

LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°17 - Juin 2020



SOMMAIRE

Edito Page 3

Notre dossier : Coronavirus

Comment se réorganisent les soins à la Maison Médicale ? Page 4

Paroles de psy..... Page 6

Besoin d'aide? D'informations?..... Page 8

Urgent : refinancement des soins de santé ! Page 11

Vos soignants témoignent Page 14

Et si on parlait d'autre chose ?

Notre nouveau projet sur les personnes âgées Page 21

Rubrique prévention

Prévention des chutes..... Page 22

Le jeu de Mélodie Page 25

Les news de l'équipe Page 26

EDITO

Bonjour à tou·te·s !

On ne parle que de ça ! Le Covid-19, ce fameux virus qui nous empoisonne la vie depuis 3 mois. Nos habitudes de vie ont changé, nos relations familiales, notre accès à la Maison Médicale...

Toute l'équipe de la Maison Médicale a bien sûr été impactée et sensible aux nouvelles mesures imposées par le confinement d'abord, ensuite par les mesures de déconfinement qui se profilent prudemment.

Pour les personnes seules, le confinement a parfois été très pénible à vivre. Pour les familles, cela n'a pas toujours été facile non plus, de concilier télétravail/enfants et peut-être avez-vous vécu de très près la maladie voire le décès d'un de vos proches.

A la Maison Médicale, les consultations médicales se sont rapidement réorganisées, des soignants se sont portés volontaires pour suppléer le manque ou l'essoufflement du personnel des maisons de repos. Comme tout le monde, nous avons dû apprendre à faire vivre la Maison Médicale en cette période inattendue : du gel, des masques, des visières, des gants, des blouses, réaménagement des espaces, tout un arsenal mis en avant pour protéger au mieux les patients et les soignants. C'est dans ce cadre que nous vous accueillerons tant que les mesures l'exigent.

Nous avons essayé de vous joindre par téléphone dès que possible, pour avoir de vos nouvelles. Nous avons prioritairement appelé les patients les plus âgés pour qui les recommandations de rester chez eux étaient essentielles. Le plaisir de vous entendre était une manière de maintenir ce lien humain qui nous semble primordial pour la santé en général et pour votre bien-être en général.

Dans cette édition spéciale « Coronavirus », nous donnerons la parole à différents soignants de la Maison Médicale, nous vous informerons des démarches à suivre pour prendre rendez-vous, nous passerons par les enjeux socio-politiques et environnementaux de cette crise et du système de santé, et puis, on parlera aussi d'autres choses en vous annonçant notre projet sur les personnes âgées.

Geneviève Gyselinx

NOTRE DOSSIER : CORONAVIRUS

Comment se réorganisent les soins à la Maison Médicale ?

Durant le confinement, la plupart des consultations se faisaient par téléphone. Les rendez-vous avec les médecins et les kinés étaient réservés aux urgences seulement.

Depuis quelques semaines, nous avons ouvert un peu plus les consultations. Voici comment s'organise la Maison Médicale actuellement :

- Toute demande de rendez-vous doit d'abord être faite par téléphone auprès de votre soignant au 02/640.59.33 (votre kiné, votre médecin, votre psychologue ou votre infirmière). En effet, une consultation téléphonique pourrait être suffisante pour vous aider. Si besoin, il·elle vous donnera un rendez-vous à la Maison Médicale.
- Les prises de sang se font le mardi matin et le jeudi matin, sur rendez-vous uniquement.
- Les consultations de psychologie avec Aurélie Vandembroucke se font soit dans son cabinet, soit par appel vidéo si vous le souhaitez.
- Vous pouvez toujours demander le renouvellement d'ordonnance de vos médicaments habituels par téléphone. Nous vous enverrons l'ordonnance par e-mail, par la poste, ou vous pourrez venir la chercher à l'accueil.
- Les activités de santé communautaire sont toutes en pause pour le moment.

Pour la sécurité de tous, nous avons mis en place les mesures de sécurité suivantes :

- Portez un masque lorsque vous venez à la Maison Médicale. Si vous n'en avez pas, nous vous en fournirons un.
- Respectez la distance de sécurité.



- Lavez-vous les mains dès que vous entrez.
- Venez seul·e de préférence. Les enfants et les personnes à mobilité réduite peuvent être accompagnés.
- Venez à l'heure. Si vous êtes à l'avance, attendez dehors ou dans votre voiture. Si vous êtes en retard de plus de 10 minutes, votre rendez-vous sera annulé.
- Nous organisons les plages de rendez-vous pour qu'il y ait le moins de personnes possible dans la salle d'attente.

Ne mettez pas votre santé de côté par peur de sortir de chez vous ! Sachez que toute l'équipe est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous recevoir dans les meilleures conditions.

Dr Laurie Charles

Paroles de psy

Le déconfinement se poursuit mais le retour « à la normale » n'est pas pour demain. Difficile pour beaucoup d'entre nous de voir notre quotidien, nos habitudes, nos relations, nos activités ainsi que nos projets - petits ou grands - chamboulés : c'est notre équilibre et une part de notre identité qui en sont affectés.

En effet, quand un événement extérieur vient sévèrement bousculer notre mode vie et nous priver de notre liberté cela entraîne des conséquences plus ou moins graves. Savez-vous que nous ne sommes pas égaux face aux effets du confinement ? Cela dépend de notre personnalité, de nos besoins ou d'autres facteurs, comme l'âge, le sexe et de notre état de santé avant le confinement. De plus, la manière dont la crise affecte notre situation sociale et notre stabilité financière a aussi des répercussions sur notre sentiment de confiance et de sécurité.

