

La Lettre de la Maison Médicale

Journée Mondiale du Don de Sang

La **Journée mondiale des donneurs de sang** a lieu, comme chaque année, le 14 juin. À cette occasion, nous vous proposons de faire le point sur un acte citoyen responsable et réellement utile : le don de sang.

Qui peut donner son sang ?

A priori, selon le site de la Croix-Rouge de Belgique, toute personne :

- en bonne santé ;
- âgée de **minimum 18 ans** ;
- pesant **au moins 50 kg** ;
- ne présentant **pas de risque de transmettre des maladies infectieuses**

Il existe cependant des **contre-indications**: les voyages récents dans certains pays, les maladies cancéreuses, les tatouages récents, les comportements sexuels à risque,... Elles ont toutes pour but d'éviter la transmission par le sang de maladies au receveur. De plus, si l'on considère les recommandations de santé publique actuelles, parmi les hommes homosexuels, seuls ceux qui sont abstinents depuis plus d'un an sont autorisés à donner leur sang.

Si vous disposez d'un accès internet, nous vous proposons de faire le test « Puis-je donner mon sang ? » sur : <https://www.donneurdesang.be/fr/qui-peut-donner/puis-je-donner>.

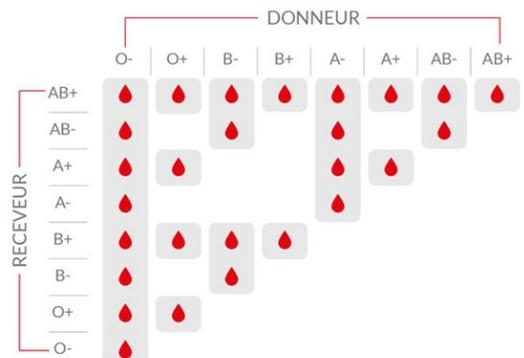
Pourquoi donner son sang ?

Donner son sang peut sauver des vies. A l'heure actuelle, rien ne peut remplacer le sang. D'après la Croix-Rouge, donner son sang une fois permettrait de sauver 3 vies. La Belgique a besoin de disposer de 500.000 poches de sang pour faire face aux besoins. Régulièrement, des appels de la Croix-Rouge sont lancés pour renflouer les réserves. Au moment des grandes vacances, les réserves de sang seront vite épuisées !

Compatibilité des groupes sanguins

Les personnes du **groupe O-**, également appelées « **donneurs universels** », peuvent donner leurs globules rouges à n'importe quel receveur. Le groupe O- est surtout utilisé dans les situations d'urgence.

A l'inverse, les personnes du **groupe AB+** sont les « **receveurs universels** », ils peuvent recevoir du sang et des globules rouges, de tous les groupes sanguins. Toutefois, dans la majorité des cas, les receveurs sont transfusés avec le sang d'un donneur de leur propre groupe sanguin.



Mais quel que soit votre groupe sanguin, votre sang peut sauver des vies !

N'hésitez pas à aller visiter le site de la Croix-Rouge <https://www.donneurdesang.be/> Il vous indiquera le lieu de collecte le plus proche de chez vous. Sinon, l'équipe de votre maison médicale restent également à votre disposition.

La Conciliation à la maison médicale

Au sein de la maison médicale, une **cellule de médiation** a été mise en place pour aborder les problématiques relationnelles et les éventuels mécontentements qui peuvent surgir entre les travailleurs de la maison médicale et les patients.



Celle-ci a été instaurée afin d'améliorer la relation « soignant-soigné », de rappeler le cadre de la maison médicale et garantir une bonne communication.

Cette cellule, composée de deux travailleurs de la maison médicale, peut être mobilisée sur simple demande d'un travailleur ou d'un patient. Cette demande peut être adressée à l'accueil, par voie postale ou par téléphone. L'entretien se déroule selon les principes d'écoute active, de non-jugement, de transparence, de confidentialité et de respect de la vie privée des personnes concernées.

