

LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°18 - Décembre 2020



« Vieillir ensemble,
ce n'est pas ajouter
des années à la vie,
mais de la vie aux
années »

(Jacques Salomé)

SOMMAIRE

Edito.....Page 3

Nos dossiers :

1. Regards sur le Covid

A la rencontre de nos patientsPage 4

A la rencontre de nos infirmièresPage 7

A IxellesPage 11

Et vous, vous faites quoi pendant le confinement ?Page 13

Les trois pépitesPage 14

2. Les personnes âgées

Notre nouveau projet sur les personnes âgéesPage 16

Le vieillissement de la populationPage 17

Le premier signe de civilisationPage 19

L'âgisme Page 20

Rubrique prévention

Rhume, pharyngite, laryngite, grippe : quelles différences ?... Page 21

Le jeu de MélodiePage 23

Nos activités..... Page 24

Les news de l'équipe.....Page 25

EDITO

Est-ce les cheveux blancs, les rides, la voix rauque, la fragilité de la marche ou l'expérience, la disponibilité, la sagesse, l'humour, le regard sur les choses de la vie et les souvenirs qui démarquent ce que l'on appelle communément « les personnes âgées » ?

La maison médicale, dans un projet de qualité, entreprend de faire le point, de mettre le focus sur cette catégorie de personnes.

Avec un brin de poncifs et d'idées reçues, cet édito commence bien ;-)

Nous allons évidemment décortiquer, mettre à mal certaines de ces idées reçues ou au contraire les valoriser... avec votre aide.

Comme on part d'une page blanche, nous nous tournons vers la littérature ... Certains les appellent « les Vieux », « les Vieillards », les « Retraités », les « Seniors », les « Silver », les « Anciens », les « Aînés », le « 3^{ème}, 4^{ème} ou même 5^{ème} âge », ou le « Grand Âge » et bien d'autres noms encore ...

Quel que soit le nom que vous vous donnez ou que vous donnez aux personnes plus âgées que vous, ces hommes et femmes sont dans la vie et méritent, au même titre que n'importe qui, toute notre attention. Nous sommes d'ailleurs toujours le plus vieux de quelqu'un ;-)



Les trois années qui viennent nous plongeront dans ce monde « plus âgé », nous nous réjouissons de vous y retrouver...

Geneviève Gyselinx

REGARDS SUR LE COVID...

Un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout ?

Dans ce contexte sanitaire complètement fou, il nous a semblé impossible de faire l'impasse sur le Covid. Mais comment l'aborder ? Les informations changent d'une semaine à l'autre, voire plus vite, et il y en a tant.

L'idée n'est pas d'apporter - encore ! - des informations quant aux mesures en vigueur le jour où vous lirez ces lignes ou par rapport à l'arrivée du vaccin, mais bien de prendre un peu de temps autour de ce que cette situation implique, ou a impliqué, pour vous et pour nous.

Nous vous partageons le témoignage de deux de nos patientes, que nous remercions chaleureusement pour leur partage, ainsi que de nos deux infirmières, Sandrine et Oriane. Nous mettons en évidence quelques (parmi de nombreuses) initiatives de la Commune d'Ixelles. Nous vous donnons quelques idées de comment s'occuper en période confinement. Entre autres...

Nous voulions aussi vous rappeler qu'on est là, pas loin.

Prenez soin de vous, et de vos proches...

Julie Robinson

A la rencontre de nos patients...

Une de nos patientes, Madame C, partage avec nous son expérience « Covid ».

Je m'appelle Madame C, j'ai eu le Covid 19.

Ça a commencé comme une grippe, comme tout le monde. J'avais des frissons, on a pris ma température, qui était élevée.

Comme je suis dans un home, on m'a écartée, on m'a mis dans une chambre isolée, seule. A ce moment-là, j'avais des difficultés pour respirer, donc le médecin de coordination du home voulait m'envoyer à l'hôpital, mais je ne voulais pas. Avec tout ce que j'avais vu à la télévision, ça me faisait peur. Donc on m'a mis dans une autre chambre, où il y avait une aide spéciale pour le Covid. Et là, ils m'ont mis de l'oxygène pendant un mois. Quand on enlevait l'oxygène, la saturation n'était pas bonne. J'ai beaucoup dormi au début, puis ça a été.

J'étais contente parce qu'on me soignait bien, on avait des repas améliorés, spéciaux.

Et puis, j'avais ma fille et mon fils qui me téléphonent très rarement, qui m'ont téléphoné tous les jours. Ça me faisait chaud au cœur.

En fait, j'étais contente d'avoir le Covid.

J'étais très bien soignée, ici à la maison de repos. Je n'ai pas pu voir mon médecin Dr Clément, qui ne pouvait pas venir, et ça m'attristait un peu.

Je suis une personne assez coquette et je me soigne. Pendant le Covid, tous mes vêtements et tout ce qui était dans ma chambre ne pouvait pas venir dans la chambre où j'étais isolée. Donc, je portais des chemises d'hôpital. Et le coiffeur ne venait pas, mes cheveux poussaient, poussaient, tout gris, ... Mais je dois dire que ça n'importait peu. Je pensais aux choses essentielles. Ce n'était plus nécessaire d'avoir tout ça autour de moi.