Une étude menée par l'université de Louvain révèle que 52% des Belges souffrent ou ont souffert de sentiments dépressifs pendant cette période.

Ce qui me semble important aujourd'hui c'est d'être doux avec soi-même, ne pas se juger trop durement si on a l'impression d'avoir plus de difficultés que d'autres à traverser cette période. Comme dit plus haut, chacun réagit différemment. Il peut être alors intéressant d'essayer d'identifier nos besoins et nos limites, de mettre des choses en place pour les respecter. Tout le monde ne trouvera pas son bonheur sur un tapis de yoga ou en faisant des bricolages avec des rouleaux de papier W.C. avec ses enfants ! D'autres pistes sont heureusement exploitables : à nous de trouver les nôtres.

Des points positifs sont également à relever : les choses peuvent évoluer rapidement ! Certaines personnes qui ont éprouvés des difficultés au début du confinement se sentent mieux maintenant et d'autres ont passé une mauvaise période plus tardivement. Des moments de crises peuvent aussi être propices pour amor-

cer des changements, particulièrement au niveau relationnel. Cela ne se fait pas toujours dans le calme et la sérénité mais on en sort souvent grandi.

En bref, certains découvriront des ressources insoupçonnées et/ou des points de fragilité avec lesquels ils devront à présent composer. Certains ne subiront que très peu de conséquences de cette crise et d'autres en seront marqués longtemps. Il s'agit peut-être maintenant de porter un regard bienveillant sur soi et sur les autres.

Cependant, si vous sentez des difficultés s'installer dans les relations avec vos proches, si l'anxiété ne diminue pas ou si vous prenez des habitudes qui vous déplaisent, il est peut-être temps d'en discuter avec votre entourage ou un professionnel.

Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez prendre contact avec moi via l'accueil de la Maison Médicale au 02/640.59.33.

D'autres services d'aide et d'écoute existent également. Nous en avons répertorié quelques-uns que je vous invite à consulter dans les pages suivantes.

Aurélie Vandebroucke, psychologue



Ce qui me semble important aujourd'hui c'est d'être doux avec soi-même

Besoin d'aide? D'informations?

Nous sommes submergés d'informations, les recommandations des autorités changent régulièrement. Nous vous recommandons de vous rendre sur des sites officiels pour vous informer.

Il est par ailleurs indispensable, en ces temps difficiles, de se serrer les coudes ! Beaucoup d'initiatives ont vu le jour près de chez vous, en voici quelques unes.



Aide sociale

NUMÉRO VERT
0800 35 243
Aide sociale d'urgence
durant le confinement



Distribution de colis alimentaires

Chaussée de Boondael 202, 1050 Ixelles.
Les lundis et jeudis de 15h à 16h30
Venez avec votre sac de courses.

Commune d'Ixelles : aide et informations

0800 35 058
www.ixelles.be/site/index.php

Informations fiables

Site du SPF Santé Publique

www.info-coronavirus.be/fr/



Solidarité citoyenne

Sites d'offre et de demande d'aide / bénévolat

www.impactdays.com

www.covid-solidarity.org/fr

<https://solidair.brussels>

Répit solidaire

Une plateforme et groupe Facebook pour tout parent d'un enfant malade et/ou porteur d'un handicap

www.repit-solidaire.be



Besoin d'écoute ou de soutien psychologique

Soutien psychologique "Covid-19"

Pour les personnes vivant des difficultés face à la situation actuelle, citoyens ou professionnels du secteur social-santé.

www.copsyCovid19.be

Chat en ligne avec la Police de Bruxelles Capitale-Ixelles

Contact avec des psychologues du bureau d'aide aux victimes.

www.polbru.sittool.net

Télé-Accueil

107

Écoute Violences conjugales

0800 30 030

SOS Parents

0471 414 333

Écoute-Enfants

103

Centre de prévention du suicide

0800 32 123

Ligne d'écoute santé mentale

02 501 01 27

Urgent : refinancement des soins de santé !

La crise sanitaire que nous traversons actuellement a mis en lumière les crises environnementales, sociales, économiques que notre système capitaliste a lui aussi provoquées. L'épidémie du Covid-19 a également exacerbé les inégalités de genre, socioéconomiques (salariés, ouvriers, indépendants, demandeurs d'emploi, étudiants), celles touchant les personnes âgées, isolées, ou les familles monoparentales.

La situation économique déjà instable, la dégradation de notre environnement, les injustices sociales ne feront qu'empirer si le profit et la croissance restent les piliers de notre économie.

Il est peut-être temps d'envisager l'avenir autrement ! En fermant une partie des entreprises et en ralentissant nos rythmes de vies stressants, nous avons entre autres constaté : une diminution notable des taux de pollution de l'air, une chute des nuisances sonores (automobiles ou des avions), une réduction des accidents de la route, une augmentation des cyclistes et des pié-

tons qui peuvent se sentir plus en sécurité sur les voiries (en partie grâce à l'adaptation de nouvelles mesures régionales). Au-delà des conséquences dramatiques de la crise, nous avons pris conscience de ce qui nous maintient en bonne santé : être avec sa famille, rencontrer ses voisins, manger sainement, dormir suffisamment, faire du sport, lire, rester curieux et créatif, être dans le présent, prendre soin de ce qui nous entoure.



