

La Lettre de la Maison Médicale

DECODER LA SANTE - Ateliers « Accès Santé »

En partenariat avec l'Escale a.s.b.l., service d'accompagnement pour personnes sourdes et malentendantes.

Nous vous proposons un cycle de 6 rencontres pour « décoder la santé ».

Ensemble, personnes entendantes et malentendantes, nous allons tenter de clarifier et rendre plus accessible notre parcours dans le monde de la santé. Nous faisons face aux mêmes difficultés et nous avons souvent besoin de mieux comprendre les informations données, de mieux communiquer avec les professionnels de la santé, de découvrir et utiliser les nouvelles technologies pour pouvoir nous soigner, de connaître nos droits en tant que patients mais aussi d'échanger sur nos expériences et nos questionnements. Ensemble, nous sommes plus forts.

Programme des 6 ateliers :

1. Atelier découverte autour d'un grand jeu sur le monde médical : le **jeudi 18/03 de 13h30 à 16h30**
2. Les différentes structures médicales : le jeudi 29/04 de 9h30 à 12h30
3. Droits administratifs : décoder et comprendre les documents administratifs : le jeudi 27/05 de 9h30 à 12h30
4. Accès web Médical : les technologies de communication : le jeudi 17/06 de 9h30 à 12h30
5. Préparer sa consultation : le jeudi 16/09 de 9h30 à 12h30
6. Je suis prêt.e : le jeudi 14/10 de 9h30 à 12h30 de 9h30 à 12h30

Nous vous attendons nombreux pour notre 1^{ère} rencontre : le jeudi 18 mars de 13h à 16h, au Cinquantenaire.

Infos et inscriptions : à l'accueil, au 02/734 24 53, via corinne.gilon@lenoyer.be

Mouvement Sur Référence :

Votre coach de mise en mouvement est toujours là pour vous ! Bouger améliore la santé.

Marinne vous aide à construire votre plan de mise en mouvement et d'exercices personnalisés selon vos envies... pour être plus actif, **avoir un meilleur mode de vie**, **bouger plus dans la vie de tous les jours**(redite ?) ou vous remettre au sport...

Intéressé.e.s ? Parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.

Sur rendez-vous, tous les vendredis de 15h à 19h, et sur prescription du médecin généraliste.

Du nouveau chez les infis : la consultation infirmière (Consultation d'Accompagnement ou de suivi-infirmier ?)

Dans l'imaginaire collectif, l'infirmier.ère est traditionnellement associé.e aux piqûres, aux soins de plaies et aux soins d'hygiène. Mais savez-vous que le métier d'infirmier recouvre un vaste champ d'actions, souvent méconnu, et donc, peu utilisé par les patients ?

Depuis décembre, notre infirmier Vincent a été rejoint par Laura, ce qui leur a permis de développer, en plus du dispensaire, une consultation infirmière ou [consultation d'accompagnement ou de suivi infirmier](#).

Qu'est-ce qu'ils vous proposent ?

Accompagnement post-hospitalisation : le retour de l'hôpital nécessite parfois une période d'adaptation, et certains soins à domicile. Les infis vous proposent une évaluation de vos besoins et la mise en place des aides nécessaires.

Aide à l'observance - au suivi thérapeutique : certains traitements peuvent être complexes à apprivoiser, ou à combiner avec le travail et la vie quotidienne. Du coup, les oublis et les erreurs se multiplient, et parfois, le découragement s'installe. Les infis peuvent vous aider à organiser avec vous la prise de médicaments, prendre le temps de répondre à vos questions, de réexpliquer une procédure ou vous aider à trouver les outils qui vous permettront de prendre votre traitement correctement et en toute autonomie.

Accompagnement de la personne âgée et de ses aidants-proches : le grand âge entraîne toute une série de modifications qui peuvent impacter plus ou moins fortement la vie quotidienne, pour soi et pour l'entourage. Les infis vous proposent de faire le point sur la situation pour identifier vos besoins et trouver les ressources disponibles.

