre, octobre et novembre reste disponible en format papier à l'accueil de la maison médicale.

L'équipe des Riches Claires vous souhaite une très belle rentrée !

FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE



L'équipe des Riches Claires organise la fête de la maison médicale le **samedi 5 octobre 2019 au parc Dolto** (juste en face de la maison médicale). Au programme, il y aura un barbecue, de la musique, un château gonflable, des grimages, des contes, ... Ca sera l'occasion pour les patients, le voisinage et les membres de l'équipe de se rencontrer sous un autre décor et de passer un moment convivial.

Afin de pouvoir bien s'organiser, nous vous demandons de vous inscrire à l'accueil.

PRIX : 2€ par personne.

Vous désirez apporter une salade, un dessert, une entrée ou une petite spécialité ? N'hésitez pas à le dire à l'accueil au moment de vous inscrire.

QUE LA FÊTE COMMENCE !!!!

RETOUR DE LA CAMPAGNE BENZODIAZÉPINES

Vous l'avez probablement remarqué, nous avons fait une campagne de questionnement autour des médicaments « BENZODIAZÉPINES » de février à avril 2019, à la maison médicale. **Le but de cette campagne était de sensibiliser, d'informer les patients par rapport aux risques encourus par la consommation de ces médicaments ainsi que de rappeler leurs effets secondaires.** Un article expliquant la campagne a été écrit dans l'édition du Petit Journal de mars, avril et mai 2019.

Depuis lors, les personnes qui prennent ces médicaments devront se rendre en consultation ou en rendez-vous pour une prescription afin de discuter avec leur médecin d'une prise en charge globale.

A travers cette campagne, vous nous avez aidé à trouver des alternatives à ces médicaments. Grâce à votre participation, la salle d'attente de la maison médicale était décorée de papillons aux couleurs de vos méthodes de relaxation.

Evidemment, le but de ces papillons n'était pas simplement d'égayer la salle d'attente. Nous les avons récoltés et lus afin de comprendre ce qui vous relaxe vraiment. Parmi les activités qui vous relaxent, nous avons observé deux grands thèmes : **la nature et les loisirs**. Une grande partie des personnes ayant participé à la campagne semblent trouver le calme lors d'une balade en forêt, à la mer, au bord d'une rivière, parfois accompagné d'un animal de compagnie. D'autres préfèrent pratiquer un sport, lire un livre ou écouter de la musique.

Il existe de nombreuses alternatives ou compléments à un moyen médicamenteux pour se détendre. Nous vous encourageons à trouver votre propre moyen de relaxation et vous rappelons également que la maison médicale propose de nombreuses activités qui pourraient vous aider.

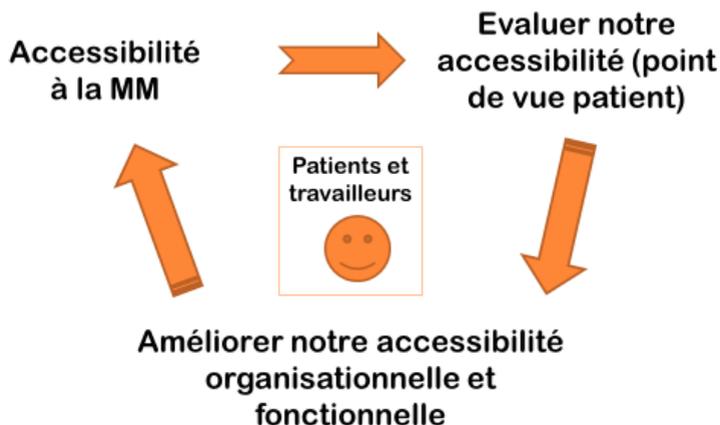
Bonne détente !

Dr. Antoine Chaumont, médecin généraliste. 5

RETOUR DE L'ENQUÊTE DE SATISFACTION

Etes-vous satisfaits de la maison médicale ?

La maison médicale essaie constamment d'améliorer sa qualité. En 2016, l'équipe de la maison médicale a décidé de travailler sur l'accessibilité. L'objectif est d'évaluer la satisfaction, notamment en termes d'accessibilité, des patients de la maison médicale en vue d'améliorer la qualité des soins.



De fin 2017 à début 2018, 506 patients ont donc répondu à un questionnaire de satisfaction par téléphone.

L'année 2018 a été consacrée essentiellement à l'analyse des données recueillies dans le questionnaire de satisfaction.

