



POUR LES ENFANTS  
DE 0 À 6 ANS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À  
L'ACCUEIL DE LA MAISON MÉDICALE



## Visite de St Nicolas

Venez rencontrer St Nicolas à  
la Maison Médicale La Brèche

MERCREDI  
4/12/2024

A 14H30



# Tournée minérale : Février sans alcool

**Un mois sans alcool** : c'est le défi initié par la Fondation Contre le Cancer depuis 2017 et maintenant proposé par l'ASBL Univers santé. Un défi sain, dont les résultats vous surprendront, et dont vous sortirez gagnant-e sur de nombreux plans.

Nous sommes plus de 8 Belges sur 10 à boire de l'alcool occasionnellement ou régulièrement. Un verre de vin ou une bière après le boulot, après l'entraînement, pendant la préparation du repas... pour beaucoup, l'alcool fait partie de la routine, parfois quotidienne. Mais cette consommation régulière, parfois excessive n'est pas dénuée d'impacts : [OMS]



Je participe

- L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière le tabac.
- L'alcool est la première cause de décès chez les jeunes de 15 à 29 ans.
- Selon les recommandations de l'OMS, 14% des Belges (de 15ans et +), soit 1 Belge sur 7 présente des signes de surconsommation d'alcool. Le Belge boit en moyenne 2 fois trop par rapport aux recommandations.

## En bref, l'alcool n'est pas bon pour la santé

L'alcool altère le fonctionnement de la mémoire. L'alcool est dépressogène (l'alcool peut déclencher ou aggraver une dépression). L'alcool occasionne plus de 200 maladies et traumatismes (addiction, maladies du foie, cancer, etc.)

## Des effets rapidement ressentis :

Même en buvant habituellement « avec sagesse », les bienfaits d'une pause dans sa consommation d'alcool se font déjà ressentir après 1 mois.

- 80% des participant-es déclarent avoir ressenti au moins un des effets positifs d'un mois sans alcool : meilleur sommeil, perte de poids, gain d'énergie, économie d'argent, meilleure concentration, meilleure condition physique.
- 38% des participant-es déclarent avoir diminué leur consommation d'alcool depuis leur première participation.
- Il a été démontré que les participant-es ont diminué leur consommation en moyenne de 20% 6 mois après leur participation.

**Participer à la tournée minérale, c'est faire une pause et réfléchir à sa consommation. Cette période d'abstinence doit permettre à chacun d'interroger son rapport à l'alcool, et de le réguler si nécessaire.**

## **Quelques astuces pour passer le cap.**

Un mois sans alcool, c'est peut-être l'occasion de faire le point sur ce que vous aimez faire et ce qui vous distrait. Profitez-en pour varier les plaisirs !

**De l'énergie à revendre ?** Faites plus d'exercice : allez courir, marcher, faites du vélo... Ou au contraire, jouez-la **relax et cocoon** : un long bain chaud, un bon bouquin, une sieste tranquille...

**Peut-être y a-t-il une activité que vous avez toujours voulu essayer** : photo, couture, musique, sport, cuisine... ? C'est le moment de vous lancer. Un défi d'un mois comme Tournée Minérale, c'est l'occasion de sortir de ses habitudes pour faire le challenge à fond.

**Vous êtes du genre sociable ?** Prenez des nouvelles de votre famille, reprenez contact avec des ami·es que vous n'avez plus vus depuis un moment. Organisez un repas entre vous (avec un apéro à base de mocktails, peut-être ?) ou planifiez une soirée jeux de société. C'est l'occasion de programmer de futures activités en commun : il y a des tonnes d'occasions de socialiser sans alcool !

**Vous pouvez aussi essayer d'autres boissons sans alcool**, chaudes ou froides. Rester hydraté·e et avoir quelque chose à boire lorsque vous sentez venir l'envie d'un verre, sont des choses à garder en tête tout au long du mois !

**C'est l'intérêt principal de faire une pause d'alcool toutes et tous en même temps : on se sent moins seul·e !** On vous encourage fortement à relever le défi de février entre amis ou entre collègues. Mais vous pouvez aussi trouver du soutien en ligne sur les réseaux sociaux. N'hésitez pas à parler de votre expérience et à chercher du soutien.

