



Maison Médicale des Riches Claires

J.M.M.



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

P 801385
Bureau de dépôt
Bruxelles X

Petit Journal de la Maison médicale des Riches Claires – n°48 – Octobre 2021



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



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Les news de la Maison médicale	4
Une maison méidcale au forfait... c'est quoi ?	6
Les changements dans le fonctionnement de la MMRC	7
Les émotions	8
L'horaire de la Maison médicale	12
Le respect envers les accueillants	14
Retour sur les balades dans Bruxelles	15
Le site internet fait peau neuve	16
COVID-19 : Les liens utiles	17
Les activités	18



Après 1 an d'absence, le Petit Journal est de retour pour une 48^e édition. En effet, avec le RGPD, il ne nous est désormais plus possible de vous envoyer le Petit Journal par la poste sans votre accord. Ainsi, nous le disposerons un peu partout dans la maison médicale. N'hésitez pas à demander votre exemplaire. Vous désirez le recevoir dans votre boîte aux lettres ? Complétez et signez le document RGPD et le consentement éclairé en donnant votre accord.

L'infirmière Hélène et le Docteur Ségolène de Rouffignac vous ont laissé un petit mot pour leur départ. Martin, le kiné, et Rachida, l'infirmière, ont commencé il y a déjà quelques mois et tenaient à se présenter à vous. D'ailleurs, vous retrouverez un horaire mis à jour des membre de l'équipe dans ce Petit Journal.

Nous tenions ensuite à vous réexpliquer le principe du forfait et les quelques changements dans le fonctionnement de la maison médicale qui a dû s'adapter face à la crise sanitaire liée au COVID-19.

Quelques pages seront consacrées au thème des émotions. En effet, nous organisons notre tout premier ciné-débat le 21 octobre à 18h au Centre Culturel Tour à Plomb où nous diffuserons le film « Vice-Versa ».

Nous constatons depuis quelques temps une augmentation des actes d'incivilité et de violence verbale envers nos accueillants. Nous tenions à vous adresser quelques mots à ce sujet.

Certains l'ont peut-être déjà remarqué : le site internet de la Maison médicale a fait peau neuve. Nous mettrons en évidence les différentes rubriques.

Depuis la crise du COVID-19, vous êtes submergés d'informations concernant le virus. Ainsi, pour y voir plus clair, nous reprenons ici les liens qui vous pourraient vous être utiles.

Les activités reprennent petit à petit. N'hésitez pas à jeter un oeil sur notre récapitulatif. Nous tenions également à vous faire un retour des balades de ces derniers mois qui ont eu un franc succès.

L'équipe des Riches Claires vous souhaite un agréable automne, de belles fêtes de fin d'année et surtout... prenez soin de vous !

DÉPART DE L'INFIRMIÈRE HÉLÈNE



« Ce n'est pas sans un pincement au cœur que j'ai quitté l'équipe de la maison médicale et vous, chers patients ! Après 5 belles années à vous accompagner et prendre soin de vous, je suis rentrée en France en décembre dernier et j'ai laissé ma place à Caroline Dumont.

J'ai beaucoup appris à vos côtés et suis heureuse d'avoir pu partager autant avec vous. Je vous souhaite à tous une belle continuation. Gardez la pêche ! »

DÉPART DU DR. SÉGOLÈNE DE ROUFFIGNAC

C'est avec beaucoup de regret que le Docteur Ségolène De Rouffignac a quitté le bateau de la maison médicale en mars dernier pour vaquer à d'autres projets.

« Je garde de la Maison Médicale des Riches Claires beaucoup de bons souvenirs, avec les patients et les collègues, beaucoup de fous rires, beaucoup d'apprentissage. Vous m'avez construite en tant que médecin, vous m'avez fait grandir en tant que personne. Je vous porterai toujours dans mon cœur. Je suis partie le cœur serré... mais un cœur aussi rempli de tendresse et d'émotions pour la Maison Médicale. Je continuerai à vous suivre de loin. »



POUR RENFORCER L'ÉQUIPE DES MÉDECINS...

Le Docteur **Alyssa Tourqui** nous a rejoints le 15 mars. Elle sera a priori avec nous jusque fin janvier 2022.

Le Docteur **Clémence Cordonnier** nous a rejoints le 31 août. Elle travaillera chez nous les mardis et mercredis après-midi ainsi que les vendredis matin.

