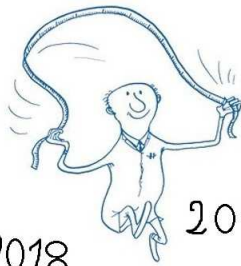


La Lettre de la Maison Médicale

40 ans

En plus des activités habituelles, nous organisons divers ateliers et animations auxquelles vous êtes chaleureusement invités à participer!
Programme ci-joint



Alors que 2018 tire sa révérence, 2019 est déjà à notre seuil. À l'aube des fêtes et du bilan qui les accompagne, asseyons-nous un instant pour parler de la maison médicale.

De nouveaux cabinets et un espace d'accueil repensé, de nouvelles têtes dans l'équipe, un engagement en santé et dans le domaine social réaffirmé pour chaque patient-e avec une attention particulière pour les personnes en situations de fragilité, une équipe qui se forme, qui vous propose, en plus des consultations, des activités sportives, de santé préventive, culturelles, de liens sociaux, des ateliers-débats reliant différents aspects de la santé globale ainsi qu'un ancrage et un travail en réseau dans le quartier.

Plus largement au niveau de notre société, pour 2018, citons le nivellement par le bas de la loi sur les aides médicales d'urgence, le peu de changement dans la loi qui encadre l'IVG, les violences liées au genre, les sanctions fortes sur les personnes en transit ou en situations irrégulières, l'enfermement des enfants dans les centres fermés, la pénurie des médecins, la réforme des asbl, mais aussi de nombreux combats pour le remboursement des soins de santé, une sécurité sociale qui reste forte, la levée du moratoire sur les maisons médicales au forfait, une concertation citoyenne, la construction de logements de qualité, le bien-être au travail et un environnement sain... autant de déterminants phares de la santé des bruxellois.

Et puis, il y a le travail sans relâche et de qualité des associations de terrain qui éclaire le chemin : plannings familiaux, maisons de quartier, plateforme citoyenne, asbl socio-culturelles,... qui accompagnent, mènent une expertise du vécu et de terrain et développent des projets innovants.

Chaque année nouvelle porte en elle une multitude de possibilités, de chances, de renouveau, d'espoir, d'alternatives.

Pour notre équipe, mentionnons une envie encore plus forte, à l'occasion des 40 ans de la maison médicale, de renforcer nos valeurs - respect, solidarité, créativité, justice sociale -, et de s'engager à continuer à défendre un modèle de santé global de proximité, accessible et intégré, promouvant de la sorte une société plus solidaire et juste. Pour cela, gardons les yeux ouverts sur le monde et prenons soin de nous.

L'équipe de la maison médicale

Bienvenue à tous au Goûter de Noël de la maison médicale !



Nous vous accueillerons avec grand plaisir le vendredi 21 décembre de 17h à 19h.

Comme chaque année, nous vous invitons à partager un moment convivial avec toute l'équipe du Noyer autour d'un goûter de Noël participatif.

Chacun peut amener un petit plat à partager, ou se joindre à nous en toute simplicité.

Inscriptions : à l'accueil, au 02.734.24.53 ou par mail : corinne.gilon@lenoyer.be

POUR CE NUMÉRO SPÉCIAL « 40 ANS »,

NOUS AVONS RASSEMBLÉ LES TÉMOIGNAGES DE 8 DE NOS PATIENTS. MERCI À EUX D'AVOIR PARTAGÉ LEUR EXPÉRIENCE À LA MAISON MÉDICALE.

« Pour moi, c'est comme si c'était hier... »

Quand Corinne Gilon m'a téléphoné pour me demander un texte pour la publication du journal fêtant les 40 ans de la maison médicale, m'expliquant que mon mari et moi étions parmi les plus anciens patients, je me suis dit que nous devenions vraiment vieux: déjà 40 ans! Pour moi, c'est comme si c'était hier...

Quand nous avons franchi la porte du 100 rue du Noyer, nous avons donc 35 ans, 2 enfants et des amis qui soit fréquentaient les premières maisons médicales, soit y exerçaient comme par exemple à Forest ou Norman Béthune. D'autre part, la médecine libérale traditionnelle ne nous satisfaisait pas: peu d'attention, peu ou pas de respect de nos opinions, peu ou pas de chaleur humaine. Bref, nous n'avions plus ce qu'on appelait dans le temps « *un médecin de famille* ».