**Restez très occupé le soir pendant les premiers jours.** Nous sommes tou·te·s différent·e·s, donc cette solution ne conviendra peut-être pas à tout le monde mais si vous avez l'habitude de boire un verre lorsque vous vous détendez à la maison, il n'y a pas de mal à l'essayer. Pourquoi ne pas prévoir des activités pendant quelques soirées au début ? Pour préparer un bon dîner, suivre un cours dans votre salle de sport ou peut-être appeler un·e ami·e pas vu·e depuis longtemps...

**On n'est pas obligé de faire des gros repas chaque jour**, mais les premiers jours de la Tournée Minérale peuvent être une bonne occasion de bien manger. Pour certain·e·s, la faim peut être un facteur déclenchant de la consommation d'alcool. Il peut donc être intéressant de se sentir rassasié·e au cours des premiers jours, pendant que l'on apprend à reconnaître ses envies.

Faire une pause avec l'alcool, ce n'est pas automatiquement pour toujours. Juste pour un jour, puis un autre, et encore un autre. Cette pensée peut vraiment aider dans les premiers temps. Vous pouvez choisir de diviser le défi en morceaux plus faciles à gérer. Et si les premiers jours sont difficiles, il est possible de les surmonter heure par heure.

« Tournée Minérale » renforce l'idée qu'on peut se passer d'alcool et même passer de bons moments sans consommer ! Le but est d'ouvrir la discussion à ce sujet, et que chacun se sente libre de faire ce qu'il veut.

Tournée Minérale, on a toutes et tous nos raisons d'y participer ! Ensemble, relevons le défi.

Sources : Site [tournee-minerale.be](http://tournee-minerale.be), site [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr), article du Monde (13/01/2024), article L'Avenir (01/02/2024)



## CONGÉS DES MÉDECINS

**Le Dr Lhoest Alizée sera en congé**

du 04/11 au 15/11/24 inclus

**Le Dr Lefevre Chiara sera en congé**

du 05/12 au 06/12/24 inclus

**Le Dr Renard Martine sera en congé**

du 16/12 au 25/12/24 inclus

**Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé**

du 23/12 au 29/12/24 inclus

**Le Dr Catinus Pierric sera en congé**

du 26/12 au 12/01/25 inclus

# Le médecin du travail ? Quel est son rôle ? Quand aller le voir ?

## Quel est son rôle ?

=>Le médecin du travail réalise des examens médicaux préventifs, évalue les risques professionnels, conseille les employeurs sur les aménagements nécessaires et suit les employés en cas de problèmes de santé liés au travail

## Il est important de comprendre les différences entre les médecins :

	Médecin du travail	Médecin conseil de la mutualité	Médecin contrôle
<b>Employeur</b>	Fait partie du service de prévention et de protection au travail (interne et/ou externe) auquel l'employeur est affilié	Travaille pour une mutualité et contacte la plupart des travailleurs en incapacité de travail au-delà de la période de salaire garanti (> 2 ou 4 semaines)	Est rémunéré par l'employeur du travailleur à contrôler
<b>Mission</b>	Evaluation de l'aptitude du travailleur (de la travailleuse) à l'exécution de son travail habituel lors de la reprise du travail	Evaluation de l'état d'incapacité de travail du travailleur absent (vérifie la perte d'au moins les 2/3 de sa capacité de gain)	Contrôler l'existence de l'incapacité du travailleur ainsi que la durée de cette dernière
<b>Modalité d'examen</b>	Consultation dans des centres médicaux, dans l'entreprise elle-même ou en car médical	Consultation dans les bureaux de la mutualité	Consultation au domicile du patient et, en cas d'absence, convocation à son cabinet
<b>Pas d'accord avec la décision prise ?</b>	Direction régionale du Contrôle du Bien-Etre	Tribunal du travail local	Médecin-arbitre

## Les raisons d'aller voir le médecin du travail :

Premier cas de figure : si vous êtes en incapacité de travail, que vous pensez qu'il faudrait quelques aménagements au travail pour votre retour, alors il est important d'aller voir le médecin du travail pour **une visite de pré-reprise** : il pourra contacter votre employeur pour lui proposer une adaptation de poste avant votre retour.