Ce que j'ai retenu, j'ai eu des relations sociales plus serrées et plus importantes. J'ai relativisé les choses. Je me suis rendu compte que le superflu n'est pas nécessaire quand on a la santé. Je retrouvais ma santé, et ma joie de vivre. Il y a beaucoup de monde malheureux à l'hôpital, qui sont en mauvais état, beaucoup de gens qui perdent leur emploi, les indépendants qui ne savent pas comment ils vont s'en sortir,... Je me dis que j'ai ma pension, un logement, je suis guérie, je ne peux pas me plaindre.

Donc, je retiens que ce n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup pour vivre. Il faut penser positif. Avoir surtout des amis et de la chaleur humaine.

**Nous avons rencontré madame K.
Elle nous partage son ressenti en pleine crise sanitaire.**

La première vague du coronavirus s'est très bien passée pour moi. J'ai eu beaucoup de visites des gens du quartier, de coups de fil, des services rendus par les voisins, et je me suis sentie bien entourée.

Mais le déconfinement a été une catastrophe. Avec des tracas pour ma maison, et c'est à ce moment-là que je suis tombée dans mes escaliers.

Et cette deuxième vague est évidemment une grosse déception, de devoir revivre cette expérience encore. Il n'y a plus de visites. Je me sens vraiment confinée et beaucoup plus isolée.

Mais que voulez vous que je fasse ?

Ce qu'on vit est normal. On est trop nombreux sur la Terre, il faut bien qu'on diminue et laisser faire la sélection naturelle. Toutes ces histoires de confiner les gens n'a pas de sens, il faut laisser faire la nature. Par rapport au confinement, on ne peut rien dire, il faut être solidaire.

Si j'attrape le Covid, je meurs, mais c'est comme ça, je le sais. Et ça ne va pas s'arrêter, quand le Covid sera fini, il y aura autre chose.

Je sors, pour faire mes courses et me balader un peu. Heureusement, il y a encore des cours de musique dans ma maison, et il y a un peu de passage. Je ne suis pas toute seule tout le temps. J'ai la visite régulièrement d'une aide familiale, et ça me fait du bien. Je suis gâtée quand même.

Mais l'isolement est vraiment difficile. Je le vis vraiment mal. Je ne vois pas mes enfants, mes petits-enfants. J'adore aller au cinéma, et c'est fini.

Je ne retiendrai pas grand chose de cette période. J'ai commencé avec la guerre, et je vais probablement terminer avec le Covid. C'est comme ça.

Et seulement si on ne néglige pas l'environnement, alors ça n'aura pas servi à rien et on aurait moins d'histoires comme ça. C'est tout.

A la rencontre de nos infirmières

Oriane et Sandrine sont les infirmières de la maison médicale. Elles soignent des patients à domicile et assurent également les soins au dispensaire. Elles jouent un grand rôle dans le travail pluridisciplinaire et en prévention. Nous les avons interrogées...

Le PJ : Comment vous sentez-vous pendant cette deuxième vague de coronavirus ?



Oriane L : Je sens que tout le monde comprend un peu mieux ce qui se passe. On est moins dans la surprise et la peur. Il y a

moins de stress, mais on est plutôt dans la tristesse et la frustration de ne plus pouvoir faire les choses comme avant, de ne plus avoir de vie normale et de perspectives, et d'être dans les limitations de nos libertés. Et beaucoup de lassitude aussi.

Sandrine Butaye : Moi, je me sens assez positive. Plutôt avec une bonne énergie. Ça fait maintenant 6 mois que je suis arrivée à la maison médicale, je me sens plus à l'aise avec pas mal de choses, et j'ai l'impression d'être mieux outillée pour accompagner autant les patients que le travail à la MM, ayant déjà vécu un premier confinement. Je suis plutôt à regarder vers l'avant et avancer dans ce qui fonctionne.

Le PJ : Comment vivez-vous le confinement partiel ?

OL : Je continue à voir ceux que j'aime, ceux qui sont importants pour moi, mais différemment. Je les vois dehors, en promenades, toujours avec mon masque. Et je profite à fond de ces moments-là. Je sais que ce sera bref, mais au moins c'est là, et j'ai envie que ce soit intense. Je vis les choses avec plus de conscience.

Et j'essaie de voir le positif. Je ne souffre pas de la solitude. Je prends beaucoup plus de temps pour moi, pour lire, pour me balader, faire du yoga, ce que je ne faisais pas avant.

Je suis plutôt à regarder vers l'avant et avancer dans ce qui fonctionne.

SB : Je le vis mieux que le premier confinement.

La grosse différence, c'est que les enfants peuvent aller à l'école. Parfois, j'en oublie presque qu'on est en confinement.

On s'est beaucoup retrouvés en famille et on a beaucoup appris du premier confinement : des choses qu'on a mises en place et qui sont toujours là, ...



