

Maison médicale Couleurs Santé asbl

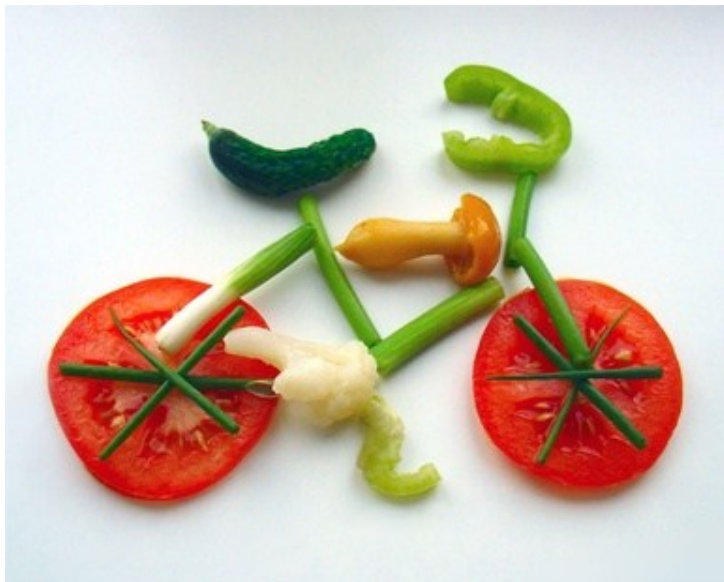
Chaussée de Boondael 206

1050 Bruxelles

Tel : 02 640 59 33

Le p'tit Journal en Couleurs

Journal semestriel de la Maison médicale Couleurs Santé - Octobre 2012



Dossier Prévention

Sommaire

Edito pages 3 et 4

Dossier Prévention :

- DMG+ page 5

- Dépistage du cancer colorectal page 6

- Vaccination Grippe 2012 page 7

Vous déménagez ?? page 8

Dans votre quartier : l'ONE page 9

« La parole est à vous » page 10

A la maison médicale page 11

- Etre abonné à la maison médicale

- Les nouvelles de Couleurs Santé

- L'Agenda de la Maison médicale page 12

Edito

« **MIEUX VAUT PREVENIR QUE GUERIR** »... Voilà un adage bien connu !

La prévention, ça veut dire intervenir avant qu'une maladie ne se déclare.

Pour cela nous avons deux moyens : connaître les facteurs qui causent une maladie afin de l'éviter (par des conseils d'hygiène de vie ou des vaccins) et dépister une maladie avant qu'elle ne se déclare (c'est le dépistage).

L'hygiène de vie, c'est savoir comment nous pouvons, en tant qu'individus, opter pour un mode de vie qui diminue notre risque d'avoir un jour une maladie grave.

C'est une invitation à devenir responsable de notre santé en prenant conscience que c'est en fait, notre bien le plus précieux.

On entend plein de conseils partout, parfois contradictoires, souvent non fondés ou trop compliqués.

Retenons simplement cette formule magique : « **0 - 5 - 30** » :

0 pour 0 cigarettes et 0 alcool (maximum 1 verre d'alcool par jour)

5 pour 5 Fruits et Légumes par jour

30 pour 30 minutes d'activité physique par jour (marche rapide, natation, jogging...)

Des études très sérieuses ont démontré qu'en suivant ces conseils simples, on prolonge son espérance de vie de 14 ans !

En appliquant cette formule « magique », vous réduisez considérablement votre risque de faire de l'hypertension, d'avoir un diabète ou une maladie cardio-vasculaire (infarctus, accident vasculaire cérébral), vous réduisez votre cholestérol, vous évitez un surpoids mais en plus il est prouvé que vous réduisez également le risque d'attraper un cancer ou même la maladie d'Alzheimer....

Des maladies potentiellement graves (le tétanos, la pneumonie, la grippe, les maladies infantiles, ...) peuvent être évitées simplement en étant en ordre de vaccination.

Tous ces points sont abordés dans le DMG+ que nous proposons à tous les patients entre 45 et 75 ans.

Le dépistage des maladies est également très important à faire car plus vite une maladie est dépistée, plus vite elle sera traitée et moins de complications elle pourra donner. Par exemple faire contrôler régulièrement sa tension permet de dépister une hypertension, de la traiter et ainsi d'éviter un infarctus (crise cardiaque) ou une thrombose cérébrale.

Le dépistage des maladies cardiovasculaires et du cancer est également au cœur du DMG+.