En mars 2019, deux groupes de parole ont été organisés pour discuter des résultats et de la maison médicale.

De manière globale, les patients semblent satisfaits des services offerts par la maison médicale. Néanmoins, quelques points sont à améliorer.

Les résultats vous seront présentés dans le prochain Petit Journal, après avoir fait un retour à toute l'équipe de la maison médicale.

MERCI à tous ceux qui ont participé. Grâce à vous, la maison médicale peut sans cesse s'améliorer.



*Charlotte Masson, kinésithérapeute,
Delphine Lantin, infirmière,
Hélène Langlet, infirmière en santé communautaire,
Dr. Ségolène de Rouffignac, médecin généraliste.*

RUBRIQUE SANTÉ

LA GRIPPE

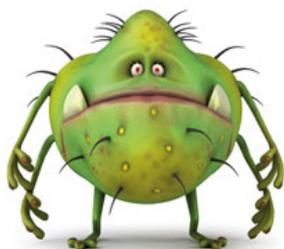
Comme chaque hiver, la maison médicale vous conseille de vous faire vacciner contre la grippe avant la fin du mois de novembre. Mais le vaccin, c'est pour qui ?

L'équipe de la maison médicale s'est réunie afin de déterminer qui sont les personnes qui doivent être vaccinées. Nous avons décidé de suivre les recommandations suivantes :

- Les plus de 65 ans.
- Les personnes diabétiques.
- Les personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique.
- Les pathologies pulmonaires : bronchopneumopathie obstructive (BPCO) et emphysème.

Parmi vous, certains recevaient la prescription à la maison et ne la recevrons pas cette année. C'est normal ! Selon des études récentes, aucune preuve scientifique ne confirme l'efficacité du vaccin pour vous !

Virus de la grippe
cherche partenaire
pour passer l'hiver



Vous aimez bien le mouchoir en dentelle de votre grand-mère ? ... C'est sûr, vous lui trouverez un autre usage, plutôt décoratif, car **le mouchoir jetable à usage unique** est le seul qui vous permettra d'éviter les contagions. Eternuez, crachez, toussiez ou mouchez-vous dans un mouchoir en papier et n'oubliez pas de le jeter tout de suite après usage et de vous laver les mains.

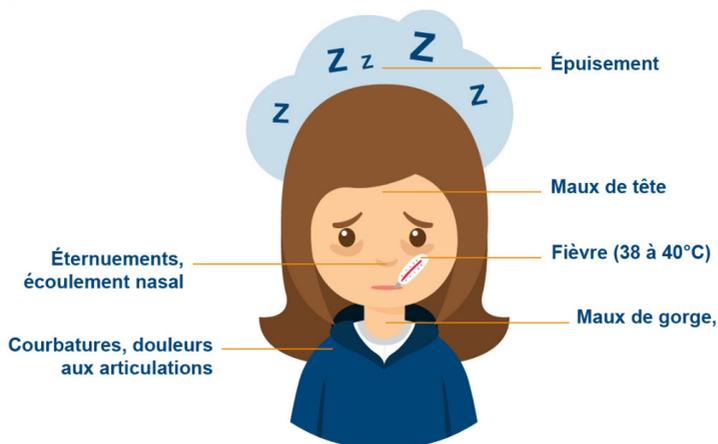
Quels sont les gestes à faire quand on est enrhumés ?

- Evitez de serrer les mains et d'embrasser (baisers, bisous...) votre entourage.
- Ne partagez pas vos effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...).
- Pensez à aérer votre logement chaque jour pour renouveler l'air.



Incubation : période durant laquelle le virus s'installe en vous. Vous commencez déjà à être contagieux pendant cette période mais vous n'avez pas de symptôme.

Quels sont les signes pour détecter la grippe ?



Vous avez la grippe ? Suivez nos conseils !



Pour bien vous laver les mains, la marche à suivre est à la page suivante !

Horaire pour se faire vacciner :

Dispensaire infirmier **du lundi au vendredi de 9h à 11h.**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou votre pharmacien.