Sans en avoir réellement le choix, nous nous sommes recentrés sur l'humain et sur l'importance de l'acte de « **prendre soin** ». Les

métiers du soin, de l'alimentaire, du nettoyage, etc. ont été sous les projecteurs ces derniers mois et sont chaleureusement remerciés tous les soirs à 20h. La solidarité et l'entraide ont fait un bond en avant (aide aux personnes âgées, soutien en maisons de repos, aides alimentaires, rencontre de ses voisins, fabrication de masques en tissu) et ont permis à certains de retrouver un peu d'espoir.

Mais, cette épidémie aura aussi dévoilé



aux yeux de toutes et tous les conséquences dramatiques des coupes budgétaires imposées dans les soins de santé et dans les services publics ces dernières années, de l'absence de politique de prévention sérieuse, du manque de préparation de notre gouvernement.

C'est dans l'optique d'une revendication du refinancement des soins de santé qu'est né le mouvement de « **Santé en lutte** », un collectif de soignant·e·s mis sur pied dans le cadre des mobilisations des hôpitaux bruxellois en 2019. Il s'est rapidement élargi pour inclure des collègues du non-marchand (comme les Maisons Médicales), des maisons de repos ainsi que des patient·e·s. Ce collectif promeut un système de santé basé sur l'humain plutôt que sur la marchandisation et la rentabilité financière. Le groupe est composé de travailleurs et travailleuses de toutes professions de la santé confondues, syndiqués et non-syndiqués, membres ou non d'une association professionnelle.

Le but du collectif est de mettre en place une convergence des mouvements dans une lutte commune et concertée pour un refinancement des soins de santé. Celui-ci a également le souhait que puissent s'y retrouver toutes les revendications liées à une société plus solidaire et, pour se faire, inviter les différents secteurs de la population qui le souhaitent à se joindre à cette initiative.

Pourrons-nous profiter de cette prise de conscience pour ne pas mettre au second plan les défis sociaux, sanitaires ou climatiques ?

Car, « pendant que nos dirigeants s'organisent pour sauver l'économie, nous pensons qu'il est urgent de s'organiser pour résister aux probables futures nouvelles coupes budgétaires et plans d'austérité. Il est en effet fort à craindre que le prétexte de la crise liée à la pandémie Covid-19 soit une nouvelle excuse pour justifier de nouvelles coupes dans la sécurité sociale. Nous sommes

convaincus que nous serons très nombreux à rejeter ces choix politiques et à vouloir se mettre en mouvement pour les en empêcher, mais aussi pour défendre la perspective d'une autre société » (Lettre ouverte, La santé en lutte, 4 mai 2020).

Cette crise peut donc être l'occasion d'aller vers une **transition** économique, écologique et sociale dans laquelle les métiers essentiels puissent être revalorisés.

La Maison Médicale Couleurs Santé soutient ce mouvement et participera à la prochaine **Grande manifestation de la santé** (date à venir pour l'automne prochain). Tout le monde est évidemment le bienvenu !

Tenez-vous prêt·e·s, nous irons nous faire entendre dans la rue dès que possible !

Oriane, infirmière



Rejoindre le mouvement sur : <https://lasanteenlutte.org/>
ou sur le groupe Facebook de « La santé en lutte »

Vos soignants témoignent

Nous avons tous été impactés par la crise sanitaire actuelle. Les modalités des soins et consultations à la Maison Médicale ont été chamboulées. Comment vos soignants ont-ils vécu tout cela? Nous leur avons tendu le micro!



DR ARNAUD DE RIPAINSEL, MÉDECIN

Le PJ : Bonjour Docteur De Ripaincel, comment vivez-vous cette crise sanitaire qui dure maintenant depuis deux mois ?

Dr De Ripaincel : En tant que soignant, on a eu de grandes périodes de stress, notamment au dé-

but de la crise sanitaire et du confinement qui en a découlé. C'était principalement lié au fait que les consultations ne se faisaient que par

téléphone. Depuis deux mois et au fil des phases progressives de déconfinement, il y a eu beaucoup de changements, des nouvelles recommandations scientifiques et gouvernementales. On a dû à chaque fois s'adapter, ce qui était assez stressant. Je l'ai également re-

marqué auprès de mes collègues. On a également peur du deuxième pic de l'épidémie.

Le PJ : Quels impacts la crise sanitaire a-t-elle eu sur votre pratique médicale ?

Dr De Ripaincel : Les impacts sont énormes : ne faire que des consultations par téléphone, devoir « trier » les patients sans les voir, en fonction des

symptômes qu'ils décrivent, afin de passer au plus urgent, les mettre en quarantaine (c'est-à-dire confiné chez eux) s'ils présentaient des signes du Coronavirus. En fait, notre travail était plus de l'ordre de la santé publique que du travail de première ligne que l'on fait habi-

Mon ressenti positif, c'est la solidarité qu'il y a dans la population. Le fait que les patients ont très bien compris (...) la nécessité de rester confiné pour protéger les personnes les plus fragiles.

tuellement, à savoir suivre des patients qui ont des pathologies chroniques avec lesquels un contact régulier est important ainsi qu'un travail de proximité où le relationnel a toute sa place.