On continue à avoir des contacts, mais autrement : à l'extérieur avec le masque.

Ce qui m'aide énormément, c'est que je vais au travail tous les jours. Mon travail continue et je vois des gens, ça me fait plaisir de les voir et réciproquement.

Le PJ : Comment le vivent les patients que vous soignez à domicile ?

OL : Les personnes que l'on soigne à domicile en ont ras-le-bol. Marre de mettre le masque surtout, et de devoir limiter les mouvements et contacts.

Je ne sais pas si ça change vraiment leur vie quotidienne. Ils sortaient, pour la plupart d'entre eux, déjà peu. Et certains n'ont pas un grand réseau autour d'eux. Ils continuent à voir leur aide familiale, leur infirmière, parfois un de leurs enfants. Et souvent, leur quotidien n'est pas vraiment différent.

Je crois surtout qu'ils sont très impactés par ce qu'ils voient à la télévision. Ils reçoivent du stress par là. Les médias ont un impact énorme sur eux, c'est leur ouverture au monde.

C'est donc surtout le masque et les nouvelles anxiogènes de l'extérieur qui sont pesants.

SB : Je dirais qu'on voit un peu de tout, mais que pour la majorité des personnes, c'est quand même difficile.

Difficile, parce qu'elles voient moins de gens. Parfois, on est la seule personne qu'elle voit dans la semaine.

Elles hésitent à sortir, ne sachant pas très bien si elles peuvent.

Certains ont peur d'attraper le Covid.

La télévision ou la radio sont hyper présentes, et ça génère un stress énorme. Ils n'entendent que ça. Parfois, on est là pour remettre un peu de « réalité » dans le quotidien des gens, en lien avec tout ce qu'ils entendent.

Mais c'est quand même plus facile qu'en mars et avril. Les aides continuent à venir, certaines choses sont mises en place.

Le PJ : Quel impact la crise sanitaire a-t-elle eu sur votre pratique infirmière ?

OL : Ça change beaucoup de choses. Rien que dans les contacts physiques avec les patients. On doit éviter un maximum les contacts. On ne fait plus la bise à nos patients, on ne leur sert plus la main.

Le masque nous empêche de voir les sourires et on perd beaucoup de non-verbal.

Lors du premier confinement, tout était nouveau dans notre manière de fonctionner (blouses, masques, lavage des mains plus régulier, etc.). Maintenant, on est vraiment rassurés car on a énormément de matériel : blouses, gants, masques, qu'on n'avait pas en mars et nous devons compter au masque près.

On prend plus de temps pour rassurer, on est à l'écoute, on explique beaucoup.

Quand je vais d'un patient chez un autre, je ne peux pas m'empêcher de penser à une potentielle contamination.

On prend plus de temps pour rassurer, on est à l'écoute, on explique beaucoup.

Et même dans ma vie privée, je garde mon masque vraiment beaucoup, en balade aussi, et même quand je respecte les distances, en pensant aux patients. Ça a aussi un impact dans ma vie privée.

Ce qui a changé également c'est la dynamique d'équipe au sein de la MM : nous faisons nos réunions en ligne, nous ne mangeons plus ensemble. Ça me rend triste mais en même temps aucun collègue n'a été malade. C'est que nos mesures sont bonnes et nécessaires.

Nous avons également stoppé presque toutes nos activités de santé communautaire. Heureusement, nous avons maintenu l'activité promenades tous les jeudis.

SB : J'ai commencé à la maison médicale fin avril donc en plein premier confinement. Ce n'est pour moi que la continuité des choses et du coup je ne vois pas vraiment de changement dans ma pratique. J'ai peu de recul sur le travail en maison médicale. Mais j'ai vraiment hâte que les activités collectives (avec l'équipe et avec les patients) reprennent.

J'ai plutôt envie de me dire que ça apporte quelque chose sur ma vision de la santé de manière plus large. La solidarité entre nous, c'est énorme ! Quand je vois par exemple l'aide d'une voisine pour un patient, je me dis que ça change tout, et qu'on devrait tous avoir une personne « ange gardien » ou ressource, près de soi. Beaucoup de gens sont isolés.

Ce qui me questionne beaucoup, c'est l'exacerbation croissante des inégalités sociales. Certaines familles pour qui c'est super dur de vivre un confinement, les gens qui ont perdu leur travail, pour qui c'est dur de joindre les deux bouts. Elles sont vraiment visibles à l'heure actuelle et vont avoir un impact important sur le plus long terme.

Le PJ : Que retiendrez-vous de cette période ?

OL : Intéressant, surtout au premier confinement, de constater la mobilisation dont on est capable sans l'État. La solidarité entre personnes, dans les quartiers : frigos solidaires, colis alimentaires, courses pour les voisins, masques en tissu par les bénévoles, ... Ça m'a fait chaud au cœur.

Par rapport à cette croissance infinie, ça m'a fait beaucoup de bien de stopper, pour un temps, l'économie, et de voir qu'on pouvait envisager une vie comme ça.