Si vous n'êtes pas en incapacité de travail et que vous vous demandez si vos problèmes de santé peuvent être liés à votre travail, alors vous pouvez demander **une visite spontanée** : le médecin du travail est plus habilité à répondre à cette question que votre médecin traitant.

Vous pouvez également être appelé à la médecine du travail pour **une visite de reprise** : votre employeur légalement doit en demander une après 4 semaines d'incapacité de travail dans le but de voir si vous êtes toujours apte à la fonction que vous exerciez. Après en fonction du règlement de travail cela peut varier.

Cette visite peut avoir lieu, au plus tôt, le premier jour de la reprise et au plus tard, 10 jours ouvrables après la reprise du travail. Après ce délai, ce n'est plus légal.

Cette visite est **anonyme** même si c'est l'employeur qui paie le médecin du travail (légalement tout employeur doit être rattaché à un service de médecine du travail, même la plus petite entreprise). L'employeur paie des cotisations annuelles donc il n'y aura pas de facture envoyée => **c'est gratuit** pour l'employé.

Comment trouver la médecine du travail rattachée à son entreprise :

\*L'employeur est tenu de vous la communiquer.

\*Il doit être mis dans votre règlement de travail que vous avez signé à l'embauche, il doit être visible, affiché quelque part au sein de l'entreprise.

\*Sur la plateforme mysanté.

Il existe également le **trajet de réintégration** : celui-ci a été mis en place pour un retour au travail plus rapide et dans de bonnes conditions.

Il s'adresse à tout employé quelque soit la cause de l'incapacité. L'employé peut le demander à n'importe quel moment de l'incapacité et l'employeur peut le demander après 3 mois d'incapacité.

Le médecin du travail en fonction peut demander une adaptation de travail ou de poste mais la décision revient toujours **à l'employeur**.

Si aucun accord n'a été trouvé entre l'employeur et l'employé pour une adaptation de travail et que l'employé n'est pas apte à effectuer le travail tel que convenu dans le contrat de travail, il est possible d'invoquer la **force majeure médicale (le C4 médical)** pour mettre un terme au contrat de travail.

Mais il est impératif d'avoir une incapacité de travail d'au moins 9 mois, avant d'en faire la demande.

L'employeur ou l'employé peut en faire la demande, en envoyant un recommandé à l'autre partie et à la médecine du travail, afin d'établir qu'il est définitivement impossible pour l'employé de faire ce travail (attention que c'est définitif, donc il faut bien choisir ce qu'on demande si c'est chez un employeur ou si c'est pour une fonction).

**Il est également important de savoir qu'en Belgique, si on démissionne, nous n'avons pas accès au chômage pendant maximum 2 ans.**

---



# Le remboursement des soins extérieurs à la maison médicale

## - Qu'est-ce que le forfait ?

Tous les mois, les mutuelles versent un montant pour chaque patient inscrit au sein de la maison médicale. Dès lors, **vous vous engagez** à venir consulter les médecins, les kinés et les infirmières.

Pour rappel, nous sommes joignables du lundi au vendredi de 8h à 19h.

## - Que faire si vous êtes malade en soirée ou en week-end ?

- Pour les *médecins* : vous pouvez contacter le médecin de garde au 1733.
- Pour les *infirmières* : elles restent joignables les week-ends au 0471/51 59 89.
- Pour les *kinés* : ils sont également joignables au 0471/ 51 59 85  
UNIQUEMENT pour les urgences respiratoires type bronchiolite, exacerbation BPCO...



## -Quelle est la procédure ?

Le patient doit payer la consultation du prestataire de soins extérieurs. Nous effectuons le remboursement **dans un délai de 15 jours ouvrables**. Il est impératif de nous déposer la souche que vous recevrez et d'y apposer une vignette de mutuelle ainsi qu'un numéro de compte sur lequel nous pouvons effectuer le remboursement.

