

La Lettre de la Maison Médicale

« Vous avez un message »

Comme à de vieux amis qui ne se seraient pas vus depuis longtemps, l'équipe de la maison médicale est en joie de vous écrire ce journal.



À partir du mois de mars, nos secteurs de soins on dû s'organiser dans l'urgence pour assurer le suivi de votre santé tout en respectant les mesures de précaution dues à la pandémie. Bouleversée dans ses habitudes, l'équipe a fait de son mieux pour poursuivre ses services dans les meilleures conditions. Pour éviter les risques de contagion, les consultations médicales se sont principalement déroulées par téléphone. Quelques rendez-vous sur place ont été maintenus et un médecin était toujours présent à la maison médicale pour les urgences hors COVID. Nos médecins ont également assuré une permanence téléphonique jusqu'à 22h ainsi que pendant les week-end afin de répondre à vos besoins et vos interrogations. Certaines visites à domicile ont été maintenues pour les personnes les plus fragiles. En kinésithérapie, des consultations par vidéo ont pu être réalisées dans certains cas et notre assistante sociale a pu poursuivre les suivis de dossier des patients à distance. Nous avons essayé de rester un maximum connectés à vous en appelant les patient(e)s les plus âgé(e)s, en alimentant notre site web avec les nouvelles informations, en créant des brochures sur le port du masque... Nous avons également partagé des moments en équipe pour garder l'œil et l'esprit vif afin de vivre au mieux l'après-COVID.

Nous avons fait face au manque de matériel et nous remercions les nombreux patients ainsi que le FABLAB de l'ULB qui nous ont dépanné (visières, masques,...). Nous avons collaboré avec les autres maisons médicales, avec le réseau des planning



familiaux, de l'ONE, de la santé mentale, des aides alimentaires pour partager des bons plans. Nous avons ainsi pu commander des masques en tissu supplémentaires aux couturières du théâtre La Balsamine à côté de chez nous. Nous avons aussi participé à un projet de recherche sur l'organisation des équipes de première ligne de soins (projet « BeHive »). Hors des murs de la maison médicale, une partie de l'équipe s'est rendue dans les maisons de repos pour effectuer les tests de dépistage aux personnes âgées. Plusieurs de nos médecins se sont portés volontaires pour assurer le « Tri-Covid » aux urgences des hôpitaux.

À présent, nous avons progressivement entamé le déconfinement à la maison médicale. N'hésitez pas à vous renseigner sur les nouvelles mesures, à l'accueil ou sur le site web (www.lenoyer.be).

Nous avons vécu l'urgence, la réorganisation, le doute, la colère, la solitude, les échanges, la solidarité, la créativité, la mobilisation, le rêve. Mais plus que jamais, nous allons continuer de vivre une de nos valeurs fondatrices, la justice sociale.

La maison médicale, c'est votre maison, n'hésitez jamais à vous adresser à elle. À l'accueil, en consultation, au détour d'un couloir, via l'Espace Patient.es (espacepatients@lenoyer.be) ou via la coordinatrice de la maison médicale (jamielee.fossion@lenoyer.be).

Comment vous portez-vous ?

La maison médicale Le Noyer et la maison médicale Collectif Santé 1040 lancent deux groupes de discussions. Il s'agit d'un espace d'échanges en face à face* pour vous entendre sur l'impact de la crise du covid19 et du confinement sur votre santé globale (médicale, psychologique et sociale).

**nous prendrons les mesures de distanciation et de protection nécessaires.*

Nous avons envie de partager un moment d'échange avec vous sur ce sujet.

Êtes-vous disponible à l'une de ces dates* ?

- Jeudi 25 juin 2020

- Jeudi 02 juillet 2020

**susceptibles de changer en fonction des mesures du gouvernement.*



Comment évaluer l'information sur internet ?

Régulièrement, nous entendons en consultation que vous allez chercher des informations de santé sur internet. Nous pensons que c'est une bonne chose car cela vous permet de préparer la consultation. Cependant, il peut être difficile de faire le tri entre les bonnes et les mauvaises informations sur internet.