Prendre plus de temps pour soi, chez soi, calmer les agendas, arrêter de surcharger nos weekends.

J'aime l'idée que cette crise sanitaire apporte quelque chose sur la vision de la santé de manière plus large. La solidarité entre nous, c'est énorme !

Prendre plus de temps pour soi, chez soi, calmer les agendas, arrêter de surcharger nos weekends.

SB : Je suis en questionnement sur notre mode de consommation. Plein de commerces sont fermés, et on vit très bien sans. On n'est plus tout le temps dans des planning over-chargés, et ça me fait beaucoup de bien.

Ça me redonne des pistes sur comment vivre plus lentement, profiter des choses, profiter des gens, ne pas être tout le temps dans la course.

Le PJ : Qu'en ressortira-t-il de positif pensez-vous ?

OL : Il y a de plus en plus de vélos, et de pistes cyclables, c'est vraiment cool. Ça a vraiment été un déclic.

Nous avons vécu avec plus de calme, moins de stress, moins de voitures. Ça a fait du bien de tout calmer, ralentir.

Les gens allaient plus dans les petites épiceries de quartier, on a re-localisé, par exemple, tout ce qui est alimentaire. J'espère que ça continuera : soutenir le local, faire du circuit court, ... Les solidarités dans les quartiers, dans les immeubles.

Pour la santé, ce qui serait formidable, c'est de refinancer les soins de santé. On espère que les soins à domicile et la première ligne seront reconnus et valorisés. Cette crise nous montre à quel point la prévention est importante, un de nos rôles en MM.

SB : Cette solidarité. On le sent peut-être un peu moins maintenant, mais pendant la première vague, quand on était au balcon pour applaudir, j'avais des frissons à chaque fois. On sent quand même que les gens continuent à être en lien, il y a de la solidarité. J'espère qu'on retiendra ça aussi.



La commune d'Ixelles vous propose de l'aide afin de limiter vos déplacements

Livraison de repas à domicile

Tarif unique de 4,5 € - durant la période Covid

Petites courses de première nécessité

Informations administratives

Le Centre Attol, service d'accueil de jour d'Ixelles et Etterbeek pour personnes âgées continue ses activités.
atoll@belgacom.net - 02/733 15 51

Jeunesse

Les activités sportives et ludiques organisées par le service jeunesse pour les 12 ans et moins sont maintenues.

Les plaines de jeux restent ouvertes (maximum 20 enfants).

La ludothèque reste accessible mais uniquement pour le service de prêt de jeux

CPAS

Toute personne ayant subi une perte de revenus ou qui connaît des difficultés liées aux effets de la crise sanitaire peut prendre contact avec le CPAS. Sur analyse du dossier, des aides telles que les prises en charge de factures, loyers, équipement informatique (pour élèves et étudiants) peuvent être octroyées.

www.cpasixelles.brussels - 02/563 57 00

Le **Centre de Service Social de Bruxelles Sud-Est** maintient toutes ses activités. Contact au 02/648 50 01

Le **restaurant social** a rouvert des portes. Pas d'inscription prérequis mais nombre de places limitées.

Chaussée de Boondael 34

Du lundi au vendredi à partir de 12h30

Pour plus d'informations et suivre l'évolution des mesures en fonction de la situation sanitaire, au jour le jour, n'hésitez pas à consulter le site de la commune : www.ixelles.be

Et vous, vous faites quoi pendant le confinement ?

Nous avons demandé aux patients en salle d'attente et à tous nos collègues de quoi étaient faites leurs journées en période de confinement...

Voilà quelques idées :



« Les trois pépites »

De manière générale, l'être humain a tendance à retenir les aspects négatifs et beaucoup moins les aspects positifs. Notre cerveau est programmé ainsi. « *Nos ancêtres ont survécu car ils étaient extrêmement attentifs à tout ce qui était potentiellement dangereux. Nous avons donc hérité d'eux cette tendance à être plus impressionnés par les mauvaises que par les bonnes nouvelles.* » (Source : Instrument de travail en équipe des Infirmiers de Rue)

Et en ces temps, bombardés de nouvelles inquiétantes, stressantes et négatives, on fait comment pour garder la tête hors de l'eau ?

On vous propose à travers cet article de pouvoir reprendre un peu le pouvoir sur ce qui vous arrive, en prenant la responsabilité de voir les choses autrement ou plutôt de porter d'autres lunettes sur ce qui vous entoure.

Cette pratique est à la portée de chacun, nous avons tous la capacité de mettre en place des petites choses qui peuvent nous soulager au quotidien.

La **pratique « des trois pépites »** consiste à éveiller notre capacité à reconnaître durant sa journée trois moments de gratitude que nous avons vécu, d'en prendre conscience et de les apprécier.

Cette simple pratique régulière peut faire du bien. Ce n'est pas forcément facile au début, on a parfois du mal à trouver les petites reconnaissances qui ont ponctué notre journée, mais comme un athlète de haut niveau, avec de l'entraînement, cela devient plus facile au fur et à mesure des jours.