ARRIVÉE DU KINÉ MARTIN



« Le dernier kiné ayant rejoint la Maison Médicale des Riches Claires en octobre 2020 c'est moi, Martin.

Après avoir fait mes études à l'UCL et à Gand, j'ai effectué un bon nombre de remplacements dans d'autres maisons médicales et un voyage humanitaire aux Philippines avant d'atterrir au 16 rue de la Buanderie. J'apprécie beaucoup le fait de travailler en équipe et de rencontrer diverses cultures.

Voulant offrir une prise en charge en kiné la meilleure possible, je vais continuer à me former en parallèle. »

ARRIVÉE DE L'INFIRMIÈRE RACHIDA

« Je m'appelle Rachida, voici quelques mois que j'exerce la profession d'infirmière au sein de la Maison Médicale. J'assure également la coordination des soins infirmiers.

Curieuse de nature, je m'intéresse à des sujets variés et aime apprendre de nouvelles choses, notamment dans le domaine de l'amélioration de soi et de la qualité de vie. J'aime la lecture, la campagne, et les discussions enrichissantes. Au plaisir de vous rencontrer ! »



LE FORFAIT... C'EST QUOI ?

Sur base d'un contrat établi entre vous, votre mutuelle et la Maison médicale, **VOUS NE PAYEZ PAS VOS CONSULTATIONS** à la Maison médicale.

Une fois le contrat signé, votre mutuelle va verser à partir du mois qui suit votre inscription, une somme forfaitaire mensuelle à la Maison médicale.

C'est donc votre mutuelle qui prendra en charge le montant de vos consultations. En contrepartie, **vous vous engagez à venir à la Maison médicale pour toutes vos consultations de MÉDECINE GÉNÉRALE, KINÉSITHÉRAPIE et SOINS INFIRMIERS.**

Attention : Si vous allez consulter un de ces 3 services ailleurs sans notre accord, le montant de votre consultation sera **à votre charge**, car ni la maison médicale, ni la mutuelle n'effectueront de remboursement ! (Les spécialistes ne font pas partie du contrat).

Vous pouvez décider à tout moment de mettre fin à votre contrat, mais ne pourrez alors plus être pris en charge au sein de notre maison médicale.

En cas d'urgence, si vous devez être pris en charge par un médecin en dehors de nos heures d'ouverture (de 19h00 à 8h00 du matin et durant les WE), **vous pouvez vous rendre au Poste Médical de Garde Athéna (Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2) ou appeler la Garde bruxelloise (1733).**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous adresser à l'accueil.

LES CHANGEMENTS

Depuis la crise du COVID-19, la Maison médicale a dû s'adapter aux mesures gouvernementales pour empêcher la propagation du virus tout en permettant une accessibilité aux soins à toutes et à tous.

Voici les changements :

- **Les rendez-vous sont donnés par téléphone ET sur place directement aux heures d'ouverture de la maison médicale** : 8h45 le matin et 13h30 l'après-midi (sauf le mardi : 15h30) ;
- **Le délai d'attente pour les ordonnances, réquisitoires, documents administratifs... est de **48 heures****. Pensez à vous y prendre bien à l'avance ! **Attention, seuls les médicaments habituels peuvent être demandés par téléphone**. Votre médecin pourrait refuser la demande et vous inviter à passer en consultation ;
- **Vous pouvez prendre un rendez-vous à l'avance chez n'importe quel médecin**. Toutefois, il est conseillé d'avoir un médecin référent ;
- **Les documents ne sont plus envoyés par e-mail**. Il faudra que vous veniez les récupérer à l'accueil de la maison médicale ;
- Dorénavant, vous n'êtes plus obligés de venir chercher vos ordonnances. **Elles sont envoyées électroniquement à votre mutuelles dans les 48 heures**.
- **Le dispensaire infirmier (prises de sang, pansements, injections, vaccins...) se fait uniquement par rendez-vous** : les rendez-vous peuvent se prendre à l'accueil ou directement avec votre médecin ;
- **Les consultations du samedi matin n'ont toujours pas repris**. En cas d'urgence, en dehors de nos heures d'ouverture (de 19h00 à 8h00 du matin, durant les WE et les jours fériés), vous pouvez vous rendre au **Poste Médical de Garde Athéna** (Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2) ou appeler la **Garde bruxelloise** (1733).