Voici 6 questions et 1 point d'attention pour vous aider à définir si l'information est fiable*.

*fiable : en laquelle on peut avoir confiance.



Qui est l'auteur ?

- ✓ expert du sujet
- ✓ organisation réputée



De quoi est-il question ?

- ✓ l'information répond à la question que je me pose
- ✓ l'information est confirmée par au moins 2 autres sources
- ✓ les sources sont mentionnées, sérieuses et confirment ce qui est écrit
- ✓ il y a des liens vers d'autres sites sérieux



De quand date l'information ?

- ✓ récente
- ✓ liens vers les autres sites fonctionnent et sont à jour



Pourquoi est publiée l'information ?

- ✓ but du site (informer, vendre, influencer l'opinion,...)
- ✓ information objective
- ✓ si le sujet est controversé, différents points de vue sont expliqués



D'où provient l'information ?

- ✓ individu (blog, forum, site personnel, facebook, youtube,...)
- ✓ organisme (gouvernement, université, média, entreprise commerciale,...)
- ✓ endroit concerne le sujet de la recherche
- ✓ site possédant la certification HONcode (Health On the Net) : cherchez le logo sur le site. Il est signe d'informations fiables en santé.

Comment est présentée l'information ?



- ✓ facile de se repérer dans le site
- ✓ moteur de recherche dans le site
- ✓ textes facilement lisibles (police, couleur, disposition,...)
- ✓ langage de qualité (orthographe, grammaire, vocabulaire,...)
- ✓ publicités (s'il y en a) clairement séparées des informations



Attention

- ✓ le 1^{er} site dans le moteur de recherche n'est pas toujours le plus fiable
- ✓ il est important de toujours consulter plusieurs sites et d'utiliser d'autres sources qu'internet pour vérifier l'information trouvée

Nous vous proposerons un atelier d'évaluation de l'information en santé sur internet dans le courant de l'année prochaine afin d'essayer de mettre cette théorie en pratique. Nous vous tiendrons informés via les canaux d'informations habituels (affichage en salle d'attente, newsletter, journal, site internet).

En toutes circonstances, les soignants de la maison médicale sont là pour répondre à vos questions sans jugement.

N'hésitez pas à vous adresser à eux !

TRACING : tracer le coronavirus, pas les citoyens

L'infection à coronavirus est une maladie à déclaration obligatoire. Ce n'est d'ailleurs pas la seule. La tuberculose, la rougeole et d'autres maladies infectieuses le sont également. Le coronavirus doit être obligatoirement déclaré car il est contagieux et potentiellement dangereux.

Pour contrôler l'épidémie, il y a bien sûr toutes les mesures de prévention (qui servent à éviter de tomber malade), comme se laver les mains, utiliser des mouchoirs en papier et les jeter directement, éternuer dans son coude, maintenir une distance de 1,5 m et porter un masque. D'autres mesures sont également nécessaires : identifier les cas en les testant, isoler les personnes malades et mettre en quarantaine leurs contacts récents. Dans le cas du coronavirus, la mise en quarantaine signifie isoler pendant 14 jours les personnes qui n'ont pas de symptômes mais qui ont été en contact étroit (qui ont passé plus de 15 min à moins d'1,5 m) avec une personne contaminée par le coronavirus.

Cette mesure est possible grâce au *tracing* qui retrace les contacts que la personne malade a eus. Le *tracing* est essentiel pour contrôler la propagation du virus. Toutefois, cette mesure de santé publique peut entrer en conflit avec la confidentialité car elle nécessite de collecter des informations. Il est donc très important que toutes les personnes qui travaillent pour collecter les informations et appellent les personnes contacts soient tenues de garder les informations confidentielles, tout comme le personnel soignant.

Il est également important que ces informations ne soient pas utilisées à d'autres buts et qu'elles ne soient pas conservées plus qu'il ne serait nécessaire.