Enfin il est une prévention qui est rarement abordée : la prévention sociale. L'inégalité sociale génère une inégalité importante par rapport à la santé.

Lutter pour une société plus juste, plus solidaire, offrant à chaque citoyen un accès à la santé, à un logement convenable, à un environnement sain et à l'éducation, c'est aussi un volet important de la Prévention.

A propos, l'objectif des Maisons Médicales, c'est justement de contribuer à changer la société dans ce sens-là !

La prévention est depuis toujours au centre de nos préoccupations à la maison médicale, et nous avons décidé de lui consacrer un numéro de notre petit journal.

Bonne lecture, et prenez soin de vous !

Alain Devaux, médecin

Dossier Prévention

DMG +

Le DMG+, un moyen pour vous aider à envisager des mesures utiles pour prendre soin de votre santé, prévenir et dépister des maladies.

Le médecin généraliste et toute l'équipe soignante de la maison médicale sont là pour vous soigner, mais ils sont aussi particulièrement attentifs aux conseils de prévention qu'ils peuvent vous apporter pour être en meilleure santé.

Votre « histoire médicale » est centralisée dans un dossier médical global, le DMG. Une nouvelle partie de votre dossier s'appelle le « dossier médical global + » (DMG+) consacrée à la prévention.

Si vous avez entre 45 et 75 ans, vous êtes concernés par le DMG+. L'équipe soignante abordera avec vous des conseils en matière de prévention, selon votre âge :

- Sur l'alimentation
- Sur la pratique d'une activité physique
- Sur l'usage du tabac ou de l'alcool
- Sur le dépistage du risque cardio-vasculaire (en fonction de l'âge, de la consommation de tabac, du taux de cholestérol, du poids, de la tension artérielle)
- Sur le dépistage de trois cancers : cancer du sein, du col de l'utérus et du colon-rectum.
- Sur le bilan de vos vaccinations : diphtérie-tétanos, grippe, pneumocoque.
- ...

Le suivi préventif de votre santé sera ainsi systématisé, encouragé et valorisé !

Et vous pourrez devenir vraiment acteur de votre santé, en adoptant les bons réflexes « santé » !

Le suivi préventif peut se faire de manière très souple, aux moments qui vous conviennent le mieux lors de consultations avec votre médecin.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Pour l'équipe de la maison médicale, Geneviève Gyselinx

Cancer du colon : Dépistage

Pourquoi dépister le cancer de l'intestin ?

Parce que c'est un cancer qui se guérit plus facilement quand il est détecté précocement. Le dépistage permet aussi de détecter des lésions bénignes (polypes). En les soignant, on évite l'apparition d'un cancer. Si un cancer est déjà présent, le test permet de le trouver plus tôt et d'augmenter les chances de guérison.

Le risque d'avoir un cancer de l'intestin augmente à partir de l'âge de 50 ans.

Dans le cadre du Programme de la Communauté Française, **ce test de dépistage est gratuit pour les personnes de 50 à 74 ans.**

Un test simple

Le test consiste à rechercher des traces de sang dans les selles, invisibles à l'œil nu. Vous le réalisez chez vous en prélevant un échantillon de vos selles pour l'envoyer à un laboratoire de référence

En pratique

Vous consultez votre médecin généraliste, il complétera avec vous le questionnaire, vous remettra le test et vous expliquera comment le réaliser. Vous faites ensuite le test chez vous et vous le postez avec le questionnaire dans l'enveloppe prépayée qui vous a été remise.

Vous reprenez rendez-vous chez votre médecin 2 semaines plus tard pour recevoir les résultats du test.

Les résultats

Dans 97% des cas, le test ne montre pas de trace de sang, il est négatif. Il vous sera recommandé de le refaire dans 2 ans.

Dans 2 à 3% des cas, le test montre du sang dans vos selles, il est positif. Attention cela ne signifie pas qu'il y a cancer, d'autres maladies peuvent provoquer des pertes de sang dans les selles. Votre médecin vous demandera de réaliser un autre examen, le plus souvent une coloscopie.

Et n'oubliez pas...

Une alimentation variée et une activité physique régulière diminuent le risque pour certains cancers (dont celui de l'intestin) et pour les maladies cardiovasculaires.

Arnaud de Ripainsel, médecin

Campagne de vaccination 2012 :

Grippe et Pneumocoque

L'hiver approche et nous vous rappelons qu'il est bientôt temps de vous faire **vacciner contre la grippe**.