Attention, il ne faut pas croire qu'il s'agisse de grandes et belles nouvelles, ce sont plutôt des petites choses de notre quotidien.

Par exemple :

- Un rayon de soleil qui s'infiltré dans une pièce
- Un sourire échangé avec un voisin
- Un appel vidéo avec une amie
- Une réunion de famille un peu moins tendue
- Un départ à l'école sans cri
- L'épaule réconfortante d'un proche
- Une sieste réparatrice de 15 min
- Et ...

On peut choisir de les écrire, les noter dans un cahier, les échanger par sms avec une amie ou simplement les apprécier au moment même.

Bien évidemment, cela ne résout pas nos problèmes et n'enlève pas le côté difficile et angoissant que nous pouvons vivre face à la situation actuelle **mais cela permet peut-être de se donner plus de courage pour affronter la journée suivante.**



Sandrine Butaye, infirmière

Notre Projet QUALITE : Les personnes âgées

« Grand âge, vous mentiez.

Années de braise et non de cendres »

Saint John Perse

Nous vous l'annoncions dans la précédente édition de notre Petit Journal :

Dans le cadre des projets DEQ (Démarche d'évaluation de la qualité) demandés par la COCOF, nous avons choisi de nous pencher sur le vieillissement et la prise en charge de nos patients âgés.

Un travail passionnant, avec entre autres :

L'analyse de nos prises en charge, un travail sur nos représentations, un croisement entre le regard porté par la société et notre regard, individuellement et collectivement, l'amélioration de notre pluridisciplinarité, la mise en place de projets de santé communautaire, du lien avec le réseau, ...

Nos ambitions sont grandes ! Et notre motivation aussi :-)

Nous avons très envie, une fois de plus, de vous entendre et de vous voir. Vos idées, votre expérience, vos envies sont l'essence de notre travail.

N'hésitez pas à nous les partager !

julie.robinson@couleurs-sante.be

Nous vous tiendrons évidemment informés de activités ou projets proposés.

A bientôt !

Le vieillissement de la population

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, la plupart d'entre nous ont une espérance de vie supérieure à 60 ans. L'allongement de la vie est une chance dans son ensemble.

Elle donne l'occasion à de nouvelles activités comme reprendre des études, se plonger dans une passion longtemps mise de côté tout en étant actif dans le noyau familial ou communautaire, ...

Toutes ces nouvelles opportunités sont pourtant fortement dépendantes d'un facteur : la santé.

Quelques chiffres pour commencer :

D'ici 2050, la proportion des 60 ans et plus va presque doubler dans le monde.

En 2050, 80% des personnes âgées vivront dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.

En Belgique, l'espérance de vie en 2020 est de 81 ans. Elle était de 77 ans en l'an 2000.

A la maison médicale, la proportion des plus de 65 ans représente près de 8% de notre patientèle (chiffres des statistiques 2019).

En Belgique, le Bureau fédéral du Plan projette un ralentissement du vieillissement de la population vers 2040, date qui correspond à la disparition progressive de la génération baby-boom d'après-guerre.



L'espérance de vie augmente mais à l'heure actuelle, on ne peut encore affirmer que les aînés d'aujourd'hui vivent en meilleure santé que leurs parents. Depuis une trentaine d'années, le taux d'handicap grave diminue dans les pays à hauts revenus mais il reste stable pour ce qui concerne les handicaps moyens et légers.

Mais à vrai dire, **c'est quoi le vieillissement ?**

Si on regarde d'un point de vue biologique, il s'agit de l'accumulation de dommages moléculaires et cellulaires qui surviennent d'années en années. Ils peuvent avoir différentes conséquences physiques ou mentales. Par contre, ce processus ne suit pas une logique claire et n'a pas forcément de rapport avec l'âge de la personne en années. **Une personne n'est pas l'autre, nous vieillirons tous à notre manière.**

D'un point de vue plus sociétal, le vieillissement sera plutôt lié aux changements dans une vie : départ à la retraite, déménagement dans un logement plus adapté, décès dans l'entourage proche, ...

Et la société dans tout ça ?

De nos jours, vieillir est considéré comme un moment négatif de notre vie. Beaucoup de préjugés alimentent ce sentiment. Mais est-ce que bien vieillir ne passe pas aussi par la prévention ? Une projection négative de la vieillesse nous empêche, que ce soit au niveau individuel, collectif ou politique, de prévoir la perte d'autonomie des personnes âgées et d'en favoriser la prise en charge. Se pencher sur le cadre de vie (logement, politiques d'urbanisme, ...), la prévention, la coordination entre la personne et sa famille, et tant d'autres choses doivent être pensées et repensées de façon innovante ! Le lien social, l'intégration dans la ville et le quartier, l'accès à des activités adaptées sont des composantes essentielles.

Bien vieillir nous concerne tous. C'est un challenge par bien des points !
Etes-vous prêts à relever le défi ? Nous le sommes !