Aujourd'hui (13 mai, NDLR), on peut voir des patients qu'on estime « prioritaires », je pense notamment aux patients qui ont des maladies chroniques qui se sont dégradées parce qu'on a dû reporter leur contrôle. On doit donc faire venir ces patients à la Maison Médicale tout en sécurisant le lieu dans lequel ils viennent : désinfecter toutes les surfaces, porter un masque, demander aux patients d'en porter un, de se laver les mains, veiller à ce que les patients ne restent pas trop longtemps de façon à limiter le contact direct. On reçoit beaucoup de consignes sur la façon dont on doit examiner les patients pour garder un niveau de sécurité maximale et ça met malheureusement une barrière, tellement il y a de précautions à prendre. On a presque une résistance à aller au contact du patient, une crainte d'aller voir les patients fragiles, chroniques, de peur de faire un faux pas et de les contaminer.

Au-delà de cette reprise de consultations pour les patients qui nécessitent un suivi régulier, nous continuons, bien

sûr, les consultations téléphoniques. Nous entamons aussi une phase de testing : pour les patients suspectés d'avoir contracté le coronavirus, nous pouvons prescrire un test de dépistage qui sera effectué à la clinique Saint-Michel. Cette prescription de dépistage représente beaucoup de travail administratif.

On est donc encore loin d'une reprise « normale » de notre travail habituel !

Le PJ : Y a-t-il des éléments positifs qui sont, malgré tout, ressortis de cette crise ?

Dr De Ripaincel : Mon ressenti positif, c'est la solidarité qu'il y a dans la population. Le fait que les patients ont très bien compris et, pour la grande majorité, accepté sans problème la nécessité de consulter par téléphone ou de rester confiné quand ils devaient l'être, pour protéger les personnes les plus fragiles. Je n'ai reçu aucune résistance de leur part, j'ai trouvé que tout le monde était bien conscient et informé quant aux mesures à respecter. Ça m'a plutôt plu.

Un autre point positif, dans une structure comme la nôtre, est qu'on a pu garder notre financement (au forfait). Cela nous a permis de nous organiser, notamment au niveau de l'accueil pour

assurer une permanence téléphonique performante : certains soignants, contraints de ne plus voir leurs patients, sont venus prêter mains fortes aux accueillants, débordés. C'est une belle solidarité qui s'est déployée dans l'équipe et qui a permis une bonne réponse aux nombreuses demandes des patients que ce soit en termes de contact avec un médecin ou l'envoi de prescription de médicaments.

Un autre élément positif pour moi est d'ordre écologique. Je pense à la diminution de la consommation, pouvoir prendre un peu conscience de ce qui fait tourner le monde, de notre économie qui ne tient pas quand on en revient aux choses essentielles... J'espère que ceci a permis à un grand nombre d'être plus conscient de cela mais, quand je vois les files devant les magasins Ikea ou les McDo dès leur réouverture, je ne suis pas spécialement optimiste...

Le PJ : Quels éléments ont été difficiles à vivre pour vous ?

Dr De Ripaincel : On vit tous nos propres difficultés. Pour moi, ça n'est pas évident de jongler entre mon rôle de médecin à la Maison Médicale et ma vie privée. Ça me rappelle d'ailleurs que je dois m'arranger pour lundi prochain car je n'ai pas de solution de garde pour mes enfants (*Rires, NDLR*). Je vis la même difficulté que de nombreux parents par rapport au travail scolaire. Les enfants ont aussi leur propre résistance par rapport à cela. En même temps, je n'avais pas spécialement envie de trop les faire travailler : la maison, ce n'est pas l'école. Tout ce temps passé à la maison sans travailler est en fait très précieux. Cela apporte beaucoup de choses aux enfants de réaliser qu'on n'est pas obligé de devoir produire et apprendre en permanence et que le fait de passer du temps en famille, ensemble, sans aucune contrainte, est tout à fait riche. Bon évidemment, il y a aussi des moments où c'est plus compliqué, surtout quand ça commence à faire long et qu'on atteint nos limites.

*On vit tous nos propres difficultés.
Pour moi, ça n'est pas évident de
jongler entre mon rôle de médecin à
la Maison Médicale et ma vie privée*

DR ALEXIA ORBAN, ASSISTANTE MÉDECIN



Le PJ : Bonjour Docteur Orban, comment vivez-vous cette crise sanitaire qui dure maintenant depuis deux mois ?

Dr Orban : Cette période est pleine de changements, chaque jour est différent. Nous devons travailler avec beaucoup d'incertitudes. Nous recevons des informations quotidiennement, qui changent beaucoup et parfois elles ne sont pas suffisamment complètes pour pouvoir répondre aux nombreuses questions que je reçois des patients.

Ce qui était particulier aussi, c'est que j'ai moi-même été malade du coronavirus. J'ai donc vécu la maladie en même temps que mes patients. J'ai ressenti beaucoup de fatigue, un jour ça allait mieux puis j'étais de nouveau fort fatiguée. C'était frustrant. Et je suis bien sûr restée confinée chez moi en quarantaine, le temps était long.



Le PJ : Et quels impacts la crise sanitaire a-t-elle eu sur votre pratique médicale ?

Dr Urban : Ça l'a drastiquement changée ! Premièrement, le fait de faire des consultations par téléphone ça change tout ! J'ai mesuré l'importance de voir les patients, du non-verbal par lequel beaucoup de choses sont transmises. Un autre élément c'est qu'on est confronté à une nouvelle maladie dont on découvre les symptômes au fil de sa propagation. Enfin, j'étais en contact avec des personnes en difficultés psychologiques, familiales ou sociales face auxquelles je me sentais limitée dans les solutions que je pouvais leur proposer, étant donné le confinement et la mise en quarantaine de certains patients.