RGPD : Le partage de vos données individuelles

Depuis le 25 mai 2018, le Règlement Général européen sur la Protection des Données (RGPD) s'applique dans tous les pays de l'Union européenne. Cette nouvelle règle vise à renforcer les droits de protection de vos données individuelles. Cette question est centrale pour nous, en tant que maison médicale, car elle s'inscrit dans nos valeurs de transparence, de respect et de confiance.

La maison médicale vous informe que le traitement de vos données respecte les exigences de la réglementation européenne (Règlement Général sur la Protection des Données – RGPD). Dans ce cadre, **un consentement spécifique de votre part est nécessaire** pour par exemple, vous rappeler un rendez-vous par sms ou pour vous communiquer qu'il est recommandé pour vous de venir vous faire vacciner.

Le consentement qui concerne les études statistiques faites par la Fédération des Maisons Médicales, la e-santé et le RGPD **sont disponibles, sur simple demande**, lors de votre consultation ou à l'accueil.

50ème édition de la lettre de la maison médicale !

La Lettre de la maison médicale a vu le jour en 2005, suite à l'envie de l'équipe de cette époque-là de communiquer avec les usagers plus largement que lors d'une consultation ou un passage à la maison médicale.

Mon arrivée dans l'équipe a coïncidé avec cette envie. Depuis lors, j'ai coordonné et accompagné chaque numéro trimestrielle-ment, ou presque. Nous avons eu des moments fastes, d'autres moins, nous avons douté, nous nous sommes questionnés et nous avons continué à tenter de partager une information médicale lisible, actualisée et nécessaire.

14 ans plus tard, avec une équipe renouvelée, je me réjouis de fêter l'édition n° 50 de cette publication. Et comme il se doit, par les lois du changement permanent, le Dr Pauline Barbier prend en main cette coordination.

Je remercie chacun d'entre vous pour vos commentaires et encouragements reçus toutes ces années, pour vos demandes d'amélioration et pour votre bon accueil. Et comment ne pas remercier l'équipe de la maison médicale toujours disponible à écrire un article, à s'informer, à plier des journaux, à coller des étiquettes et à faire des allées/retour vers le dépôt de poste.

Très cordialement,

Luisa Meneses-Paillalef

La Maladie de Lyme en 6 questions

Les beaux jours reviennent et avec eux, les balades et le risque de morsure de tique.

Comment attrape-t-on la maladie de Lyme ?

Par la morsure d'une tique, sorte de minuscule araignée, infectée par la maladie de Lyme (ou Borréliose).

Que faire en cas de morsure ?

Après chaque promenade, une inspection minutieuse de la peau permet de détecter ces petites bestioles indésirables. Si la tique est enlevée dans les 24h suivant la pique, le risque d'attraper la maladie de Lyme est beaucoup plus faible. La tique doit être retirée à l'aide d'une pince à tique ou d'une pince à épiler, sans aucun produit, en tournant doucement jusqu'à ce que la tique se détache toute seule. Il faut être attentif à retirer également la tête de l'animal.

Dans quelles régions faut-il faire particulièrement attention ?

En Belgique, la maladie de Lyme est plus fréquente dans la province du Brabant Flamand, en Campine et dans les Ardennes.

Quels sont les symptômes ?

Dans les 3 à 30 jours après la morsure: possibilité d'érythème migrant, c'est-à-dire une tache rouge qui grandit de jour en jour, parfois avec un centre plus clair. A ne pas confondre avec la réaction à la morsure de tique, apparaissant en général dans les 2 jours après la morsure, faisant moins de 5 cm avec des bords mal délimités et ne grandissant pas.

Dans 10-30% des cas, il y a aussi un peu de fièvre et des douleurs musculaires avec l'érythème migrant.

Dans les mois qui suivent la morsure, et sans prise d'un traitement, d'autres symptômes peuvent survenir : maux de tête, paralysie, faiblesses, douleur articulaire ou surdité.