## -Si vous prenez rendez-vous chez un autre médecin, kiné ou infirmière que se passe-t-il ?

Etant donné que vous êtes inscrit au forfait à la maison médicale, vous devez consulter au sein de la maison médicale. Si vous décidez de consulter à l'extérieur, **il n'y aura pas de remboursement** et donc vous devrez payer l'intégralité de la consultation, séance ou soins infirmiers.

Toute l'équipe vous remercie pour votre attention.



# Trajet de soins diabète de type 2 (TDS) VS trajet de démarrage diabète

Êtes-vous diabétique type 2 ? L'un de ces deux trajets pourrait vous concerner !

## Trajet de Soins Diabète (TDS)



**Qu'est-ce que c'est ?** Un trajet de soins diabète est un contrat écrit entre le patient atteint du diabète type 2, son médecin généraliste et un médecin spécialiste.

**Objectifs :** ce contrat permet une meilleure organisation du suivi des patients diabétiques nécessitant des soins complexes en facilitant la communication entre les soignants. Il vise également à améliorer la prise en charge du patient et à prévenir les complications liées à la maladie.

### Cependant, il existe des critères d'inclusion au trajet de soins diabète :

Un des critères nécessaires pour adhérer au trajet de soins diabète est la présence d'1 ou 2 injections par jour d'insuline ou d'incrétinomimétiques (antidiabétiques tels que Byetta, Victoza, Ozempic, Rybelsus, Trulicity ou Bydureon) dans votre traitement habituel. Si vous ne répondez pas à ce critère, il vous suffit d'avoir un diabète insuffisamment contrôlé malgré un traitement oral maximal (par exemple: Metformine + Unidiamicron) pour lequel un traitement à l'insuline est envisagé.

De plus, il est requis de disposer d'un DMG (dossier médical global) chez votre médecin généraliste, signé au plus tard l'année suivant le début du contrat TDS. Vous devez également consulter votre médecin traitant au moins 2 fois par an et votre diabétologue au moins 1 fois par an.

**Avantages du TDS :** le trajet de soins diabète procure toute une série d'avantages tels que l'accompagnement du patient par une équipe multidisciplinaire pour que vous puissiez comprendre mieux votre maladie et vous impliquer dans votre prise en charge. Il existe également un remboursement complet des consultations chez le généraliste et le spécialiste.

En supplément, vous pouvez bénéficier d'une éducation au diabète à l'aide d'un éducateur en diabétologie. Ce dernier va vous encadrer et vous accompagner dans la gestion de votre diabète. Vous avez droit à 1 x 5 séances plus 5 séances supplémentaires la première année. Des consultations en diététique et podologie vous sont également proposées. À raison de 2 séances de 30 minutes par an en diététique et 2 séances de 45 minutes par an en podologie. En outre, un suivi annuel en soins dentaires vous est aussi proposé. Notons que chacune des séances est totalement gratuite. Le TDS vous facilite également l'accès à certains médicaments.

Pour finir, vous aurez également droit à un remboursement du matériel d'auto-contrôle spécifique à votre diabète. Un premier pack de départ qui comprend un glucomètre, 150 tiges, 100 lancettes plus un formulaire de l'éducateur. Ensuite, on vous offre 150 tiges et 100 lancettes tous les 6 mois. De plus, en cas de nécessité, un nouveau glucomètre est proposé tous les 3 ans.



## Trajet de démarrage diabète

### Vous n'êtes pas éligible au TDS ?

Si vous êtes diabétique de type 2, vous pouvez bénéficier du **Trajet de démarrage diabète**, qui propose également plusieurs avantages.

### Conditions d'adhésion :

Pour commencer un trajet de démarrage diabète, vous devez être diagnostiqué diabète de type 2 et avoir un DMG (dossier médical global) chez un médecin généraliste. Ce trajet peut être initié dès la confirmation du diagnostic par le médecin généraliste.

**Avantages :** comme pour le trajet de soins diabète, plusieurs avantages vous sont octroyés tels que 2 séances de diététique de 30 minutes par an et de 2 séances de podologie de 45 minutes par an, entièrement prise en charge. Vous pouvez également profiter d'une consultation par an chez le dentiste. En plus, il vous est possible de bénéficier de 4 séances de 30 minutes chaque année en éducation au diabète, encore une fois totalement remboursées.