Le PJ : Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

Dr Urban : Pour moi, le plus difficile a été d'être malade pendant le confinement, j'étais très fatiguée. C'était du coup difficile d'avoir une attention élevée que demandent les appels téléphoniques et de me tenir au courant des recommandations sanitaires. Parce que quand on termine nos consultations, la deuxième partie de notre journée com-

mence : nous nous informons et prenons connaissances des dernières nouvelles et recommandations.

Le PJ : Y a-t-il des éléments positifs qui sont, malgré tout, ressortis de cette crise ?

Dr Urban : Oui, tout à fait ! J'ai vraiment remarqué la puissance de la première ligne. J'entends par là tout le personnel soignant, médical et paramédical, mais aussi toutes les organisations, par ex. de la santé mentale, les gens dialoguaient, essayaient de trouver des solutions concrètes ensemble au jour le jour. J'ai également pu trouver un soutien au niveau des organisations de médecine générale et syndicales qui se sont concertées pour nous transmettre des informations spécifiques et scientifiques. Ca m'a beaucoup aidée.

Le plus difficile a été d'être malade pendant le confinement, j'étais très fatiguée.

MÉMOIRES D'UNE JEUNE KINÉ BIEN RANGÉE

Pendant que les infirmiers et médecins étaient débordés, les kinés, eux, ont été, en grande partie, privés de leurs fonctions. L'humilité prend place et on se rend compte que ce beau métier, manuel, est donc plus susceptible d'être vecteur de virus et se doit d'être suspendu en ce temps de crise sanitaire.

C'est un sacré exercice que de se voir amputer de sa profession du jour au lendemain. Fort heureusement, un appel à bénévoles a été lancé au sein des Maisons Médicales pour aller aider à faire les dépistages Covid-19 en maisons de repos. Un vent d'espoir souffle, moi qui ai choisi le métier de kinésithérapeute car ayant le besoin d'aider les autres, j'allais pouvoir me rendre utile à nouveau. Quel soulagement pour un ego de soignante !

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que, le premier jour, je me rends dans une maison de repos. Quel bazar ! C'est au sein de la bataille qu'on mesure l'effet de ce virus. Je réalise vite qu'écouter la radio quotidiennement ne rend pas compte de ce qui se passe dans la réalité palpable et humaine des maisons de repos : une multitude de décès chez certains, une panique dans certaines équipes de soignants mais aussi très souvent une solidarité résistant à toute épreuve.

Ces rendez-vous m'ont permis de rencontrer quotidiennement d'autres bénévoles, tous soignants, venant d'horizons différents. A chaque jour se présentait une opportunité d'échanger de nombreuses informations sur nos pratiques et de constater que chacun faisait « à sa sauce » dans les méandres de renseignements officiels, parfois peu clairs, que l'on recevait au compte-goutte. Je m'estimais tous les jours très chanceuse de pouvoir répondre à ce besoin très primaire de rencontrer d'autres êtres humains. (Mais chut ne le dites à personne 😊)

Pendant trois semaines, tous les jours, je vais dans une maison de repos bruxelloise différente, à la rencontre de centaines de personnes âgées confinées dans leur chambre (parfois de force), un chariot rempli d'écouvillons, de gel hydroalcoolique, de gants et d'une liste de code "CV-060..."- chacun correspondant à un résident bruxellois anxieux de savoir s'il était positif, espérant évidemment une bonne nouvelle.

Le plus étonnant, je crois, était la réaction systématique de nos patients : ils étaient ravis de voir arriver une bande de cosmonautes venus enfoncez un coton tige dans

leur voies nasales. La seule explication à cet enthousiasme était malheureusement cette solitude qui pesait sur eux depuis maintenant plus de 5 semaines...

Je me souviens avoir aperçu un vieux bonhomme dans le couloir d'une maison de repos à Ganshoren, le rasoir électrique à la main. Il était sorti de sa chambre en pleine toilette matinale pour pouvoir attester du spectacle que nous offrions. Tout est bon pour être diverti en ces temps de confinement ! En l'espace d'une matinée, j'ai l'impression de connaître Willy depuis toujours. Employé communale retraité depuis belle lurette, Willy m'explique que « *c'est lui hein qui a construit le viaduc devant la Basilique. Allez, j'avoue, pas tout seul, j'ai été un peu aidé.* » Il taquine le rasoir contre la joue. Il ne rate pas les poils lui sortant du nez et des oreilles. « *C'est bon, je crois que vous êtes lisse comme un bébé* » lui dis-je. Voilà qu'il me cause de ses voyages en Angleterre, où il vendait ses aquarelles en bon nombre. Passionnante la vie d'un nonagénaire, je pourrais rester l'écouter toute la journée.

Après ces péripéties, me voilà revenue à la Maison Médicale, mon voyage en pays gériatrique me laisse un doux souvenir de beaucoup de rencontres mais également beaucoup de questions sur la vieillesse et les maisons de repos : Qu'offrons-nous à nos personnes âgées ? Qu'est-ce que cela dit sur notre façon de prendre soin de nos vieux et de notre rapport à la mort ?

Toutes ces nouvelles questions s'ouvrent à moi à l'aube de notre nouveau projet sur les personnes âgées et du prochain numéro du P'tit Journal qui y sera consacré. Ça serait commode que nous y répondions alors !

Anaïs Louvet, kinésithérapeute



Pendant trois semaines, tous les jours, je vais dans une maison de repos bruxelloise différente, à la rencontre de centaines de personnes âgées confinées dans leur chambre (parfois de force), un chariot rempli d'écouvillons

ET SI ON PARLAIT D'AUTRE CHOSE ?