Accompagnement du parcours oncologique : quand la vie est bouleversée par un cancer, certains moments nécessitent un soutien plus important (retour au domicile, périodes pré- et post-cures, retour au travail). Les infis vous proposent des consultations régulières durant ces périodes pour répondre à vos besoins concernant la vie quotidienne et coordonner les aides nécessaires.

Conseils nutritionnels : vous souhaitez améliorer votre hygiène de vie et votre alimentation, mais vous ne savez pas par où commencer ? Les infis vous proposent de faire le point en fonction de vos caractéristiques de vie et de santé (maladie cardiovasculaire, diabète, surpoids, dénutrition) et de vous aider à poser les bases d'une alimentation de qualité.

Suivi de maladies chroniques : certaines pathologies nécessitent parfois des contrôles qui ne doivent pas forcément être réalisés par le médecin. Sur prescription médicale, il est possible que votre généraliste vous programme un rendez-vous chez les infis pour le suivi de votre maladie et la réalisation de certains examens ou certaines injections.

Ce que les infis ne font pas...

La consultation infirmière ne remplace en aucun cas la consultation médicale. Les infis ne peuvent ni établir de diagnostic médical, ni prescrire de traitement ou d'examens.

Ils/Elles ne se substituent pas non plus aux nutritionnistes pour les régimes hypo ou hyper caloriques.

Pour toute demande qui sort de leur champ de compétences, ils/elles peuvent néanmoins vous aider à identifier l'interlocuteur dont vous avez besoin et vous orienter vers celui-ci.

La grève féministe du 8 mars : plus virale que le covid ?

Il y a un an, nous faisons la grève féministe à la maison médicale en soutien aux femmes et personnes se considérant comme femmes.

Cette année encore nous affirmons qu'il y a des inégalités de santé liées **au genre—fait d'être une femme** -et donc une attention spécifique à avoir auprès **des femmes ,de celles-ci** : féminicides, violences physiques et psychologiques (conjugales, sexuelles, familiales, harcèlement de rue et au travail), violences médicales et gynécologiques, liberté de choix quant à la contraception, à la maternité, à la sexualité, à l'avortement. Ajoutons **à** la précarité économique (temps partiels, métiers dévalorisés, sous-payés,...), le manque d'infrastructures d'accueil et de crèches, les stéréotypes sexistes dans l'éducation, la culture **et** les médias, les inégalités salariales et l'invisibilité du travail domestique. A noter que **toutes ces choses ont aussi un impact de manière négative et indirecte sur la santé des femmes** (qui agissent négativement aussi de manière indirecte sur la santé des femmes.)

La pandémie Covid-19 confirme cette tendance par l'intensification du travail de certains secteurs comme les supermarchés, les soins, le nettoyage où travaillent majoritairement les femmes ou encore la confection des masques en tissus réalisés bénévolement essentiellement par des femmes mais aussi par le confinement dans la sphère privé avec un travail domestique augmenté : les femmes ne **se** sont jamais arrêtées !

La grève c'est quoi ? un arrêt du travail mais pas que ! La grève rentre aussi dans nos maisons et envahit tous les lieux que nous fréquentons et dans lesquels nous voulons exprimer notre refus de subir des violences. Le jour du 8 mars, arrête-toi dans ton lieu de travail, chez toi, ne fais pas de travail domestique, ne participe pas au cours, ne consomme pas de produit qui exploite, montre ta solidarité avec les femmes du monde entier.

Nous, soignantes, éducatrices, étudiantes, chômeuses, indépendantes, travailleuses du sexe, artistes, saisonnières, précaires, sans papiers, mères solo, femmes au foyers... nous ferons grève le lundi 8 mars : sur nos lieux de travail*, en faisant des actions symboliques, des marches, des flashmob, en faisant du bruit. Et vous ?