Sources : OMS et inpes

Hélène Langlet, infirmière en santé communautaire

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



Mouillez-vous les mains avec de l'eau



Versez du **savon** dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**



Nettoyez également les ongles



Rincez-vous les mains **sous l'eau**



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous

Consultations

Rendez-vous

	LUNDI		MARDI	
Dr. Banota	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
Dr. Chaumont	8h20 - 9h	9h - 12h20	×	15h40 - 18h40
Dr. De Rouffignac	×	×	9h - 12h	×
Dr. Gillis	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
Dr. Kago	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	×	15h40 - 18h
Dr. Madoki	×	14h40 - 18h40	×	×
Dr. Vandermotten	8h20 - 9h	9h - 12h40	15h20 - 16h	16h - 18h40

1 interprète arabe-rifin est présent tous les jeudis de 9h à 12h

INFIRMIÈRES	Caroline Dumont/Delphine Lantin/Hélène
KINÉSITHÉRAPEUTES	Olivier Devos/Charlotte Masson/Anne M
ASSISTANTE SOCIALE	Johanna Hamblenne
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Joséphine Kumps
DIÉTÉTICIENNE	Silvana Caru Cifuentes

Médecin de garde présent tous les samedis de 10h à 12h

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 12h20	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h
13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	8h20 - 9h	9h - 12h	×	×
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h40	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40	×	×
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 11h	13h40 - 15h40	13h40 - 15h 16h 20 - 18h40	15h - 16h

Langlet	Du lundi au vendredi de 9h à 11h
Junier	Du lundi au vendredi sur rendez-vous
	Lundi matin, mercredi après-midi et jeudi matin sur rdv
	Du mardi au vendredi sur rdv
	Lundi et mercredi après-midi sur rdv

ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

BE CYCLE : REPRISE LE 16/9

La Maison Médicale vous propose une initiation à la conduite d'un vélo. Les débutants comme les habitués de la bicyclette sont les bienvenus !

Quand ? Reprise en septembre.

Où ? Départ de la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale

Prix ? Forfait de 10€ (1€ est remboursé par séance où vous êtes présent(e)).



PODOLOGIE

La maison médicale propose aux patients diabétiques d'avoir une première approche des bienfaits de la podologie. Objectif : être pris(e) en charge au moins une fois par an au sein de la maison médicale.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les patients diabétiques.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Quand ? Les dates vous seront bientôt communiquées.

Gratuit



En partenariat avec la Haute Ecole Parnasse ISEI.
Une liste de podologues est disponible à l'accueil.

COURS D'EAU

Les Maisons Médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.

Quand ? Les mardis de 15h20 à 16h30.

Où ? Aux Bains de Bruxelles - Rue du Chevreuil 28,
1000 Bruxelles (un couloir de la piscine est réservé aux femmes du cours).

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil des maisons médicales
ou auprès de Charlotte et Camille.

Attention : sur liste d'attente

Prix ? 1€/séance.



MÉDITATION : REPRISE LE 19/9

Vous êtes stressé.e, angoissé.e, douloureux.se,... Vous avez besoin de détente, de bien-être, de vivre l'instant présent,... cette activité, animée par Camille est faite pour vous !

Quand ? Le jeudi de 17h à 18h

Où ? À la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la
Maison Médicale

Gratuit



IDÉES À COUDRE : REPRISE LE 10/9

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. !



Quand ? Les mardis de 9h à 12h.

Où ? À la maison médicale.

Gratuit



DOS À DOS : REPRISE LE 19/9

« Apprenez les bons gestes pour préserver votre dos. »

Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.

Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30.

Où ? À la maison médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit



SENSICOR : REPRISE LE 17/9

Faites de la gym douce avec Virginie !

Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h.

Où ? À la Maison de Quartier Buanderie.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.



AUTO-MASSAGES : REPRISE LE 26/9

Avec Virginie, vous découvrirez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

Quand ? 26/9, 24/10, 28/11 et 19/12 de 13h30 à 15h.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.

Apporter : un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



CONTES ET JEUX : REPRISE LE 25/9

Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ?
Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !



Quand ? Le mercredi 25/9.
Les prochaines dates vous seront bientôt communiquées.
Où ? À la maison médicale.
Pour qui ? Les enfants et leurs parents (la présence d'un adulte encadrant est obligatoire).
Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.
Gratuit



La Maison médicale sera **fermée** les jours fériés suivants :

vendredi 1 novembre 2019 : Toussaint
lundi 11 novembre 2019 : Armistice

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise au **02 201 22 22** ou vous y rendre directement :
Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2
1000 Bruxelles

RETOUR SUR LES BALADES DE L'ÉTÉ

Cet été, la maison médicale a organisé 2 balades d'été au parc Marie-José à Molenbeek-Saint-Jean : le 17 juillet et le 14 août.