Notre nouveau projet sur les personnes âgées

Tous les trois ans, nous nous penchons sur une thématique particulière, dans le cadre des projets DEQ (démarche d'évaluation qualitative) demandés par les autorités qui nous subventionnent - la Cocof.

Le prochain triennat se fera sous l'angle des personnes âgées.

Vous souvenez vous que la Maison Médicale a développé des projets autour du développement durable, ces trois dernières années? Lors de nos rencontres citoyennes, nous vous avons projeté des extraits du film « Demain », nous avons aussi discuté du lien entre l'alimentation et la santé. On a fabriqué ensemble des produits d'entretien ménager et des produits de beauté naturels. Nous avons organisé des ateliers de cuisine durable, ... Ce projet est maintenant terminé et nous avons choisi, pour les trois années à venir, de mettre **le focus sur les personnes âgées. Nous souhaitons en effet améliorer la prise en charge de celles-ci.**

Effectivement, les personnes de plus de 65 ans ont souvent plus de risques de développer un ou des problèmes de santé. Lorsque plusieurs pathologies coexistent en même temps et deviennent chroniques - par ex. le diabète, l'ostéoporose, des problèmes cardiaques, l'arthrose - cela requière la prise en charge par plusieurs soignants : médecins, soins infirmiers et séances de kinésithérapie. La communication est alors importante entre les différents professionnels pour faciliter une bonne coordination des soins, ce qui se fait par exemple, via des réunions pluridisciplinaires.

Mais au-delà d'une meilleure coordination de soins, nous souhaitons également développer des **activités spécifiques** pour nos seniors. Une de nos patientes âgées nous a déjà confié qu'elle adorait faire une activité avec des enfants.

Et vous ? Avez-vous des envies ou des idées ? N'hésitez pas à nous les partager : ce projet est le vôtre ! olivia.dardenne@couleurs-sante.be

RUBRIQUE PRÉVENTION

La prévention des chutes

Les chutes sont les accidents les plus fréquents chez les personnes âgées. Passé 65 ans, une personne âgée sur trois chute au moins une fois dans l'année. Au-delà de 80 ans, c'est une personne sur deux qui chute au moins une fois chaque année. Une chute survenue provoque un sentiment d'insécurité et d'angoisse, ce qui aura comme effet indirect de diminuer la mobilité. Or, une mobilité réduite favorise le risque de chute !

Mais pourquoi les personnes âgées chutent-elles si souvent ?

Différents facteurs peuvent participer à un équilibre diminué, en voici quelques-uns :

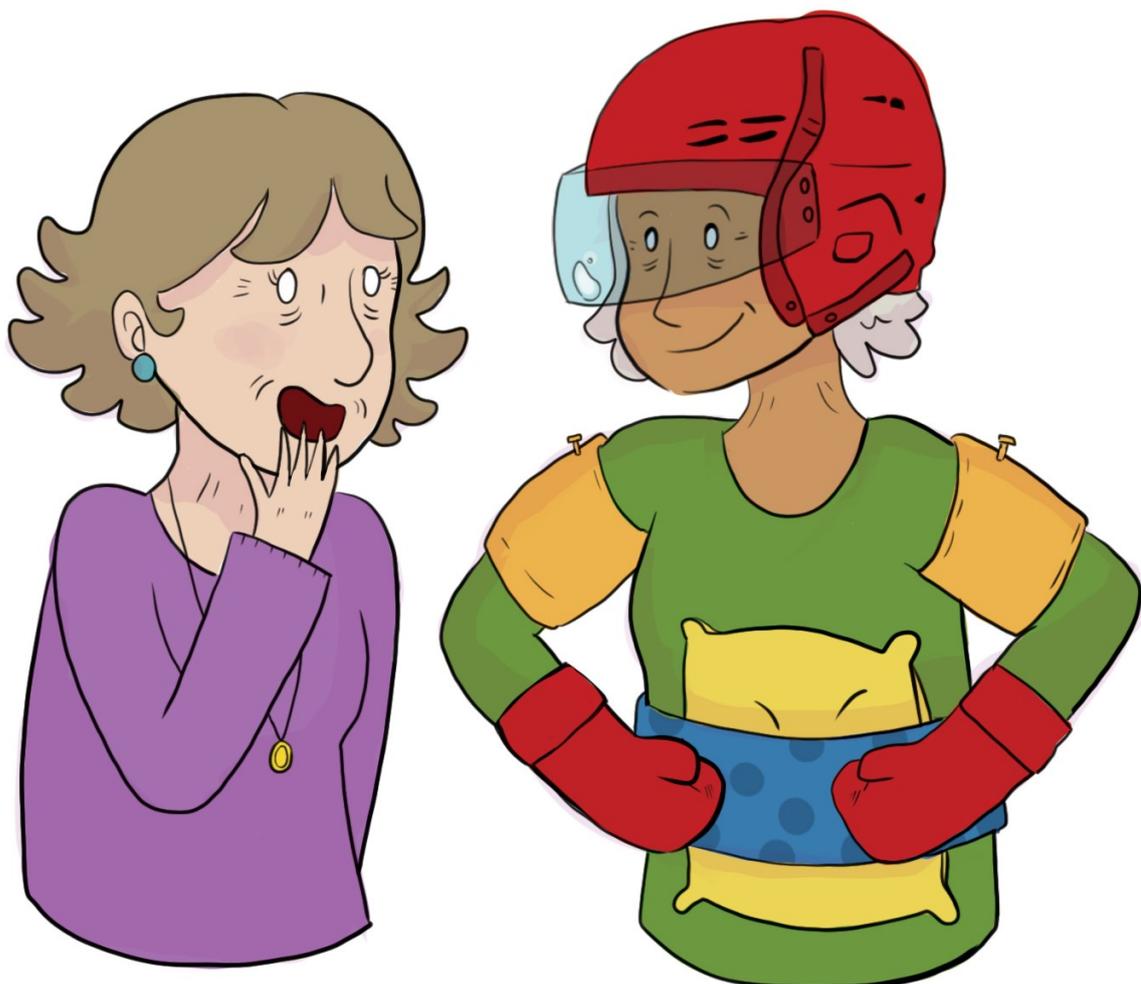
- Diminution de la vue ;
- Diminution de la perception sensorielle et de la coordination ;
- Dysfonctionnement de l'oreille interne (organe de l'équilibre) ;
- Arthrose ;
- Prise de médicaments (par exemple, somnifères) ;
- Diminution de la force musculaire.