C'est ainsi que nous fîmes connaissance avec les Docteurs Farber, Honhon et Tréfois et que nous sommes devenus les patients du Dr Tréfois.

Quel changement! Des médecins qui ne se prenaient pas pour des dieux, qui prenaient le temps de nous écouter et de nous comprendre. Notre parole était - enfin - prise en compte. L'accueil sympathique, le dialogue, l'écoute, ont vite fait naître chez nous la confiance. À tel point que nos fils adolescents fréquentèrent bientôt seuls la maison médicale et qu'en 1993, au mariage de notre fils aîné, les Docteurs Farber et Tréfois vinrent danser!

Bientôt ma mère, âgée et d'un caractère peu commode qui vivait seule dans sa maison des Ardennes, vint également consulter le Dr Tréfois lors de ses séjours chez nous. C'est ainsi qu'alertée par une tache suspecte au niveau d'un poumon, il nous suggéra - puisque l'état général de ma mère le permettait - de ne pas la traîner dans un hôpital pour y subir des traitements lourds et possiblement inefficaces. C'est ainsi que ma mère a pu vivre ses dernières années tranquillement comme elle l'avait décidé.

« Le Noyer, ma maison médicale »

Tout au début des années 80, j'ai eu la chance de découvrir dans mon quartier la maison médicale Le Noyer. À l'époque les maisons médicales étaient rares et regardées avec un brin de condescendance ou de méfiance par de nombreux généralistes et professionnels de la santé.

Dès mes premières visites, la qualité des soins m'a impressionnée (j'étais du milieu médical) et j'ai été emballée par la philosophie de soins : approche globale de la santé, écoute positive et dynamique du patient. À la maison médicale, j'apprécie, entre autres, les pluralités : équipe multidisciplinaire et multiculturelle, variété des activités proposées, encouragements à la rencontre d'autres associations ou d'autres façons d'être au monde... Je suis aussi sensible à l'investissement de l'équipe pour faciliter et assurer un meilleur accès à des soins de santé de qualité pour tous.

Nous avons aussi appris avec joie l'arrivée à la maison médicale de kinés qui nous réparèrent le dos avec énergie et conscience (nous apprécions aussi beaucoup ceux de maintenant!). C'était la première fois que dans un même lieu et en coordination parfaite avec le médecin nous avions cette possibilité.

Quand le Dr Tréfois quitta la maison médicale, pour l'ASBL Questions Santé, nous sommes devenus les patients du Dr Farber. Et si je suis là pour vous l'écrire, c'est bien grâce à elle. Le Dr Farber m'avait diagnostiqué un cancer du colon et elle m'a à peu près envoyée à coups de pieds dans le derrière consulter un spécialiste à Bordet chez qui elle avait pris rendez-vous pour moi. Grâce à son obstination, j'ai été soignée et guérie.

Que souhaiter à la maison médicale? Le soutien des autorités compétentes certainement. La poursuite de ses activités dans le même esprit: celui d'aider les patients à n'être plus des « patients » mais des « acteurs », se réappropriant leur santé physique et mentale!

Bon départ pour les 40 prochaines années.

J. D. patiente depuis 1978



Façade de la maison médicale rue du Noyer 1978

Parfois j'ai des appréhensions pour l'avenir de la maison médicale, et plus globalement des maisons médicales, car nos responsables politiques, fixés sur une approche essentiellement économique et restrictive de la santé, favoriseront une médecine de l'urgence et de la haute technicité, tremplin vers une médecine duale, et ils pénaliseront les maisons médicales ainsi que d'autres garants de soins de santé pour tous, comme les mutuelles, par exemple.

Pour notre santé offrons-nous une cure de découvertes et de bien-être en participant aux activités des 40 ans de la maison médicale et à **La Fête** du 9 décembre. Merci à la maison médicale à qui je souhaite de nombreux anniversaires...

C.H. patiente depuis 1986

« Nous sommes inscrits à la maison médicale depuis 1994... »

Depuis ce moment, nous avons eu de nombreuses raisons de la contacter lorsque notre fille a grandi, surtout pour des petites choses, parfois pour des choses plus importantes, mais pas trop souvent. Pour nos mères âgées qui sont ici, nous avons de temps en temps besoin d'aide également.

À chaque fois, le service fourni a été d'un niveau élevé. Les médecins ont été accessibles. Les visites à domicile, quand il y en a eu ont été de qualité. Nous avons pu voir le médecin responsable de notre dossier dans 90 % des cas.

