



BELGI QUE-BELGI E
P.P.
6200 CHATELET 1
P 501207

Trimestriel n°73 09/17
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau
☎ : 071/ 39.79.65.
☎ : 071/ 39.79.97.

Maison Médicale La Brèche

Le Magazine des patients et soignants de la Maison Médicale La Brèche



Bonjour à tous,

J'écris ce petit mot dans le journal de la maison médicale pour vous dire à tous au revoir.

Après avoir réalisé mes deux années d'assistantat en médecine générale à la Brèche, je m'en vais pour d'autres aventures à partir du mois d'octobre.

Un grand voyage est en cours de préparation notamment pour visiter Madagascar où je croiserai peut-être les personnes s'occupant du projet à Ankaomanga avec lesquelles nous travaillons en partenariat. Après avoir un peu découvert le pays, je resterai dans une école à Antsirabe pendant environ deux mois pour faire du bénévolat puis je poursuivrai mon voyage plus loin vers l'Australie. Ce sera une grande pause avant de reprendre la vie active dans une autre maison médicale en avril.

J'ai passé deux très belles années à Châtelineau et j'ai été ravie de tous vous rencontrer que ce soit juste aux prises de sang, en consultation, aux ateliers Equipote ou encore de vous voir régulièrement à domicile pour certains d'entre vous. Je me suis attachée à ce lieu de travail et à vous tous.

Je reviendrai très certainement vous refaire un petit bonjour à mon retour de voyage.

A très vite j'espère !

Alizée



SÉANCE D'INFORMATION à la Maison Médicale
Cycle de Pleine conscience
le mercredi 4 octobre 2017 de 10h à 12h
Infos: <https://www.facebook.com/maisonmedicale.labreche>

Les brûlures

1/ Premier degré

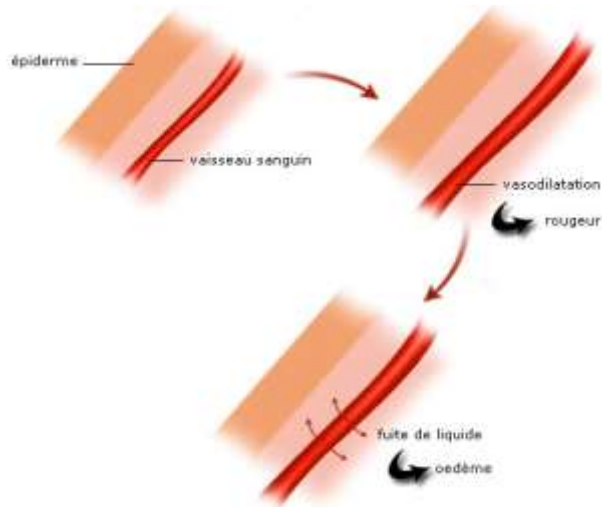
Apparence

Une simple rougeur

La brûlure du premier degré correspond à un simple érythème : la peau est rouge.

La peau est physiquement intacte, il n'y a ni cloque ni arrachement.

Remarque: *il est parfois possible que la peau démange un peu, c'est tout à fait normal*



La brûlure du premier degré : une rougeur

Que faire?

En cas de brûlure du premier degré :

1. Laisser sous l'eau froide pendant 20 minutes

Retenez la règle des trois « 20 » : placer la plaie 20 minutes sous une eau à 20°C et à 20 cm du robinet.

2. Appliquer un gel apaisant, hydratant et antiseptique (ex: flamigel, ...) pendant un ou deux jours
3. Une fois la rougeur disparue, appliquer un produit hydratant (ex: lait pour le corps).



Durée

La guérison complète de la brûlure du premier degré prend en moyenne une semaine.

Cicatrice

La brûlure du premier degré ne concerne que l'épiderme, il n'y a donc pas de cicatrice.

2/ Deuxième degré

Apparence

La brûlure du deuxième degré superficielle est caractérisée par des bulles (ou cloques, ou phlyctènes) qui apparaissent, soit immédiatement, soit dans les heures suivant la brûlure.



Les bulles

Elles sont remplies d'un liquide transparent. Elles sont entourées d'une zone rouge (érythème). Cette rougeur blanchit quand on appuie dessus avec le doigt (ce qui signifie que les vaisseaux sanguins fonctionnent normalement).