4 principes de précaution

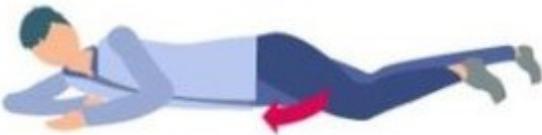
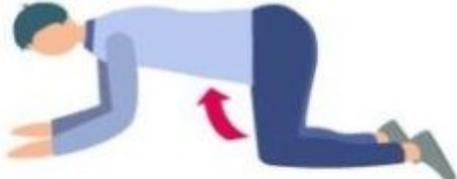
- * **Evitez les obstacles**
- * **Eliminez les risques de glissade**
- * **Veillez à un bon éclairage**
- * **Organisez des points d'appui**

Ainsi, de nombreux facteurs physiques sont impliqués, mais on peut les prendre en charge ou les prévenir pour diminuer le risque de chute :

- Faire contrôler sa vue régulièrement en consultant un ophtalmologiste ;
- Dépister les troubles de l'équilibre en consultant son médecin traitant ;
- Diagnostiquer l'ostéoporose et traiter cette maladie qui augmente le risque de fracture ;
- Traiter l'arthrose et autres rhumatismes qui entravent les mouvements ;
- **Pratiquer régulièrement une activité physique adaptée ;**
- S'alimenter de façon équilibrée ;
- Surveiller son poids et sa taille.



Que faire, si malgré tout, une chute survient ? Comment se lever correctement ?

| | |
|--|--|
|  <p>1</p> | <p>Plier un genou et rouler sur le côté en ramenant le bras opposé.</p> |
|  <p>2</p> | <p>Prendre appui sur cet avant-bras en ramenant la jambe du même côté vers le haut.</p> |
|  <p>3</p> | <p>Passer en position à 4 pattes en prenant appui sur les deux coudes et les genoux.</p> |
|  <p>4</p> | |
|  <p>5</p> | <p>Se déplacer jusqu'à trouver un appui stable pour se relever.</p> |

Si vous pensez présenter un risque de chute, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Des solutions existent !