La maison médicale proposera une marche féministe par petits groupes dehors et un atelier auto-santé des femmes : informations sur notre site web (www.lenoyer.be), en salle d'attente et à l'adresse mail suivante : jamielee.fossion@lenoyer.be

Plus d'infos sur le Collectif 8 mars : www.8maars.be

**L'appel à la grève féministe est soutenu par la CSC et la FGTB. N'hésitez pas à contacter votre organisation syndicale pour les modalités pratiques de votre couverture et pour en savoir plus sur les actions qui s'organisent.*



Le Pain levé : une boulangerie solidaire

Le pain est une base de l'alimentation pour beaucoup quelle que soit notre culture culinaire. Le pain procure des glucides, des fibres, des vitamines et des minéraux. Depuis le confinement, de nombreuses personnes ont remis les mains dans la pâte. Quelle bonne idée ! Et si vous n'avez pas passé le cap, il y a une boulangerie dans notre quartier proposant du pain de qualité, accessible et solidaire !

Une nouvelle boulangerie s'est installée **rue Josaphat 101 à Schaerbeek** : c'est le Pain Levé. Un petit jeu de mot avec le poing levé car ce n'est pas une boulangerie comme les autres...

Qu'est-ce qu'on y trouve ? Des dizaines de pains différents aux farines belges et bio (respectueux de l'environnement et de ceux qui les produisent). Et du pain au levain, car plus nutritif et des goûts diversifiés. Mais aussi des brioches, des cougnous et des surprises du jour !

Les 4 boulangèr-es aiment produire du pain et souhaitent vivre de leur métier. Mais ils et elles veulent aussi proposer les produits à un prix accessible. Le Pain levé propose un système de prix où le client choisit le prix qui lui convient.

Chaque pain est vendu à 3 prix différents :

Rassurez-vous, c'est très simple ! Lorsque tu passes à la caisse, tu choisis la couleur qui te convient. Chacun est libre de choisir son prix !

Le prix mauve est le prix de base, c'est le prix qui permet que le projet fonctionne.

Le prix bleu est -20 %, il permet aux plus petits budgets de pouvoir acheter les produits.

Le prix orange est +10%. Grâce à lui et aux personnes qui le choisissent, ils peuvent proposer le prix bleu à d'autres personnes.

Aide sociale

Vous avez une question sur l'alimentation, le logement, le chômage, les dettes, ... N'hésitez pas à en parler **en consultation**, à l'**Accueil** et auprès de Nina, notre **assistante sociale**.

Numéro gratuit de 9h à 17h du lundi au vendredi où vous pouvez poser vos questions à des travailleurs sociaux bruxellois.

Répertoire des **aides alimentaires** sur notre site (www.lenoyer.be) et sur celui de la Fédération des Services Sociaux (www.Fdss.be)

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.

Activité physique et confinement

Les mesures mises en place par notre gouvernement pour diminuer la propagation du Coronavirus comme le confinement, l'isolement social ou le télétravail se sont avérées efficaces. Cependant, il est également intéressant d'étudier les conséquences collatérales de ces mesures.

Ainsi, parfois, le confinement a entraîné des comportements nocifs pour la santé comme une augmentation de la consommation d'alcool, une consommation excessive de fast food ou une augmentation considérable du temps passé assis sur une chaise, sur un canapé ou devant un écran. Certains scientifiques pensent que la réduction de l'activité physique observée au cours des premiers mois de la pandémie pourrait entraîner une augmentation de nouveaux cas de diabète de type 2 et de décès dans le monde.

Mais tout n'est pas négatif : cette quarantaine est aussi une occasion d'améliorer notre santé en se rapprochant des recommandations de l'OMS :

- 150 minutes par semaine d'activité modérée comme par exemple de la marche rapide, une balade à vélo, du jardinage, de la danse, de la natation ...
- ou 75 minutes d'activité intense comme par exemple de la randonnée, du sport d'équipe, du jogging, du vélo de course, ...

idéalement combinées à deux séances de renforcement musculaire.