Ces moments conviviaux ont permis à certains patients de profiter du beau temps, du joli parc, des canards sur le petit lac, et de se retrouver avec quelques membres de l'équipe en dehors du cadre médical.

Le parc **Marie-José** se situe à l'intersection de l'Avenue de Roovere et de l'Avenue Joseph Baeck, à la Gare de l'Ouest. Pour se rendre depuis la maison médicale, il suffit de prendre le tram 82 à la Porte d'Anderlecht et de descendre à Gare de l'Ouest, 5 arrêts plus tard. Vous y serez en moins de 15 minutes !

Vous désirez faire d'autres balades ? N'hésitez pas à en faire part aux membres de l'équipe de la maison médicale.



PATIENTE À L'HONNEUR

DIALLO AMINATOU

Aminatou vous raconte son engagement avec DBA et sa découverte du Maroc...

Je m'appelle Aminatou, j'ai 15 ans et cet été, j'ai passé 3 semaines et demi au Maroc, dans la ville d'Errachidia, avec l'association Défi Belgique Afrique.



Défi Belgique Afrique, c'est quoi ?

Défi Belgique Afrique est une association qui s'engage pour la construction d'un monde plus équitable et solidaire, dans lequel chaque être humain peut vivre dans la dignité.

DBA cherche à :

- réduire les inégalités et les écarts de richesse et partager les ressources disponibles entre tous,
- développer des énergies propres et une gestion adaptée, rationnelle et durable des ressources naturelles,
- consolider une conscience citoyenne mondiale encourageant la diversité et l'interaction des citoyens.

DBA souhaite encourager et accompagner :

1. Les citoyens de Belgique, en particulier les adolescents de 15 à 18 ans, dans :

- une prise de conscience des enjeux du monde contemporain.
- le renforcement de leurs capacités à s'engager de façon responsable, active, critique et solidaire dans ce monde en transition.



2. Les organisations de la société civile et les jeunes du Sud dans :

- leurs initiatives locales et/ou leurs actions de coopération en lien avec la Sécurité alimentaire, l'Environnement ou l'Education à la citoyenneté mondiale.
- le renforcement de leurs capacités à exercer leur mission et à s'affirmer comme acteurs de changement.

J'ai préparé ce voyage pendant un an. Un week-end par mois, j'avais des rencontres avec DBA et tous les jeunes qui allaient partir dans différents pays d'Afrique pour parler des inégalités nord/sud et des inégalités homme/femme. Je me suis préparée pour développer les relations Maroc/Belgique, favoriser l'éducation à la citoyenneté et le développement de l'agriculture locale.



Mon voyage a été riche en découvertes. J'ai rencontré beaucoup de marocain-e-s de différents milieux, différentes cultures, différentes religions. Je suis allée plusieurs fois en immersion dans des écoles de la ville ou de la campagne ce qui permet de voir les inégalités au niveau de l'accès à l'éducation. J'ai travaillé au marché avec un cordonnier et dans une ferme. J'ai aussi vécu avec une famille marocaine pendant 24 heures.

Toutes ces expériences m'ont permis de grandir. J'ai appris à écouter les autres et m'écouter moi-même. J'ai plus de facilités à prendre la parole en public et exprimer mes idées. J'ai même une idée de ce que j'aimerais faire plus tard. De plus, cette découverte du Maroc m'a permis de me défaire de plusieurs préjugés : la religion n'est pas un tabou, tous les marocains ne sont pas tous musulmans, la femme est beaucoup plus libre qu'on ne le pense, etc.

Un jour, je repartirai...

FONCTIONNEMENT DE LA MAISON MÉDICALE

HORAIRE D'OUVERTURE



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
(sauf mardi après-midi de 15h30 à 18h30)

CONSULTATIONS

Les inscriptions aux consultations ont lieu du lundi au vendredi.

Quand s'inscrire à la consultation ?

MATIN :

- à partir de 8h45 sur place
- à partir de 9h30 par téléphone

APRÈS-MIDI :

- à partir de 13h30 sur place
- à partir de 14h15 par téléphone

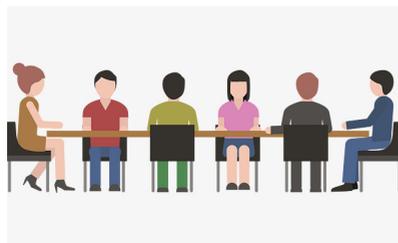
Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une indication d'heure de passage en consultation chez le médecin.