Ce vaccin est hautement recommandé pour les personnes âgées de **65 ans et plus**, même en bonne santé, ainsi qu'aux personnes présentant une **affection chronique** des poumons, du cœur, du foie, des reins, du sang, de la thyroïde ou le diabète, et ce quel que soit leur âge.

La grippe, cette maladie d'apparence banale est contagieuse et peut avoir des conséquences plus graves pour vous (complications, hospitalisation). La vaccination est la meilleure façon de se protéger.

Cette année, nous vous proposons de coupler cette vaccination avec celle contre le **pneumocoque**.

Le pneumocoque est une bactérie naturellement présente dans l'organisme et généralement asymptomatique. Cependant, elle peut provoquer des infections chez certaines personnes sensibles (otites, sinusites, pneumonies, septicémies, méningites,...) Une vaccination étendue est recommandée : pour tous les adultes de 65 ans et plus ; à partir de 50 ans pour les patients présentant une infection broncho-pulmonaire chronique, une insuffisance cardiaque, un alcoolisme, des problèmes du foie ou de la rate.

La protection dure jusqu'à 5 ans après l'administration du vaccin.

Ces deux vaccins peuvent être faits en même temps.

Début octobre, vous avez reçu un courrier avec une ordonnance à votre nom. Vous pouvez donc acheter le(s) vaccin(s). Il(s) se conserve(nt) au frigo. L'idéal est de se faire vacciner à partir du 15 octobre.

Pour se faire vacciner à la Maison Médicale :

* Au dispensaire : les **mardis et mercredi de 15 à 15.30** et les **jeudi de 11.30 à 12.00**, sans rendez-vous. Le dispensaire sera ouvert du 15 octobre au 16 novembre.

* A votre meilleure convenance, en téléphonant et en demandant un RDV pour le vaccin grippe.

Si vous voulez avoir plus d'informations sur la vaccination ou si vous hésitez à vous faire vacciner, parlez-en à un des soignants de la maison médicale.

A bientôt,

Julie Robinson, infirmière



Vous déménagez ?

Merci de bien vouloir nous signaler tout changement en nous remettant ce document à l'accueil en cas de modification de l'une des données.

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Merci de mentionner les **autres membres de la famille inscrits** :

Noms	Prénoms	Dates de naissance
------	---------	--------------------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

Date du déménagement :

Nouvelle adresse :

Rue : Numéro : Boite :

Code postal : Localité :

Changement de numéro de téléphone :

Changement de mutuelle ou de données mutuelles :

Coller ici une nouvelle vignette de mutuelle

En cas de désabonnement en dehors de la zone de la maison médicale, un passage à l'accueil sera nécessaire pour signer vos formulaires de désabonnement, rendre votre désinscription effective et envisager un éventuel transfert dans une autre maison médicale.

Votre quartier

L'ONE : Office de la Naissance et de l'Enfance, proche de chez vous

L'ONE a pour mission d'accompagner les parents pour la venue de leur enfant et de suivre la santé de l'enfant jusqu'à ses 6 ans. Le rôle principal est la prévention.

L'ONE organise pour la femme enceinte des consultations prénatales qui sont un espace d'information, de discussion sur toutes les préoccupations possibles : alimentation, état de fatigue, travail, préparation à l'accouchement et à l'allaitement, formalités administratives diverses, droits sociaux,...

Les entretiens se font avec un travailleur médico-social (TMS), en consultation ou lors d'une visite à domicile puis d'un relai avec un médecin si cela est nécessaire.

L'ONE organise aussi des ateliers de prévention comme l'atelier massage bébé, la psychomotricité ou encore des coins lecture.

Tous les services de l'ONE sont gratuits (financement public).

Cinq antennes de l'ONE se trouvent à Ixelles, dont voici les coordonnées :

Chaussée de Boondael 30	02 647 25 99
Avenue de la Couronne 344	02 646 37 00
Avenue des grenadiers 48	02 675 09 83
Rue de la réforme 34A	02 345 21 42
Rue sans souci 114	02 649 40 14

Simon Ropert, kiné

« La parole est à vous »

Madame B, une de nos patientes, nous parle de l'atelier cuisine :

« Un atelier de cuisine convivial et en toute simplicité, un moment de rencontre pour faire un plat ensemble qui sera partagé et dégusté ensemble.

Une personne choisit et propose une recette, avec Julie et Aurélie de l'équipe de la Maison Médicale.