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous adresser à l'accueil.

LES ÉMOTIONS MÉRITENT UNE



Mais au fait, c'est quoi une émotion ? A quoi servent-elles ?

L'émotion pourrait s'apparenter à une réaction spontanée et brusque que nous envoie notre cerveau pour nous adapter à notre environnement. Elle est accompagnée de signes physiologiques, cognitifs et comportementaux.

Une émotion se caractérise par cinq composantes :

1. Une réaction automatique, ponctuelle et immédiate liée à la perception d'un événement extérieur (je passe un exam) ou intérieur (je suis nul.le)
2. Une réaction corporelle : le cœur bat plus vite, la tension artérielle augmente, les muscles se crispent, la respiration s'accélère, la température corporelle augmente, le transit ralentit ou s'accélère, des larmes peuvent couler...
3. Une réaction faciale : froncer les sourcils, sourire, rougir, ...
4. Un sentiment : « je me sens vide »
5. Une motivation qui prépare à l'action (énergie)

L'émotion représente ainsi une énergie qui doit pouvoir s'exprimer librement et naturellement. Il existe 6 émotions fondamentales : la colère, la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, ainsi que la surprise. De là découle d'autres émotions comme la honte, l'amour, le mépris,...

PLACE DE CHOIX DANS NOS VIES



LA COLÈRE est un mouvement qui repousse. Utile pour poser des limites, défendre son espace vital, dire STOP.



LE PLAISIR/LA JOIE est ce qui nous fait avancer. Utile pour aller vers nos buts. Elle a pour rôle principal de renforcer le bien-être et le lien social. Elle permet à notre corps de produire de l'ocytocine, de la sérotonine, de la dopamine, des hormones qui améliorent le sentiment de bien-être et nous poussent à reproduire ce qui nous amène de la joie.



LA TRISTESSE est utile pour nous aider à lâcher nos attachements (à un être proche, projet, illusions, ...) pour nous en libérer.



LA PEUR a pour objectif de nous protéger en plaçant notre corps en alerte lors de la réception d'un stimulus extérieur menaçant. Il ne s'agit pas de l'ignorer mais de l'accueillir et de déterminer quels sont les stimuli qui nous la font ressentir. Ceux-ci ont un caractère dangereux pour nous, que ce soit physiquement ou psychiquement .



LE DÉGOÛT a pour fonction de rejeter quelque chose qui aurait un impact très négatif ou/et dangereux sur notre santé. A la base, il permet à notre corps de s'éloigner du poison. C'est un mécanisme primaire de protection.



LA SURPRISE est une émotion totalement neutre de base : elle est suivie d'une émotion positive ou négative peu de temps après. Elle amène un état de vigilance, et le rythme cardiaque s'accélère, car elle survient lors d'un évènement inattendu : il faut donc être prêt à réagir directement. Elle indique qu'une réaction immédiate est demandée.

Les émotions ne sont ni négatives ni positives, **ELLES SONT ! ET ELLES ONT UNE RAISON D'ÊTRE.** Qu'importe l'émotion que nous éprouvons, **elle répond à un besoin.** L'émotion doit être vue comme un guide car elle nous transmet un message.

Les émotions sont là pour nous aider à identifier nos besoins et à les satisfaire. **Les besoins de tout être humain sont :**

- Le besoin affectif ou social
- Le besoin de sécurité
- Le besoin d'estime et de reconnaissance
- Le besoin de stimulation
- Le besoin d'éprouver du plaisir
- Le besoin de cohérence et de sens

L'accueil et la reconnaissance des émotions est extrêmement importante car elles permettent de renforcer son estime de soi et sa confiance en soi. Nier ou réprimer ses émotions ne les fait pas disparaître... au contraire, cela risque de les amplifier.

Nous aborderons cette thématique lors d'une soirée **ciné-débat** avec la projection du film **Vice-versa** que nous organisons le **jeudi 21 octobre de 18h à 21h au Centre Culturel de la Tour à Plomb** en présence d'un psychologue. La soirée est ouverte aux enfants et aux adultes et elle est gratuite. Si vous êtes intéressé.e.s, n'hésitez pas à vous inscrire à l'accueil.

Accueillir une émotion

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



Je l'accueille ??