A ce propos, 300 personnalités ont adressé une lettre ouverte au Président de la Chambre, par l'intermédiaire de La ligue des droits de l'homme. Ils demandent entre autres de collecter uniquement les données nécessaires (pas le numéro NISS) pour une durée limitée dans le temps (1mois).

La maison médicale participe au *tracing* car c'est une mesure essentielle pour arrêter la propagation du virus, mais nous restons vigilants pour que les droits des patients soient respectés.

Aide alimentaire & Solidarité



Nous sommes conscients que la crise du covid19 accentue les difficultés d'accès à l'alimentation. Nous sommes là pour vous renseigner sur les aides existantes et trouver ensemble des solutions lors de vos consultations médicales ou avec l'assistante sociale de la maison médicale.

Sur notre site web vous trouverez un répertoire des aides sur Schaerbeek et Saint-Josse-ten-Noode ainsi que les endroits où vous pouvez déposer des dons ou prendre part à une initiative solidaire.

Plus d'informations sur notre site web (www.lenoyer.be) et sur le site de la Fédération des Services Sociaux (<https://www.fdss.be/fr/covid19-secteur-de-laide-alimentaire/>)

L'Espace Patient.es sous Covid 19 : une plateforme d'aide

Au début du confinement, l'Espace Patients a proposé ses services pour aider les personnes isolées ou souffrantes à faire leurs courses de première nécessité comme aller chercher des médicaments à la pharmacie, aller à la poste, à la banque, ou au magasin d'alimentation.

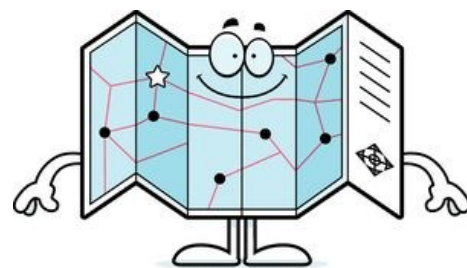
Une équipe de sept bénévoles s'est rapidement constituée tandis que la maison médicale le Noyer informait les patients via le site web (www.lenoyer.be) et l'accueil de la possibilité de faire appel à la plateforme en cas de besoin.

Le bilan ? Il y a eu très peu d'appels à l'aide, ce qui, on l'espère, s'explique par le fait que différents réseaux d'entraide ont été mis en place par les CPAS, les associations, les familles ou tout simplement les voisins. Si vous avez manqué d'aide à un certain moment, ne sachant à qui vous adresser, dites-le nous afin de nous aider à améliorer le fonctionnement de la plateforme. Pour cela il suffit d'envoyer un petit mail à espacepatients@lenoyer.be ou de laisser un mot dans la boîte aux lettres de l'Espace Patients dans la salle d'attente.

La plateforme reste d'ailleurs accessible au-delà du confinement; vous pouvez faire appel à eux pour les petites courses dans le quartier*. Pour demander une aide, appelez la maison médicale ou envoyez un courriel à espacepatients@lenoyer.be. *l'élargissement de l'offre de services est à l'étude actuellement.

Découvrez votre quartier !

Rien de tel que de profiter des lieux de loisirs et des parcs à deux pas de chez vous. D'ici peu, un plan avec les différents terrains de sport existant, les plaines de jeux, les parcs, les salles de sport du quartier sera affiché en salle d'attente et sera disponible sur le site web de la maison médicale...



Percolat à donner à la Maison Médicale



Le jus de vermicompost c'est notre « or noir ». Il est issu de l'action des vers de terre du vermicompost de la maison médicale. Le vermicompostage est une technique de compostage « à étages » qui peut se faire à l'intérieur de la maison. Le compost est principalement alimenté de déchets de cuisine dont les vers mangent les matières organiques. La transformation produit du « jus », le percolat. C'est un engrais liquide naturel riche en azote que vous pouvez utiliser pour nourrir vos plantes en le diluant dans 10 fois son volume d'eau. Nos petits vers en produisent beaucoup, n'hésitez pas à venir en chercher.

Le délai pour obtenir une ordonnance via mail ou via l'accueil reste de 7 jours. Merci d'en tenir compte lors du renouvellement de votre traitement chronique.