Remarques :

Les cloques peuvent se rompre après la phase de brûlure (sous l'effet du frottement, par écrasement, ...).

Rupture lors de la brûlure

Si la rupture a lieu lors de la brûlure, la brûlure est généralement du deuxième degré profond.

Confirmation du degré

Si la douleur est faible, les terminaisons nerveuses ont été brûlées. Si le derme est blanc, les vaisseaux sanguins ont été détruits et le sang ne circule plus. Dans ces deux cas, la brûlure est du second degré profond.

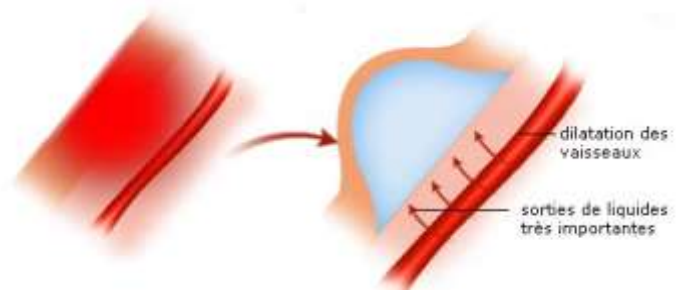
Si la douleur est forte et le derme rouge, la brûlure est du second degré superficielle.

Si la cloche se rompt directement, il est conseillé de consulter votre médecin traitant.

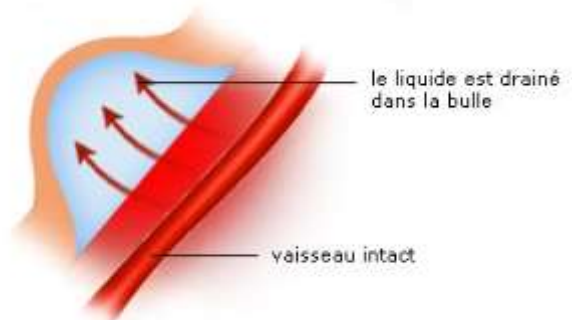


Les vaisseaux sanguins sont dilatés mais pas endommagés

Première étape : forte sortie de liquides



Deuxième étape : les liquides migrent dans une "bulle"



Guérison

La guérison nécessite 2 à 3 semaines. Elle ne laisse pas de cicatrice. Pour faciliter la guérison, suivez les conseils de l'infirmière.

3/ Troisième degré

Apparence

La peau est cartonnée, blanche ou brunâtre, insensible (mais la périphérie de la brûlure peut, elle, être douloureuse), les poils sont brûlés. Une atteinte plus profonde peut atteindre les masses musculaires. Paradoxalement, l'absence de douleur est un signe de gravité dans une brûlure avec cloque.

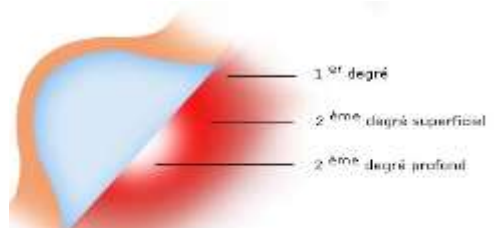
Mécanisme

La peau est brûlée en profondeur. Vaisseaux sanguins et terminaisons nerveuses sont détruits.

Guérison

Ce stade nécessite une prise en charge d'urgence le plus souvent en milieu hospitalier.

Le degré le plus grave (ici second profond) détermine la conduite à tenir face à la brûlure.



4/ Les différentes causes de brûlures

Les brûlures d'origine thermique

Elles sont les plus fréquentes tels que la vapeur et liquides bouillants, le contact avec des objets très chauds et le feu.

Les brûlures par produits chimiques (acides, nettoyeurs ménagers).

- Projection sur la peau et les vêtements :

- Oter immédiatement les vêtements imbibés de produit et arroser abondamment à grande eau, le plus tôt possible pour éliminer le produit en cause et jusqu'à l'arrivée des secours (☎112).

- Inhalation de vapeurs de produits toxiques (ex: chlore ...) ou lors d'un incendie, d'une explosion. Il peut y avoir des brûlures de la bouche, des traces de suies. La voix peut être rauque. Le risque est une grave détresse respiratoire nécessitant une forte oxygénation avant l'arrivée du S.M.U.R. (☎112).