C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.



La Maison de Santé
du Triangle

CINÉ-DÉBAT

**21.10.2021
DE 18H À 21H**

Centre Culturel Tour à Plomb
Rue de l'Abattoir 24
1000 Bruxelles

GRATUIT



FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS ÉMOTIONS

Disney · PIXAR

VICE-VERSA



COVID
SAFE
TICKET

Au programme :
Projection du film et débat autour des émotions

Réservation obligatoire à l'accueil des maisons médicales



*Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires et
de la Maison de Santé du Triangle (agrées par la COCOF)*

Avec le soutien de Fautzia Hariche, échevine de l'Instruction publique, de la Jeunesse et des Ressources humaines de la Ville de Bruxelles

HORAIRE DE CONSULTATION

	MATIN			
Lundi	GILLIS 9h 12h20	GARCIA 8h40 12h20	VANDERMOTTEN 8h40 12h20	1
Mardi	BANOTA 8h40 12h		KAGO 10h 12h20	1
Mercredi	GILLIS 9h 12h20	GARCIA 8h40 12h20	MADOKI 10h40 12h20	1
Jeudi	BANOTA 9h 12h		VANDERMOTTEN 9h 11h	1
Vendredi	GILLIS 8h40 12h20		MADOKI 10h 12h	1

1 in

Kinésithérapeutes	Anne Meunier, Charlotte Massot Olivier Devos et Martin Fobert
Infirmières	Caroline Dumont, Delphine Larue et Rachida Boalam
Psychothérapeute	Joséphine Kumps
Assistante sociale	Johanna Hamblenne

IONS ET DE RENDEZ-VOUS

FERMÉ	APRÈS-MIDI		
<i>2h30 – 13h30</i>	BANOTA 13h40 16h40	MADOKI 14h40 18h20	KAGO 13h40 17h20
<u>Réunion :</u> <u>2h30 – 15h30</u>	GARCIA 15h40 18h20	VANDERMOTTEN 15h40 18h20	CORDONNIER 15h40 18h20
<i>2h30 – 13h30</i>	KAGO 13h40 18h20		CORDONNIER 13h40 18h20
<i>2h30 – 13h30</i>	GARCIA 13h40 18h	KAGO 13h40 18h20	
<i>2h30 – 13h30</i>	GARCIA 13h40 18h	VANDERMOTTEN 13h40 18h20	

1 médecin remplaçante est présente jusque fin octobre.
Interprète arabe-rifain est présente tous les jeudis de 9h à 12h.

on,	Du lundi au vendredi sur RDV
atin	Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV Soins à domicile : sur RDV
	Du mardi au vendredi sur RDV
	Lundi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV

RESPECT ENVERS LES ACCUEILLANTS

Chers patients,

Nous constatons depuis quelques temps une augmentation des actes d'incivilité et de violence verbale envers nos accueillants.

En ces temps de crise, l'équipe de la maison médicale fait de son mieux pour vous recevoir et vous assurer des soins de santé de première ligne de qualité.

Les accueillants font partie de l'équipe, au même titre que les soignants. Leur mission est de vous accueillir, vous orienter vers les différents services de la maison médicale et de fixer les rendez-vous avec les thérapeutes. Ils ne sont pas responsables du nombre de places disponibles en consultation ou du délai nécessaire à l'obtention des documents que vous demandez.

Ils sont là pour vous accueillir et vous informer, pas pour se faire insulter !

Merci de respecter leur travail.



RETOUR SUR LES BALADES

Depuis le mois d'avril 2021, nous avons repris l'activité **Balades dans Bruxelles** puisque le contexte de la crise sanitaire permettait des activités en plein air.

La promenade s'organise une fois par mois, avec une thématique différente à chaque fois. Ainsi, nous avons commencé par trois parcours avec des **fresques de BD**. Nous avons poursuivi avec des trajets reprenant des **œuvres de Street Art**. Dernièrement, le 22 septembre, nous sommes allés une seconde fois à la découverte des **impasses autour de la Grand-Place**.

Voici quelques photos de ce que nous avons pu observer :



Si vous êtes intéressés par cette activité, n'hésitez pas à le dire auprès des travailleurs de la Maison médicale des Riches Claires. Nous prendrons contact avec vous pour vous indiquer les prochaines dates.