Nous apprécions le fait qu'il y ait d'autres services, comme la kinésithérapie. Idéalement, un dentiste sur place ou associé à la Maison Médicale serait utile.

Nous ne pensons pas que la maison devrait être utilisée à des fins politiques comme le suggèrent parfois les affiches. Cependant, il est légitime de proposer des mesures sociales pour promouvoir la santé, le style de vie et le bien-être en

général. Les actions innovantes entreprises sont bonnes. Une plus large sensibilisation de la communauté sur ces questions en tant que moyen de prévention est utile. Mais il faut se demander si c'est plutôt le rôle d'une pratique médicale ou la responsabilité des services sociaux.

Au fil des ans, nous avons recommandé à de nombreux nouveaux habitants de notre quartier de faire appel à la maison médicale. Tous les commentaires que nous recevons sont positifs. Nous espérons donc que la maison médicale poursuivra ses innovations et bénéficiera du soutien de l'Etat afin de maintenir la qualité du soutien et le nombre des services requis par une population qui s'accroît sans cesse.

Nous saisissons également cette occasion pour vous remercier du soutien que nous avons reçu au fil des ans.

M. et S. R, patients depuis 1994

Rue Félix Marchal à partir de septembre 2010



« Il suffit de pousser la porte, elle s'ouvre aussitôt »

Chaque visite que je fais à la maison médicale le Noyer débute toujours pour moi par le passage sous les heureux auspices du linteau de sa porte d'entrée... Si loin que je m'en souviens, en effet, franchir cette porte a toujours été pour moi un moment de plaisir et d'intense satisfaction: il suffit de la pousser, elle s'ouvre aussitôt, sans sonnette, sans parlophone, sans préavis d'aucune sorte. Vous êtes venu sans rendez-vous, sans préalable téléphonique? (cela m'est arrivé plus d'une fois car je souffre d'une allergie incurable au téléphone), pas de souci, vous êtes le seul / la seule à avoir remarqué ça.

Une expérience de vie aussi anodine que celle-ci est devenue, me semble-t-il, assez exceptionnelle aujourd'hui, insolite, voire

même quasi miraculeuse si l'on songe un instant à la panoplie de dispositifs sécuritaires qui consistent toujours à fermer des portes, à exclure, à se barricader progressivement partout et en tous lieux, jusqu'aux frontières extérieures de l'Europe. Nous vivons désormais sous la houlette de caméras de surveillance, de vigies satellitaires et de l'inquisition universelle de Google...

La maison du Noyer échappe heureusement à ce destin funeste: la porte d'entrée en verre s'ouvre librement au monde entier.

SJM, patient depuis 1984



PROGRAMME DES ACTIVITÉS - PROMOTION SANTÉ

NOUVEAU À LA MAISON MÉDICALE, « COACHING DE MOUVEMENT »

La maison médicale Le Noyer vous propose un nouveau projet intitulé « **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 de Schaerbeek.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON MÉDICALE JANVIER 2019

YOGA

Les cours de yoga reprennent le mercredi 8 janvier 2019 de 16h30 à 18h.



TAÏ CHI

Les cours de Tai chi reprennent le jeudi 10 janvier 2019, de 18h à 19h



GYMNASTIQUE DOUCE

Les cours de gymnastique douce reprennent le vendredi 11 janvier 2019, de 11h à 12h.



Inscriptions à l'accueil de la maison médicale, sur place ou par téléphone.

3€ SÉANCE – PAYEMENT PAR TRIMESTRE

« C'était au milieu des années 90 »

De retour d'Amérique Latine où nous avons travaillé de nombreuses années dans des projets avec les enfants de la rue (ceci, dans le cadre de la coopération au développement), nous nous sommes réinstallés à Bruxelles au coin de la rue du Noyer et de la rue de la Besace. Comme nos trois filles étaient encore jeunes, la dernière ayant un an et demi, nous avons cherché un service de soins de santé. La maison médicale était tout près. À l'époque, elle se trouvait encore rue du Noyer. C'est tout naturellement que nous nous y sommes rendus. À ce moment-là, il y avait déjà une équipe pluridisciplinaire: les deux premiers médecins fondateurs, *Sabine Honhon* et *Marianne Farber* ainsi que *Corinne Gilon*, kinésithérapeute (si notre mémoire ne défaille pas), accompagnées par *l'Accueil* et la *Santé communautaire*. Ces personnes constituaient l'équipe de base de la maison médicale. Des années plus tard, il y eut une extension de la maison médicale dans un bâtiment quelques maisons plus loin.