- Placer la victime en position demi-assise si elle a du mal à respirer.

- L'absorption d'un liquide brûlant ou caustique occasionne de violentes douleurs dans la poitrine ou à l'abdomen, parfois associées à des lésions de brûlures (chaleur) ou des traces blanchâtres (caustique).

- Surtout ne pas faire vomir et ne pas donner à boire ! (☎112)

- Allonger la victime sur le côté

- Surveiller la victime et garder l'emballage du produit chimique en cause

- Projection de liquide chimique dans l'œil :

- Rincer l'œil abondamment à l'eau le plus tôt possible, en prenant soin que l'eau de lavage ne coule pas sur l'autre œil.

Les brûlures d'origine électrique (Par haut voltage ou par la foudre)

Les dégâts sont en profondeur (à l'intérieur du corps) et on ne les voit pratiquement pas. La détresse circulatoire va apparaître.



Les brûlures par frottement

Le contact répété de vêtements, chaussures ... peut "brûler" la peau.

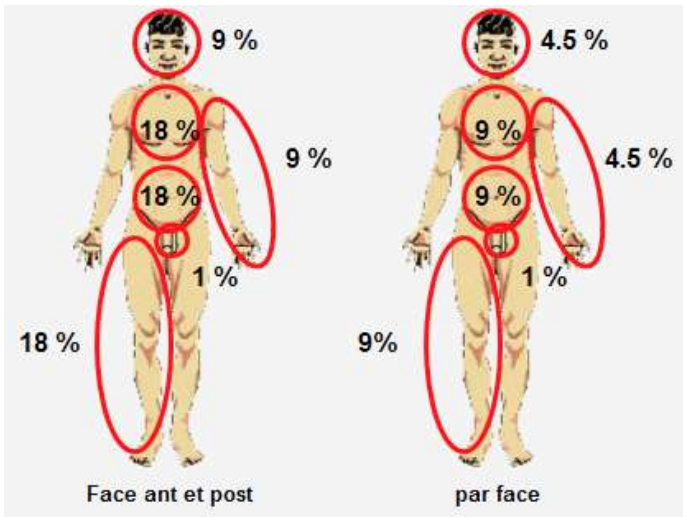
Les brûlures de radiation

Le soleil, les ultra-violets mais aussi la radiothérapie et l'énergie nucléaire peut causer des brûlures

Que faire? Cfr soins brûlures du premier degré page 2

5/ Calcul de l'étendue:

Il faut savoir que le calcul de l'étendue d'une brûlure s'exprime en pourcentage, plus la victime est jeune ou âgée, plus le pronostic est important. La brûlure est grave au dessus de 15% chez l'adulte et de 5 à 10% chez l'enfant.



En résumé, les critères de gravité sont:

- Etendue de plus de 10%
- Localisation:
 - * Brûlures de la face, de l'anus, des mains, des plis flexion
 - * Brûlures circulaire, électrique
- Du 2ème et 3ème degré
- Brûlures des voies aérienne

Quelles sont les valeurs que nous défendons en tant que maison médicale ?




A travers notre activité professionnelle, mais aussi dans notre mode d'organisation au sein des maisons médicales, nous prôtons un certain nombre de valeurs auxquelles nous sommes fortement attachés et nous essayons d'en inspirer notre pratique de tous les jours.

Solidarité

La solidarité doit se jouer à tous les niveaux, entre les usagers, entre les professionnels, entre les usagers et les professionnels, entre maisons médicales et avec d'autres associations partenaires. Une vraie solidarité, comme celle qui est à la base de notre système de sécurité sociale, joue un rôle essentiel dans l'accessibilité, dans le domaine des soins de santé en général et dans nos maisons médicales en particulier.

→ Nous tentons d'être solidaires tant avec les patients qu'avec nos collègues. De façon plus élargie, être solidaire c'est aussi se préoccuper de ce qui se passe au niveau des soins de santé dans le monde.



Justice sociale

Que chacun reçoive selon ses besoins, un logement et des moyens de subsistance décentes ainsi qu'un accès à l'éducation, au travail, aux soins de santé et à la justice. D'autre part, chaque citoyen doit y contribuer selon ses capacités, en jouant un rôle le plus valorisant possible et en complémentarité du rôle des autres.