LE SITE INTERNET FAIT PEAU NEUVE

Le site internet de la Maison médicale (www.mmrichesclaires.be) fait peau neuve. Le design a complètement changé. Il est dorénavant plus intuitif afin que vous puissiez retrouver plus facilement toutes les informations dont vous avez besoin en quelques clics.

Plusieurs rubriques détaillées ci-dessous apparaîtront sur le site internet :

- **La page d'accueil** : toutes les nouveautés et les informations importantes ;
- **Le fonctionnement** : la prise de rendez-vous à maison médicale ainsi que le forfait ;
- **Les horaires** : l'horaire détaillé de chaque prestataire ;
- **Les activités** : toutes les activités (dates, heures, fonctionnement, etc.) ;
- **Le Petit Journal** : toutes les éditions du Petit Journal au format numérique seront téléchargeables ;
- **Les membres de l'équipe** : présentation de chaque membre de l'équipe de la Maison médicale des Riches Claires.
- **Les liens utiles** : quelques liens vers des sites internet qui pourraient vous être utiles (hôpitaux, centres, maisons d'accueil, etc.)



COVID-19 : LES LIENS UTILES

Depuis la crise du COVID-19, nous sommes submergés d'informations concernant le virus. Ainsi, pour y voir plus clair, nous reprenons ici les liens qui vous sont les plus utiles :



- **Lien général pour retrouver toutes les informations liées au COVID-19** : www.info-coronavirus.be/fr
- **Pour se faire vacciner** : bruvax.brussels.doctena.be
- **Pour se faire tester** : brussels.testcovid.be/fr
- **Le Formulaire de Localisation du Passager (PLF)** : travel.info-coronavirus.be/fr/public-health-passenger-locator-form
- **Les mesures actuelles en vigueur en Belgique** : www.info-coronavirus.be/fr/faq
- **Les mesures en vigueur dans le pays de votre destination de voyage** : diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger/conseils_par_destination
- **Obtenir votre certificat de vaccination et le résultats de vos tests** : masante.belgique.be ou télécharger l'application CovidSafeBE

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à appeler le 0800 14 689.

LES ACTIVITÉS

Les activités vont reprendre petit à petit mais **des modifications ou annulations sont possibles** en fonction de l'évolution de l'épidémie du Coronavirus. Néanmoins, **les mesures d'hygiène restent d'actualité pour les activités** : inscription obligatoire, places limitées, annulation en cas de présence d'un symptôme, respect de la distance de sécurité, port du masque en cas de mouvements, désinfection des mains avant et après les activités, etc.

GYM AU PARC

Venez bouger et vous amuser au parc.

Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30. **Où ?** Au Parc de Bruxelles. **Gratuit.** Pas de place limitées.



CONTES & JEUX

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

Quand ? Mercredi 20/10 de 14h à 16h.

Où ? À la Maison médicale. **Gratuit.**

CINÉ-DÉBAT : VICE-VERSA

Projection du film Vice-versa et débat

Quand ? Jeudi 21/10 de 18h à 21h **Où ?** Au Centre culturel Tour à Plomb (Rue de l'Abattoir 24 - 1000

Bruxelles). **Gratuit. Inscription obligatoire.**

D'autres projections suivront en 2022.

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS ÉMOTIONS

Disney PIXAR
VICE-VERSA



ATELIER COUTURE

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. ! **Quand ?** Les mardis de 9h30 à 12h. **Où ?** À la Maison médicale. **Gratuit.**



SENSICOR

Faites de la gym douce avec Virginie !

Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h. **Où ?** À la Maison de quartier Buanderie à partir de novembre. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 10€/an.

AUTO-MASSAGES

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



Quand ? 28/10, 25/11 et 16/12 **Où ?** À la Maison médicale de 13h30 à 15h. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 10€/an. **À apporter :** un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



AQUAGYM

Les maisons médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.

Quand ? Les mardis de 15h40 à 17h. **Où ?** Aux Bains de Bruxelles. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 1€/séance.

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

Lundi 1er novembre 2021 : Toussaint

Jeudi 11 novembre 2021 : Armistice

**Les 24 et 31 décembre 2021,
la maison médicale sera fermée à 17h30.**

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter
le numéro de la Garde bruxelloise
au **1733**

ou vous y rendre directement :

**Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2
1000 Bruxelles**