Mélodie, kinésithérapeute

Le premier signe de civilisation

Anthropologue américaine, Margaret Mead a contribué à populariser les apports de l'anthropologie culturelle aux Etats Unis et dans le monde occidental

« Il y a des années, un étudiant a demandé à l'anthropologue Margaret Mead ce qu'elle pensait être le premier signe de civilisation dans une culture. L'étudiant s'attendait à ce que Mead parle d'hameçons, de casseroles en terre cuite ou de moulins en pierre. Mais ce ne fut pas le cas.

Mead a dit que le premier signe de civilisation dans une culture ancienne était un fémur cassé puis guéri. Elle a expliqué que dans le règne animal, si tu te casses la jambe, tu meurs. Tu ne peux pas fuir le danger, aller à la rivière pour boire ou chercher de la nourriture. C'est n'être plus que chair pour bêtes prédatrices. Aucun animal ne survit à une jambe cassée assez longtemps pour que l'os guérisse. Un fémur cassé qui est guéri est la preuve que quelqu'un a pris le temps d'être avec celui qui est tombé, a bandé sa blessure, l'a emmené dans un endroit sûr et l'a aidé à se remettre.

Mead a dit qu'aider quelqu'un d'autre dans les difficultés est le point où la civilisation commence. »

Extrait de : Ira byock, « The Best Care Possible: A Physician's Quest to Transform Care Through the End of Life ».
Soufflé par Alain Devaux :-)

L'âgisme

Ce mot vous semble étranger et pourtant... Ce comportement est largement répandu.

Selon la définition de l'OMS : « *L'âgisme est le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire envers des personnes ou des groupes en raison de leur âge. L'âgisme peut prendre de nombreuses formes, notamment des comportements fondés sur des préjugés, des pratiques discriminatoires ou des politiques et pratiques institutionnelles tendant à perpétuer les croyances de ce type.* »

À l'instar du racisme et du sexisme, l'âgisme a une finalité sociale et économique : légitimer et maintenir les inégalités entre les groupes. Ce comportement limite le questionnement que l'on pourrait avoir sur le vieillissement et par conséquent les actions qui pourraient être mises en place.

L'âgisme est un vrai problème. La population vieillit. Ces discriminations ont des conséquences graves sur les personnes âgées et sur notre société. Il est prouvé qu'une personne ayant des préjugés négatifs sur le vieillissement vieillira moins bien qu'une personne ayant une attitude positive. En effet, ce comportement peut être tellement enraciné dans notre société que la personne elle-même va s'isoler, limiter son activité physique parce que « c'est ce que les vieux font ».

Pour lutter contre l'âgisme, il faut prendre conscience que ça existe. Une meilleure connaissance du vieillissement permettra de vaincre l'idée qu'une personne âgée est un fardeau et fera place à une grande diversité et une volonté de s'interroger sur la manière dont la société peut avancer avec la richesse que nous offrent nos aînés.

#OldLivesMatter

RUBRIQUE PREVENTION

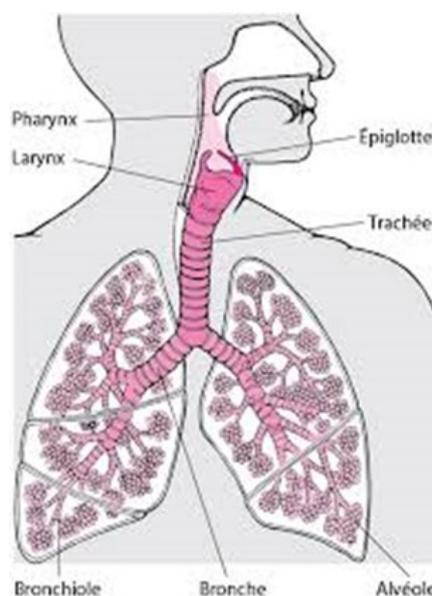
Rhume, pharyngite, laryngite, grippe : quelles différences ?

**Rhinite, pharyngite, syndrome grippal...
Ce sont des termes beaucoup utilisés cette année.
Il y a de quoi s'y perdre.**

Voici quelques explications sur les infections des voies respiratoires.

Les voies respiratoires sont les voies qu'emprunte l'air quand on respire. Elles vont du nez aux alvéoles pulmonaires, en passant par le pharynx à l'arrière de la bouche, le larynx avec les cordes vocales et les bronches. On peut même inclure les sinus, ces « trous » dans les os du visage et l'oreille moyenne qui communique avec les fosses nasales.

Tous ces organes peuvent être infectés par des virus ou des bactéries. Ils seront alors le siège d'une réaction inflammatoire, une réaction du système immunitaire pour se défendre contre l'envahisseur.



Ainsi, une **rhinite** est une inflammation du nez. Une **sinusite** est une inflammation d'un sinus. Une **bronchite** est une inflammation des bronches. Et ainsi de suite avec **otite, pharyngite et trachéite**.

Le **syndrome grippal** correspond aux symptômes suivants : rhinite, mal de gorge, toux, douleurs musculaires, faiblesse avec ou sans fièvre.