Vous n'êtes donc pas obligés d'attendre dans la salle d'attente mais il vous est demandé d'être présent(e) **10 minutes avant l'heure** qui vous a été donnée.

RENDEZ-VOUS

Les rendez-vous sont réservés **aux personnes ayant un médecin attitré qui les suit régulièrement.**

Ils peuvent se prendre à l'avance sur place ou par téléphone.



L'équipe de la Maison Médicale se réunit chaque **mardi après-midi**. Nous ouvrons à partir de 15h. Les inscriptions commencent à 15h30 sur place **et** par téléphone.

UNE URGENGE MÉDICALE ?

LE SAMEDI

Un médecin est présent **de 10h à 12h** pour **les urgences**. Il reçoit les patients par ordre d'arrivée.

DU LUNDI AU JEUDI APRÈS 18H30

Vous pouvez contacter le numéro de la Maison Médicale (**02 513 59 94**) et vous serez mis en contact avec l'un de nos médecins.

DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR ET LES JOURS FÉRIES

Vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise :
02 201 22 22

RÉQUISITOIRES

**Ceci concerne seulement
les patients inscrits au CPAS.**

Un réquisitoire est une autorisation du médecin généraliste pour avoir accès aux hôpitaux reconnus par le CPAS (consultations, hospitalisations, examens, etc.). Ce papier vous permet d'être remboursé. Pour cela, **votre médecin généraliste doit connaître la raison de votre visite à l'hôpital.**

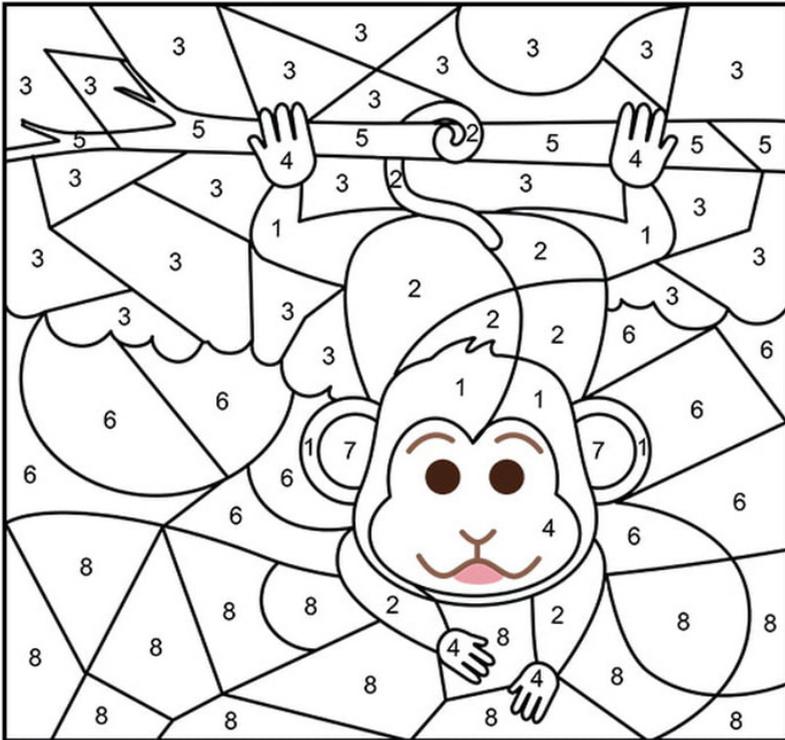
Si vous avez besoin d'un réquisitoire, vous devez le demander **minimum 3 jours avant** la date de votre rendez-vous chez le spécialiste.

ORDONNANCES

Il est possible d'avoir certaines ordonnances sans passer en consultation auprès de votre médecin. Pour cela, il suffit de le demander à l'accueil. Mais attention, ceci n'est valable que pour **vos médicaments habituels**. Bien sûr, **le médecin se réserve le droit de vous demander de venir en consultation avant de prescrire les ordonnances.**

Toute demande d'ordonnance doit être faite **24 heures à l'avance.**

Aide toi du code couleurs pour redonner vie à ce petit singe.



- | | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 3 = |  | 4 = |  | 5 = |  | 7 = |  |
| 2 = |  | 1 = |  | 6 = |  | 8 = |  |