Nous avons trouvé à la maison médicale une équipe accueillante qui nous permettait d'une certaine manière d'être acteurs dans la prise en charge de tous les aspects de notre santé. En médecine générale, kinés, soins infirmiers et santé communautaire, durant près de 25 ans, nous avons bénéficié d'une offre de services riche et presque complète.

Ensuite, la maison médicale a déménagé vers ses locaux actuels où elle a pris beaucoup d'ampleur. Nous pensons qu'elle n'a rien perdu de ses racines, de sa richesse et de sa diversité.

« Un témoignage qui vient du cœur »

Je connais la maison médicale Le Noyer depuis 20 ans. J'ai découvert la maison médicale dans un moment de stress et de détresse. Après mon divorce et de longues péripéties, je me suis retrouvé seul avec mes 2 enfants. C'était à l'époque très rare qu'un père d'origine turque obtienne la garde de ses enfants. Par ailleurs, avant d'en arriver là, les enfants avaient été enlevés par leur mère. Je les ai cherchés comme un fou pour enfin les récupérer. Malheureusement, épuisé par tout ce stress et ces soucis, je suis tombé malade et j'ai alors perdu mon emploi.

C'est le CPAS qui m'a conseillé de venir consulter à la maison médicale Le Noyer. Je suis arrivé stressé, épuisé physiquement et psychologiquement. J'ai alors été bien accueilli par les docteurs Honhon et Farber. J'étais malade mais on ne me traitait pas comme un malade. J'ai été accueilli comme une personne humaine et non comme un simple dossier ou un numéro.

À la maison médicale, j'ai trouvé tout de suite un esprit d'ouverture et d'humanité. J'ai reçu bien plus qu'une aide et une éducation médicale, j'ai reçu aussi une écoute et un soutien psychologique, une orientation et une aide administrative. L'assistante sociale m'a également beaucoup aidé ainsi que d'autres personnes extérieures qui restent gravées dans ma mémoire, comme une infirmière ainsi qu'une dame de la police de la section des familles, Madame Samyn et bien d'autres encore qui se sont occupés de moi avec tout leur cœur. Je venais de loin mais j'ai toujours reçu une écoute d'adulte à adulte et les encouragements dont j'avais besoin.

Quelques réflexions :

Dans la diversité culturelle de nos quartiers, cette maison médicale a pleinement sa place.

Nous avons participé à plusieurs activités de santé communautaire : atelier vélo, atelier cuisine, Tai-chi et beaucoup d'autres, comme des activités « plus politiques »... et c'est une participation qui nous enrichit personnellement.

La collaboration à des réunions de la Fédération des Maisons Médicales nous fait réfléchir sur les enjeux globaux de politique, de santé publique en relation avec les maisons médicales.

Nous voudrions par cet article remercier tous les membres de l'équipe de la maison médicale pour l'accueil, l'attention, le professionnalisme qu'ils nous ont accordés pendant ces 25 ans.

En conclusion, je voudrais reprendre un souhait publié par un médecin très actif de la Maison médicale, le Dr Benjamin Fauquet : « qu'on installe dans chaque quartier une maison médicale! »

En cette fête de 40 ans d'existence, un tout grand MERCI pour toutes ces années à tous les membres de l'équipe.

M. et P. patients depuis 1995

Jusqu'à ce jour, je fréquente la maison médicale et j'y rencontre toujours un amour de l'humanité, une mentalité où tout un chacun est traité d'égal à égal, dans le respect, sans esprit de profit ou d'intérêt pécuniaire, sans connotation religieuse et sans arrière-pensée aucune.

Contrairement à notre société marchande, l'argent n'est pas au centre de la relation. Les médecins ne sont pas tout puissants. Le médecin et le patient voient et analysent ensemble la situation du patient et ils cherchent ensemble les orientations à prendre. Le patient a aussi le pouvoir d'agir sur sa maladie et sa santé. Ici les médecins sont des êtres humains comme les autres avec leurs problèmes, leur famille, leur maladie...