Le plus souvent, les infections des voies respiratoires supérieures sont causées par des virus. Il y a des dizaines de virus « respiratoires » différents : les rhinovirus, les adénovirus, les virus de la grippe, les parainfluenza, le RSV, les coronavirus. Parfois, une bactérie vient profiter de la faiblesse induite par l'infection virale et cause une « surinfection ». L'infection peut aussi être directement causée par une bactérie, comme dans le cas d'une pneumonie.

Les infections des voies respiratoires supérieures sont en général peu graves et guérissent seules grâce aux défenses immunitaires. Les antibiotiques sont alors souvent inutiles. En effet, ils ne détruisent pas les virus mais seulement les bactéries. Et même en cas d'infection bactérienne, le système immunitaire peut parfois vaincre la maladie aussi bien qu'un antibiotique.

Mais il y a aussi des infections respiratoires graves, heureusement plus rares. La pneumonie bactérienne, par exemple, nécessite l'utilisation d'antibiotiques. La grippe et le Covid19 peuvent être sévères chez certaines personnes, lorsqu'elles causent des dégâts dans les poumons.

Et qu'en est-il des antiviraux ? Si nous disposons d'antiviraux actifs sur certains virus comme le VIH ou le virus de l'hépatite C, nous n'avons presque rien contre les virus respiratoires. **La pandémie de 2020 a cependant relancé les scientifiques à la recherche de nouveaux antiviraux...**

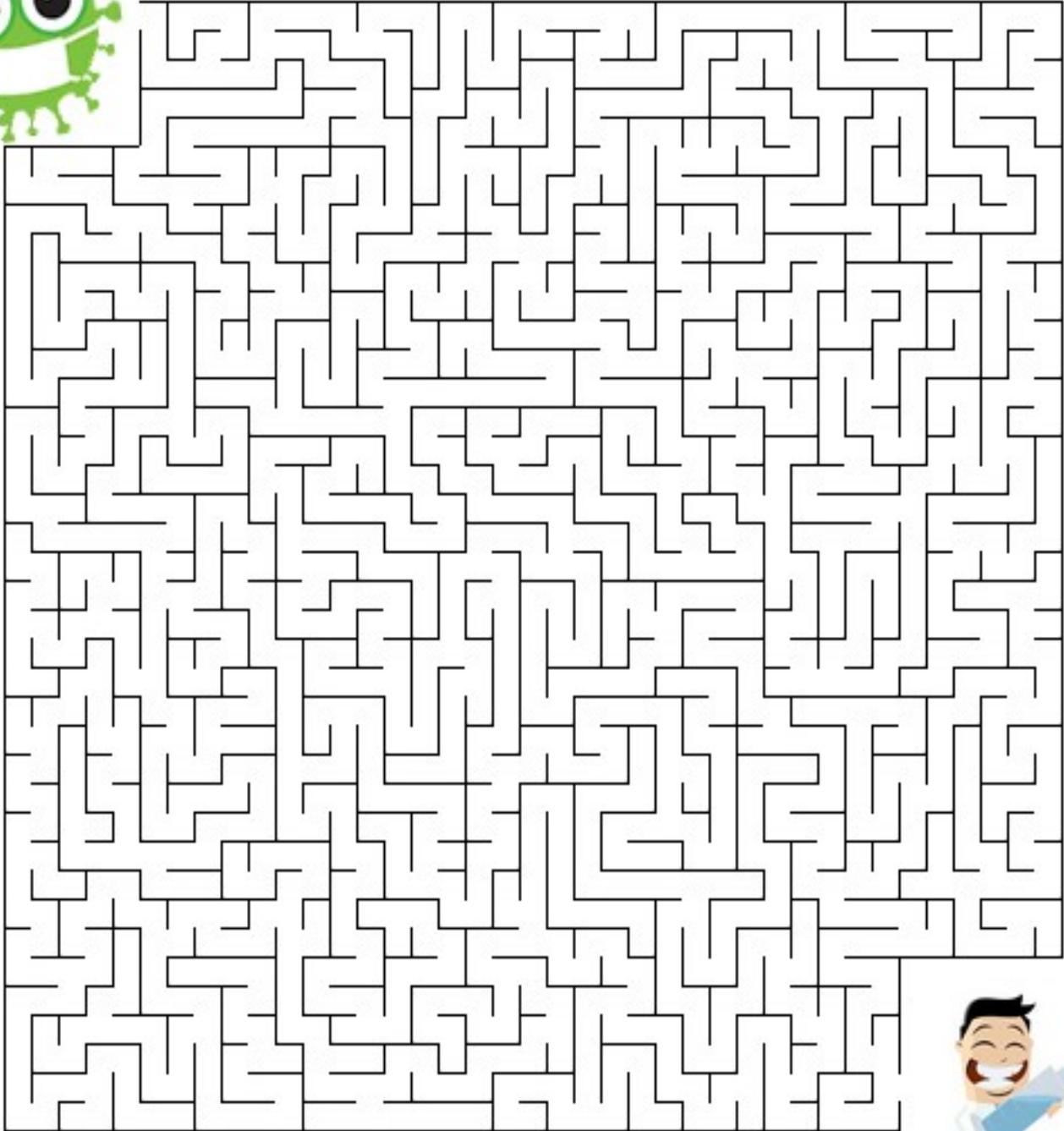
Bactérie ou virus ?