Celles-ci font les courses pour le nombre de personnes inscrites à l'Atelier Cuisine, la contribution par participant est de 2€.

Ce n'est ni un cours de cuisine, ni un cours de nutrition spécialisé, mais l'occasion d'échanger trucs, bonnes adresses et tours de main et de réfléchir ensemble au choix des aliments et à la façon d'équilibrer ses plats au quotidien.

Le moment est fort, des membres de l'équipe viennent passer la tête, attirés par les rires et les bonnes odeurs.

L'occasion de rencontrer des voisin-e-s qu'on ne connaissait pas encore et qu'on est content de saluer dans le quartier.

Faire, apprendre, goûter et découvrir des saveurs nouvelles ou revisitées,...

Un atelier à recommander aux inscrits à la Maison Médicale ! »



Notre tajine poulet - courgettes du mois d'avril ;)

À la maison médicale

Etre abonné à la maison médicale...

La maison médicale Couleurs Santé fonctionne au **forfait**. Cela signifie que pour voir un thérapeute, il faut être inscrit. Une fois inscrit, vous vous engagez, par un **contrat** d'abonnement qui vous lie à la Maison médicale, à **être soignés uniquement** par celle-ci pour tous les soins de médecine générale, de kiné et de soins infirmiers. Vous ne pouvez donc plus aller voir un autre thérapeute.

Vous désirez consulter des **médecins spécialistes** (pédiatre, dermatologue, dentiste, gynécologue,...) ? Pas de problème. Ils ne font pas partie de notre système. Vous pouvez donc prendre un RDV avec eux et la mutuelle vous remboursera.

Attention, certains acupuncteurs, diététiciens, médecins du sport, tabacologues,... sont parfois aussi médecins généralistes. Certains ostéopathes sont parfois aussi médecin généraliste ou kinésithérapeute.

La Maison médicale peut envisager de vous rembourser les prestations de médecin ou de kiné **uniquement si :**

- Vous voyez un médecin généraliste situé hors Région Bruxelles-Capitale (en vacances par exemple)
- Votre thérapeute de la maison médicale l'a autorisé

Lorsque nous sommes fermés, il est possible d'appeler un **médecin de garde** s'il y a une urgence. Dans ce cas, appelez le 02/479.18.18. Le médecin de garde viendra à votre domicile et il vous demandera de payer la consultation. Ensuite, apportez l'attestation de soins à la Maison médicale, nous vous rembourserons.

Les nouvelles de la maison médicale

Ca bouge dans l'équipe !

* Depuis début juin 2012, le docteur Alain Devaux fait partie de l'équipe. Il a rejoint les docteurs de Ripaincel et Clément, nous sommes ravis ! Et en juillet, c'est Simon Ropert qui est venu en renfort de Geneviève et Adrien pour le secteur kiné.

Bienvenue à eux !

* Le docteur de Ripaincel est l'heureux papa de Joachim depuis le 24 juillet.

Félicitations !

Agenda !

... le Café des mamans

Tous les premiers mardis du mois, de 9 à 10h, à la maison médicale. Un moment simple, convivial, pour échanger, prendre du temps pour soi et rencontrer d'autres mamans, autour d'un café. Gratuit et ouvert à toutes.

Prochains RDV : **9 octobre, 6 novembre, 4 décembre**, à la maison médicale

... « Promenade - Découverte », une fois par mois

Pour bouger, découvrir des espaces proches de chez vous, pour prendre l'air en compagnie d'autres personnes du quartier,... Nous proposons une activité par mois. Les endroits déjà proposés ou à venir : le Bois de la Cambre, le musée d'Ixelles, le Parc du Cinquantenaire,...

Les prochaines dates : le **3 octobre** à 10h et le **13 novembre** à 14h à 16h30

... Ecole du dos

Une fois par semaine, Adrien Obolenski, notre kiné, propose une activité complémentaire à un traitement de kiné : un programme de 10 séances visant à soulager et éviter les douleurs à long terme. Pas besoin d'avoir mal pour y participer, nous sommes tous susceptibles d'avoir mal au dos alors, mieux vaut prévenir que guérir ! Informations et inscription à l'accueil

... Atelier cuisine

Tous les deux mois, une matinée pour cuisiner, découvrir et faire ensemble des repas sains, peu coûteux, faciles à faire chez soi tout en discutant d'alimentation et en apprenant.

Les prochains RDV : **16 octobre, 18 décembre et 19 février**.

RDV à 10h à la maison médicale !