Malheureusement, les médecins fondateurs s'en vont progressivement avec toute l'histoire de la maison médicale et tout leur vécu. Cela me paraît primordial et important de faire perdurer au sein de la maison médicale leur mentalité et leur manière de travailler avec les patients.

J'encourage toujours les gens à aller dans les maisons médicales. Je suis aussi persuadé que l'aide sociale est hyper importante pour lutter contre la délinquance. Recevoir de l'empathie permet ensuite d'en donner. Trouver une réelle écoute et un soutien humain fait toute la différence.

M. T. patient depuis 2001

« Une maison familiale... »

La maison médicale Le Noyer est une maison familiale au-delà de l'institution qu'elle représente: car certains y viennent pour se soigner, d'autres, juste pour être écoutés et d'autres enfin pour les activités.

Pour moi la maison médicale est un endroit où j'ai toujours pu venir déposer mes joies et mes peines, un endroit où je me sens écoutée et soutenue.

N.B., patiente depuis 2002

rue du Noyer années 2000



« Courir 5 km, et pourquoi pas toi ? »

L'aventure commence au printemps 2014. Une simple annonce lue dans le journal édité par la maison médicale : une invitation à participer à 10 semaines d'entraînement de course à pied avec un accompagnement des kinés de la maison médicale. But final: « savoir courir 5 km sans s'arrêter ».

Et pourquoi pas moi ? Je suis tentée, pas très sportive et certainement pas entraînée à la course à pied. Bon, je me lance. Première réunion de préparation et de prise de connaissance avant les vacances de Pâques.

Une dizaine de personnes sont présentes ce soir-là. Jeunes et moins jeunes, sportifs et pas sportifs du tout, mais tous motivés ! Benjamin et Fiona, les kinés, nous expliquent le parcours que nous allons faire ensemble pendant 10 semaines avec comme objectif : pouvoir courir 5 km sans s'arrêter, soit deux tours complets du parc du Cinquantenaire. Et le but ultime des kinés est de pouvoir constituer un petit groupe qui continuerait à s'entraîner de manière autonome.

Premier rendez-vous un mercredi de début avril, sous les arcades du parc du Cinquantenaire avec nos chaussures toutes neuves et fluo ! Au programme de ce premier entraînement, accompagnés du kiné « de service », un échauffement, une succession de temps de marche, longs, et de temps de course à pied, courts, rythmés par le chrono. Soit une demi-heure d'entraînement, suivi d'une séance d'étirements. On y arrive ! Pas tous en même temps, mais abordable même pour les pas sportifs du tout. Petite surprise à la fin, nous recevons ce soir-là notre programme d'entraînement pour la semaine, car pour pouvoir progresser, il faut courir au moins une fois pendant la semaine. Rendez-vous est pris pour la semaine suivante, même heure, même endroit.

De séance en séance, une fois avec Fiona, une autre fois avec Benjamin, nous sentons notre progression. On a moins

mal aux mollets après. Mais notre groupe se réduit, tout comme les temps de marche, c'est normal. Tout de même, il ne faudrait pas tous abandonner et lâcher nos kinés super motivés.

Arrive notre dernier entraînement et le défi de courir 5 km.

Et en bout de course, sous les arcades, la joie et la fierté à l'arrivée, ce « moi aussi je peux le faire ».

Oui et après ? On en reste là ?

Du groupe, il reste Alix, Béatrix et Véronique (avec mes excuses pour ceux que ma mémoire ne retrouve plus). On s'échange adresses, mails, téléphones et les rendez-vous sont pris.

Depuis ce dernier entraînement, chaque mercredi ou presque, nous courons nos deux tours de parc, parfois un peu plus, parfois un peu moins, suivant notre condition et les conditions météo, chacune à son rythme.

Après une deuxième session d'entraînement organisée en 2016, avec Martin, notre groupe (exclusivement féminin !) s'est agrandi de la présence de Sana (docteur à la Maison Médicale) et de sa sœur.

Nous nous sommes aussi lancées dans d'autres courses plus longues, 6 km, 10 km, voir plus encore pour certaines.

Combien de kms parcourus depuis lors?! Peu importe, au-delà du défi sportif, il y a surtout les liens d'amitié tissés tout au long des foulées, la joie de se revoir tous les mercredis soir pour courir ensemble.

Alors, pourquoi pas toi ?

Rendez-vous tous les mercredis à 18h à l'entrée du parc du Cinquantenaire, côté piste d'athlétisme.

P. P., patiente depuis 1996