Concrètement, comment y arriver ?

Il est recommandé de faire 30 à 45 minutes d'activité physique par jour. Pour les personnes qui sont moins familières avec les routines d'exercice, les sessions peuvent être plus courtes et progressivement prolongées jusqu'à atteindre les 30-45 minutes proposées.

L'objectif est d'acquérir une routine avec des exercices de faible intensité et de faible impact tels que de courtes marches, des étirements et même des exercices de relaxation ou du yoga.

Pendant les séances, deux types d'exercices peuvent être travailler pour améliorer la capacité cardiorespiratoire et pour augmenter la force musculaire.

Exemples :

Entraînement cardio-respiratoire : marche intense, la montée répétée de longs escaliers, vélo d'appartement, danser, sauter à la corde ou suivre des cours de mobilisation en ligne . Elles doivent être effectuées à une intensité qui permet de parler mais qui empêche de parler de manière continue.

Renforcement musculaire :

des accroupissements, des pompes sur le mur ou le sol, des exercices abdominaux ou du tronc et des exercices avec des poids (les cartons de lait et les bouteilles d'eau peuvent être utilisés de façon improvisée) ou des élastiques.

Après une séance de sport, il est normal de ressentir une raideur ou de l'inconfort au niveau des muscles jusqu'à 72 heures après. De plus, il est possible de ne remarquer aucune amélioration au cours des premiers jours. Il est important de ne pas se décourager, car remarquer les avantages de l'exercice demande un peu de patience. De plus, presque immédiatement après une séance d'exercice, des endorphines sont libérées qui ont un effet anti-douleur naturel et aident à améliorer la qualité du sommeil et à avoir une meilleure humeur.

Il est important de noter qu'aucune des activités ci-dessus ne doit causer de douleur ou d'inconfort pendant l'exercice. Pour les personnes souffrant de problèmes légers (douleurs dorsales modérées, par exemple), ces exercices ne doivent pas aggraver les symptômes dont elles souffrent habituellement. En cas de problème plus grave, ils doivent suivre les recommandations de leur médecin ou de leur spécialiste.

Enfin, ces recommandations devraient constituer un encouragement supplémentaire pendant ces jours d'enfermement. C'est une occasion unique d'établir des habitudes saines et de les apprécier en famille. Passons à travers cette crise unis et actifs!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON MÉDICALE

COURS DE YOGA EN LIGNE

Le mercredi de 16h30 à 18h.

Nouveau cycle le 13/04

PAF : paiement trimestriel

Sur inscription

COURS DE TAI CHI EN LIGNE

Le jeudi de 17h à 18h.

Nouveau cycle le 14/04

PAF : paiement trimestriel

Sur inscription

COURS DE MOBILISATION DOUCE EN LIGNE

Le mardi de 17h à 18h.

PAF : gratuit

Sur inscription.

Ce cours remplace provisoirement le cours de gymnastique douce.

La reprise des cours dans la maison médicale se fera dès que possible, selon les recommandations du gouvernement et selon le respect des conditions sanitaires imposées.

MARCHE en petits groupes : NOUVEAU

Le jeudi de

PAF : gratuit

Sur inscription

COURS DE VELO NIVEAU DEBUTANT :

Le mercredi de 9h15 à 11h30 :

6 matins : 19/05 ; 26/05 ; 2/06 ; 9/06 ; 16/06 ; 23/06

PAF : gratuit

Sur inscription.

JOGGING NIVEAU DEBUTANT :

Le mercredi de 17h30 à 18h30

6 soirées : 19/05 ; 26/05 ; 2/06 ; 9/06 ; 16/06 ; 23/06

PAF : gratuit

Sur inscription : benjamin.fallet@lenoyer.be

Toutes nos activités se font sur inscription : au 02/734 24 53 ou via corinne.gilon@lenoyer.be