Ces manifestations peuvent survenir isolément. Il ne s'agit pas d'une cascade de symptômes/signes cliniques qui vont se succéder implacablement.

Comment diagnostique-t-on la maladie ?

Le diagnostic sera basé sur une prise de sang, qui est toujours positive quand elle est effectuée au moins 8 semaines après la morsure. La prise de sang n'est réalisée qu'en présence de symptômes associés à une morsure de tique.

Quels sont les traitements à administrer ?

Pas de traitement pour une sérologie positive sans symptôme.

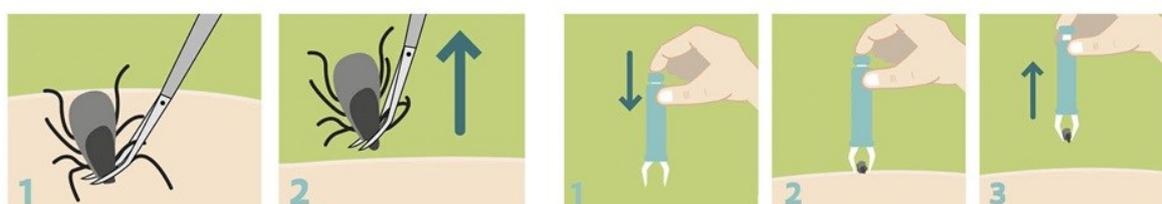
Le traitement de préférence est un traitement par antibiotique pendant un mois maximum.



Saisissez la tique par la tête avec une fine pincette.

Évitez de la prendre par l'abdomen.

N'utilisez pas une pince trop large.



1 Retirez la tique de votre peau par la tête.

2 Retirez-la de la peau d'un mouvement vertical. Il n'est pas nécessaire de tourner.

1 Vous pouvez aussi utiliser une pince à tiques.

2 Refermez-la sur la tique, le plus près possible de la peau.

3 Et tirez vers le haut.

Chers Patients,

Veillez, s'il vous plaît, prévenir l'accueil au plus tôt lorsque vous ne saurez pas être présent lors de votre consultation médicale ou votre séance de kinésithérapie. En effet, d'autres personnes seraient sûrement heureuses de bénéficier de cette place libre.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON MÉDICALE CONTINUE PENDANT L'ÉTÉ !

MARCHE NORDIQUE

Quand: le vendredi de 11h00 à 12h00
Durant l'été, en juillet et août 2019.

Lieu de rassemblement :
Maison médicale Le Noyer,
1A Av Felix Marchal,
1030 Schaerbeek

Infos et inscriptions : Florence au 0479 10 24 48.
PAF : 5 €/séance



COACHING DE MOUVEMENT

La maison médicale Le Noyer vous propose « **Mouvement Sur Référence** ».

Vous avez envie d'être plus actif, de vous remettre en mouvement, de faire plus d'exercices dans la vie de tous les jours, d'améliorer votre mode de vie ? Koen, coach de mouvement est là pour vous aider et établir avec vous un plan de mise en mouvement et d'exercices personnalisés selon vos envies.

Il pourra vous accueillir au sein de la maison médicale tous les vendredis de 15h à 19h, uniquement sur rendez-vous et sur lettre de référence écrite par votre médecin généraliste de la maison médicale ou de tout autre médecin généraliste



LA MARCHE VERTE

La maison médicale organise comme chaque été un grande randonnée de 10 Km dans la nature. Elle aura lieu le Mercredi 28 Aout 2019.à 10h.

Notez déjà la date dans votre agenda !



MERCI !

« Je remercie de tout cœur les patients qui m'ont accordé leur confiance au fil de ces années passées à la Maison Médicale.
Merci plus particulièrement à ceux qui ont eu la possibilité de m'accompagner lors de la fête donnée pour mon départ de la Maison Médicale.

Et merci encore pour vos cartes, lettres et témoignages si touchants, ainsi que pour ces cadeaux si généreusement offerts.
Je ne vous oublierai pas! »