→ Nous œuvrons pour que les droits fondamentaux de chacun soient respectés (en lien avec droits de l'homme). Au-delà des soins, notre travail en maison médicale veut favoriser la justice sociale auprès de la population.



Santé


Selon notre conception, notre travail de soignant doit contribuer au maintien d'un bon équilibre global. Pour que nos soins soient de qualité, nous tenons compte des recommandations scientifiques propres à chacune de nos professions et nous continuons à nous former. La santé de nos patients est non seulement à restaurer mais aussi à maintenir à travers des actions de prévention et de promotion de la santé.

→ Des soins de qualité qui tiennent compte des acquis de la science, tout en gardant un souci d'efficacité.


→ Répondre aux besoins par l'offre de soins de santé primaires de qualité, qui soient accessibles, continus, globaux et intégrés.

Il s'agit de la possibilité de chaque être humain de décider de son histoire et de son devenir, dans sa situation d'être social tout en respectant l'autonomie d'autrui. Elle est la condition du développement et de l'épanouissement de chaque personne en relation avec les autres. Elle est garante de son statut de sujet et de citoyen dans une société démocratique

→ Promouvoir l'autonomie des personnes qui font appel à nos services et renforcer leur capacité décisionnelle.



Autonomie



Accessibilité aux soins

Notre maison médicale offre des soins de santé de base, dans lesquels l'accessibilité joue un rôle fondamental. Nous essayons de faciliter l'accès aux services de santé pour le plus grand nombre. L'accès est lié à la présence (ou l'absence) de barrières économiques, physiques, culturelles ou autres lors de l'utilisation de ces services.

→ Des soins accessibles sur le plan géographique, financier, temporel, culturel ...



Respect Mutuel

Cela concerne le respect de toutes les différences, vis-à-vis desquelles nous restons ouverts au dialogue et à l'enrichissement mutuel, sans jugement de valeur ni préjugé. Nous prônons la construction d'une société qui reconnaisse et intègre les

différences.

→ Nous essayons d'accueillir chacun avec un a priori positif. Au quotidien, nous essayons de porter attention à l'autre et d'être à son écoute, qu'il soit un patient ou un collègue.

LA CITOYENNETÉ :

Elle consiste en l'exercice d'un droit à la décision dans tous les domaines de la vie sociale, exercice qui par ailleurs est bien plus facile dans une société où règne la démocratie. Ce droit est cependant indissociable du devoir de s'informer de se former, à la prise de décision et d'assumer sa responsabilité citoyenne. Dans le domaine des soins de santé, la citoyenneté consiste à participer au diagnostic des problèmes de santé de la communauté, à l'élaboration des solutions et aux choix des priorités, à la prise des décisions et à leur mise en œuvre.

→ Promouvoir la participation citoyenne au renforcement et à la défense du système de protection sociale, ainsi que les droits des usagers.

→ Favoriser l'émergence d'une prise de conscience critique des citoyens vis-à-vis des mécanismes qui président à l'organisation des systèmes de santé et des politiques sociales. Participer à l'élaboration de politiques de santé et de politiques sociales, avec le souci permanent du respect des valeurs de solidarité et de justice sociale.

L'arthrose

L'arthrose est une atteinte chronique d'une (ou de plusieurs) articulation. En langage de tous les jours, on dit que l'articulation est « usée ».

Un certain degré d'usure est quasi inévitable: n'utilisons-nous pas nos articulations tous les jours ? Ce qui explique que l'arthrose touche la plupart d'entre nous, tôt ou tard dans la vie. Souvent même sans que nous ne nous en rendions compte: on découvre les images au hasard d'une radiographie passée pour tout autre chose.

Mais souvent aussi, l'arthrose nous cause des douleurs: passagères au début, parfois récurrentes, et malheureusement, quand elle a évolué longtemps, permanentes.

La comprendre, l'accepter, agir et rechercher de l'aide, voilà les pistes que nous vous proposons d'explorer dans les pages qui suivent.

Les signes de l'arthrose :

L'arthrose se manifeste habituellement par des douleurs, dans une ou plusieurs articulations.