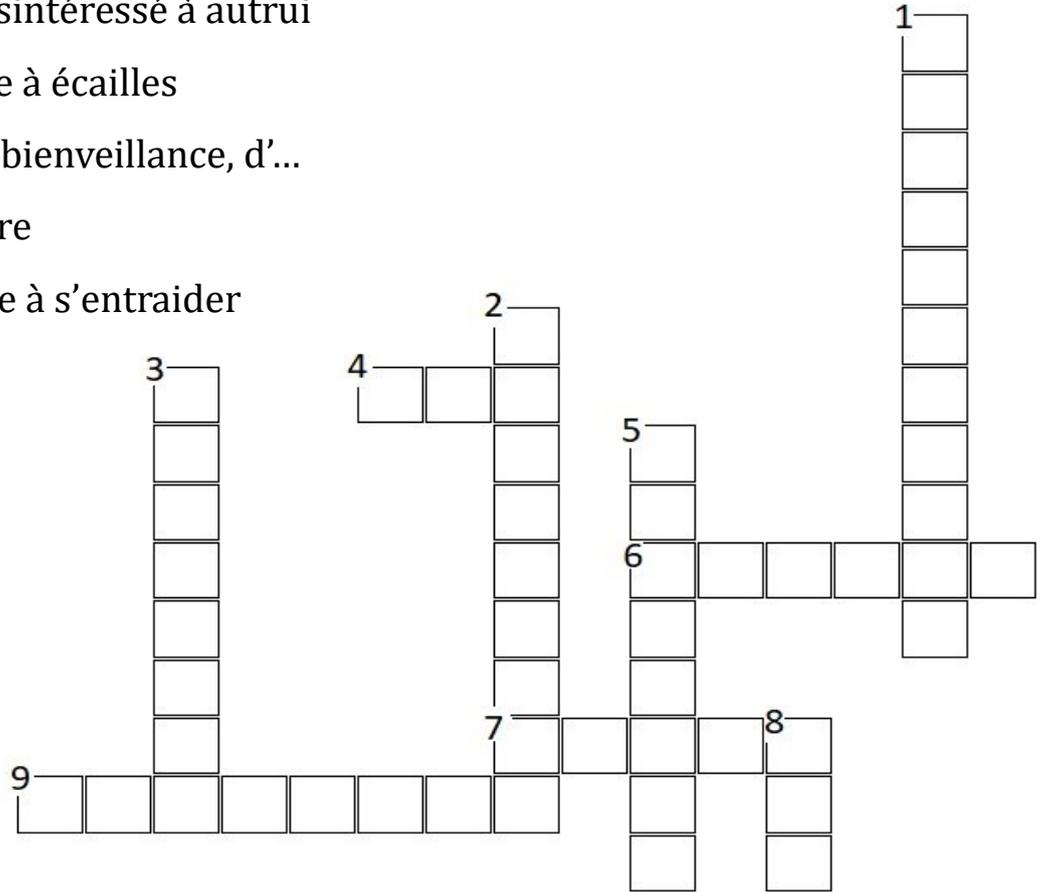
Anaïs Louvet, kinésithérapeute

LE JEU DE MÉLODIE



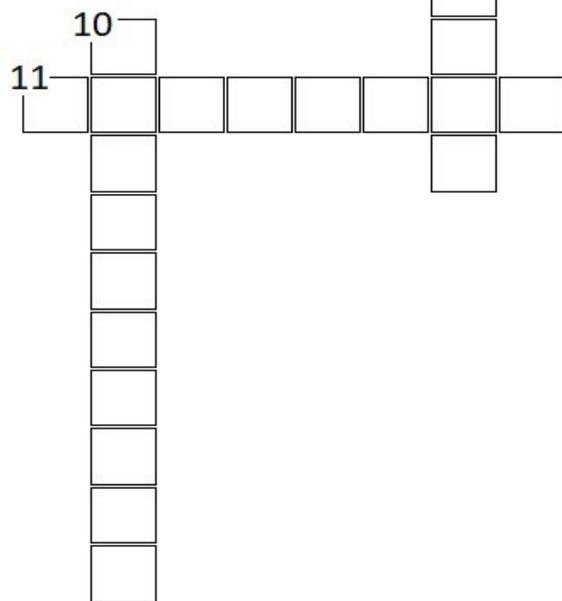
Vertical :

1. Maladie responsable de la pandémie
2. Dévouement désintéressé à autrui
3. Petit mammifère à écailles
5. Faire preuve de bienveillance, d'...
8. -gorge ou scolaire
10. Lien qui pousse à s'entraider



Horizontal :

4. Hydroalcoolique ou de douche
6. En tissu ou chirurgical
7. Doivent être lavées régulièrement
9. Epidémie mondiale
11. Enfermer



1. Coronavirus - 2. Altruisme - 3. Pangolin - 4. Gel - 5. Humanité - 6. Masque - 7. Mains - 8. Soutien - 9. Pandémie - 10. Solidarité - 11. Confiner

LES NEWS DE L'ÉQUIPE

C'est en plein milieu de la crise Covid-19 que notre chère et bien-aimée infirmière **Clémentine Thebaux** est partie vivre d'autres aventures. Nous la remercions pour son travail et sa présence si joviale !

Nous avons accueilli notre nouvelle infirmière **Sandrine Butaye** fin du mois d'avril. Nous lui souhaitons la bienvenue et la laissons se présenter :

Bonjour à tou-te-s, cher-e-s lecteur-ric-e-s,

J'ai rejoint l'équipe de la Maison Médicale fin avril. Je suis la nouvelle collègue d'Oriane pour le secteur Infirmier. Après avoir travaillé pendant 10 ans pour l'asbl Infirmiers de Rue, j'ai eu le souhait de découvrir de plus près le travail de proximité et de solidarité offert par une Maison Médicale.

Après un mois le constat est là : je découvre jour après jour une équipe pleinement engagée et solidaire au quotidien et je mesure tout particulièrement l'importance de la continuité et de la globalité des soins plus particulièrement en cette période dite "spéciale". Je suis enthousiaste et curieuse de découvrir encore plus en détails le travail au sein de la Maison Médicale et de pouvoir apporter ma petite pierre à l'édifice.

En attendant de pouvoir vous croiser en salle d'attente, prenez bien soin de vous !

Sandrine

La rentrée sera, elle aussi, synonyme de changements car nous aurons le plaisir de retrouver le **Dr Florence Bouton** et notre chargée des projets en santé communautaire, **Julie Robinson**.

Nous remercions chaleureusement le **Dr Annabelle MOUNGONDO** d'avoir assuré le remplacement !

Quant à **Olivia Dardenne** qui remplaçait Julie, elle ira prêter main forte à Geneviève Gyselinx dans le secteur Gestion de la Maison Médicale.

Marie-Angèle Christine Francine
Claire Geneviève Colette Lucie
Erika Neida **MERCI !** Géraldine
Thérèse Patricia Mariely Claire Annabelle
Claudine Gilberte

Merci à toutes les bénévoles qui nous ont aidé à fabriquer des
masques pour nos patients, ainsi qu'à nos fournisseurs :
l'Atelier Moondust, Textilia, Chipote et Papote.

L'équipe « Masques » : Geneviève, Mélodie et Olivia



On en profite pour vous rappeler l'existence de notre **site internet** et d'une nouvelle page entièrement dédiée aux mesures liées au Covid-19 :

<https://www.couleurssante.be/covid-19>

Si vous désirez être tenus au courant des activités de la Maison Médicale, n'hésitez pas à vous inscrire à notre newsletter en nous envoyant un mail avec pour titre « inscription **newsletter** » à l'adresse suivante :

newsletter@couleurs-sante.be

Merci à Mariam Léonard pour les illustrations du Petit Journal
Instagram : @luckymiou <https://www.instagram.com/luckymiou/>