Une bactérie est un organisme microscopique, capable de se multiplier seul. Certaines espèces ne sont pas dangereuses et vivent dans notre intestin ou sur notre peau. D'autres espèces peuvent être dangereuses et causer des infections. On les dit « pathogènes ».

Les virus sont des organismes encore plus petits que des bactéries, à la limite de la définition d'un être vivant. Ils ne peuvent pas se multiplier seuls. Ils infectent une cellule d'un autre être vivant, utilisent sa machinerie pour fabriquer des copies d'eux-mêmes, jusqu'à parfois tuer cette cellule.

LE JEU DE MELODIE

Partez à la chasse aux virus :-)



Nos activités

La Covid nous empêche beaucoup de choses, mais pas tout...

Nous maintenons notre **activité marche**.

Pour être ensemble, dehors, bouger, prendre l'air.

Tous les jeudis.

ET SI ON MARCHAIT?

TOUS LES **JEUDIS DE 10H A 11H**

RDV A LA MAISON MÉDICALE MUNI.E.S
DE VOTRE MASQUE

MAXIMUM 4 PERSONNES

Inscription à l'accueil
ou par téléphone au
02/640.59.33



A L'EXTÉRIEUR,
EN RESPECTANT LES
DISTANCES,
AVEC NOS MASQUES
MAIS
ENSEMBLE...

AUTOUR DES
ETANGS
D'IXELLES



MAISON MÉDICALE COULEURS SANTÉ ASBL
SIÈGE SOCIAL : CHÉE DE BOONDAEL 206 IXLLES
TEL: 02/640.59.33
FAX: 02/640.99.56
NUMÉRO D'ENTREPRISE: 0812-128-837
RPM: BRUXELLES



AGRÉÉE PAR LA COCOF
maison-medicale@couleurs-sante.be
<https://www.couleurssante.be>

BE97-5230-8033-2849 BIC: TRIOBEBB
INAMI: 8.27501.06.111

LES NEWS DE L'EQUIPE

Après plus de 15 ans de bénévolat, nous voulons dire au revoir et un immense MERCI à Eugénie... Eugénie est venue prêter main forte bénévolement à l'accueil depuis les débuts de la maison médicale. Et c'est avec une petite pointe au cœur qu'elle quitte « sa deuxième maison. »

Merci Eugénie et mille belles choses pour toi !

J'ai été engagée à la Maison Médicale Couleurs Santé en 2004 au moment où elle venait de se séparer de la Maison Médicale Santé Plurielle de Saint Gilles.

Au début, l'équipe se composait de deux médecins (Sophie Clément Bolayron et Catherine Moureaux), d'une kiné (Geneviève Gyselinx) et des accueillants (Marie-Angèle Lemaire, Matthieu et moi). Plus tard, nous avons été rejoints par Arnaud de Ripain-sel et d'une grande succession d'autres travailleurs.

Nous n'avions que 50 patients pour commencer et désespérions de ne pas voir le nombre augmenter. Quand nous avons atteint le nombre de 100, nous avons fait une fête!

Ce qui m'a marquée durant ces 15 ans :

L'Equipe dynamique : l'esprit de respect mutuel, de collaboration, l'égalité (pas de hiérarchie), la compétence, la conscience professionnelle et tant d'autres qualités que je ne pourrais pas les énumérer toutes ici.

Les patients : c'était enrichissant de rencontrer tant d'individualités différentes. La chaleur, le respect, la richesse tant artistique que sociale m'ont beaucoup édifiée. Je me réjouis d'avoir pu, comme mes collègues, leur témoigner de l'écoute, la compassion, l'empathie, et leur prodiguer nos conseils.

Maintenant que l'heure de partir a sonné, je quitte ma « maison » avec un gros cœur, mais la vie continue et chaque chose a son temps. Ce n'est qu'un au revoir, nous nous reverrons de temps en temps puisque je reste à Bruxelles.

Bisous, je vous aime tous

Eugénie Mukamuligo



Toute l'équipe de la maison médicale vous envoie ses
MEILLEURS VŒUX pour l'année 2021 !!



Nos meilleurs vœux pour
cette année nouvelle !





HAPPY 2021 !



Notre site Internet est en cours de refonte

N'hésitez pas à aller déjà jeter un œil :

www.couleurssante.be

Vous désirez être tenus au courant des activités de la Maison Médicale? Inscrivez-vous à notre newsletter en nous envoyant un mail à l'adresse suivante :

newsletter@couleurs-sante.be

Vous avez déménagé, changé de numéro de téléphone, de mutuelle, ... ?

Merci d'en informer l'accueil.

Nous avons besoin de vos données mises à jour pour bien faire notre travail

maison-medicale@couleurs-sante.be

Merci à Mariam Léonard pour les illustrations du Petit Journal

Instagram : @luckymiou <https://www.instagram.com/luckymiou/>