On constate généralement cette douleur au début de la mobilisation de l'articulation. Elle s'atténue dans le courant de la journée. L'articulation peut être raide, particulièrement le matin au réveil ou après une longue immobilité: c'est le "déroutillage matinal"! Cette raideur s'estompe de quelques minutes à une heure lorsqu'on recommence à bouger.

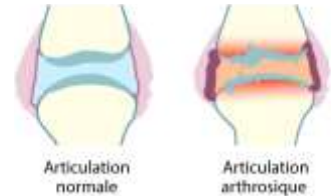
Il peut arriver que l'articulation s'enflamme, lors d'un effort plus important par exemple. La douleur est alors plus importante en fin de journée. Elle peut gêner l'endormissement ou provoquer (par exemple en cas de mauvaise position) un réveil pendant la nuit.

Parfois, l'articulation peut être déformée et on constate un gonflement (une « bosse ») à son niveau.

L'amplitude des mouvements au niveau de l'articulation atteinte peut être diminuée. Les articulations les plus souvent touchées sont: la colonne vertébrale, le genou, la hanche ou les doigts.

QU'EST CE QUI PROVOQUE L'ARTHROSE :

On entend souvent que l'arthrose est due à la vieillesse : ce n'est pas tout à fait exact car une usure normale d'une articulation ne provoque pas nécessairement d'arthrose.



Il y a donc d'autres facteurs qui interviennent, mais on ne les connaît pas encore tous. Par exemple, un déséquilibre entre la destruction et la reconstruction du cartilage, une modification du liquide de l'articulation qui, nourrit et lubrifie le cartilage ou, une atteinte de l'os sous le cartilage qui entraîne sa disparition. Il est possible que ces différentes causes se combinent.



L'excès de poids entraîne une surcharge de certaines articulations (colonne vertébrale et surtout hanches, genoux, chevilles et pieds). Enfin, le manque d'activité physique est également reconnu comme un facteur de risque pour l'arthrose.

POUR PRÉVENIR L'ARTHROSE IL EST CONSEILLÉ DE :

Nous pouvons, par notre mode de vie, prévenir ou ralentir l'évolution de l'arthrose et la rendre plus supportable lorsqu'elle se manifeste trop souvent. De nombreuses alternatives de traitement sont disponibles lorsque l'arthrose devient (trop) régulièrement douloureuse ou lorsqu'elle entraîne des limitations gênant la mobilité.

- Maintenir son poids dans des valeurs normales
- Pratiquer chaque jour une activité physique suffisante
- Eviter de surcharger certaines articulations
- Ecouter votre corps. Si une articulation est régulièrement douloureuse après une activité, ménagez-la !

MIEUX VIVRE AVEC SON ARTHROSE :

1. Bouger régulièrement, tout en modérant ses efforts. La mobilisation améliore la nutrition du cartilage et permet d'éviter la perte de muscle.
2. Epargner les articulations atteintes en adaptant une bonne position. Les kinésithérapeutes sont bien utiles dans ce domaine.
3. Maintenir ou perdre du poids. Adoptez une alimentation variée et équilibrée.
4. Soulager vos douleurs. En fonction de l'intensité de la douleur, on a plusieurs moyens. Votre médecin pourra vous guider. Quelques exemples : l'application de chaleur, l'utilisation de crème locale ou des médicaments.
5. La réalisation d'infiltrations
6. La chirurgie et la pose de prothèse sont les derniers recours. Dans l'avenir, on pourrait espérer un traitement par cellules souches dans le but de recréer du cartilage dans l'articulation.

Êtes-vous prêt-e-s à aller mieux ?



La Brèche vous propose de participer à des ateliers pour améliorer l'estime de soi. Vous y utiliserez des outils pour vous remettre en contact avec vos ressources personnelles et mieux vous connaître. Intéressé ?

Séance d'information gratuite
le lundi 18 septembre à 18h00
à la maison médicale La Brèche

Programme des 6 ateliers

Les mardis de 9h à 11h30

26/09/17: Où j'en suis avec ma confiance en moi ?

17/10/17: Apprendre à me connaître

28/11/11: Moi et mon entourage

09/01/18: Ecris-moi qui je suis

06/02/18: Les couleurs de ma personnalité

Lieu

Salle de réunion de la maison médicale la Brèche

Inscription

Accueil de la Maison médicale jusqu'au vendredi 22 septembre 2017

PAF

10€ pour les 6 séances