Vous avez des questions ? Parlez-en à votre médecin pour savoir quel trajet est fait pour vous !

<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/qualite-des-soins/trajets-de-soins>

<https://rlm-bw.be/trajets-de-soins/#:~:text=Un%20trajet%20de%20soins%20est,qui%20n%C3%A9cessite%20des%20soins%20complexes>

<https://www.inami.fgov.be/fr/actualites/nouveau-trajet-de-demarrage-diabete-au-1erjanvier-2024-quels-changements-pour-les-dispensateurs-de-soins>

# Infos équipe

Bonjour à tous,

Je vous écris afin de me présenter avant mon arrivée auprès de vous.

Je m'appelle Mary-Lore Dandoy et j'intègre l'équipe de la maison médicale en tant qu'infirmière.

Afin que vous me connaissiez déjà un peu mieux, j'ai 31 ans et j'étais infirmière dans un service d'onco-pneumologie au sein du GHDC.

Je suis plutôt calme, j'ai beaucoup d'humour, au travail je suis volontaire et dynamique.

J'ai pour défaut ma sensibilité.

Je suis passionnée par la lecture et les promenades. Je suis maman d'un petit garçon. Ma famille compte énormément pour moi.

Je suis très heureuse et impatiente de vous rejoindre.

A bientôt

Mary-Lore



Bonjour à tous,

Je me présente, Lindsay, j'ai 33 ans, infirmière depuis 11 ans en milieu hospitalier, dans le service de médecine interne générale, diabétologie et rhumatologie. J'ai eu envie de changement et le timing étant bon pour moi, j'ai pris la décision de quitter l'hôpital pour venir en maison médicale.

Je suis très contente de pouvoir intégrer cette équipe qui m'a l'air très conviviale et de pouvoir vous rencontrer.

A bientôt

Lindsay



Bonjour à tous,

Je m'appelle Semiz Rahime, j'ai 28 ans et je suis actuellement en troisième année d'assistantat en médecine générale. J'ai choisi cette spécialité par passion, animée par le désir de contribuer au bien-être des patients au quotidien.

A l'écoute, patiente et profondément investie pour vous offrir des soins de qualité tout en prenant en considération vos besoins et vos préoccupations.

Je serai parmi vous pendant un an, et j'ai hâte de vous rencontrer, de vous accompagner dans votre parcours de santé et de prendre soin de vous.



Bonjour,

Suite à mon absence de plus de deux mois, beaucoup d'entre vous se posent des questions : le Dr Renard a-t-elle pris sa pension ? Est-elle partie à l'étranger ? Est-elle souffrante ?

Et oui, j'ai bien été malade ! Le médecin n'est pas à l'abri ... Nous n'avons pas de « secret » qui nous protégerait ...

J'ai repris les consultations à la mi-octobre, à temps partiel. Je ne peux dès lors pas assurer toutes les demandes.

A ce jour, je vais mieux mais je suis incapable de dire à quel moment je reprendrai les visites à domicile, ni un temps plein.

Mes collègues médecins assurent collectivement mon remplacement.

N'hésitez pas à les consulter !

A bientôt.

PS : je travaillerai encore quelques années avant de prendre ma retraite 😊



## ACTIVITÉS



### Sport senior

avec Julien du PCS  
toutes les deux semaines  
le mardi de 10h à 12h  
salle Bambou



### Gym sur chaise

avec Marie de la maison médicale  
les mercredis de 14h à 15h30  
salle Bambou



### Gym douce

(sur prescription médicale)  
avec Marie de la maison médicale  
les jeudis de 9h30 à 10h30  
salle Bambou



### Kinect

avec le PCS tous les lundis de  
10h à 11h salle Canopée



### Gym sur chaise

avec Julien du PCS les lundis de  
14h à 15h  
salle Bambou



### Pleine conscience

les lundis soir 18h



### Balade champignons

27/11 13h à la maison médicale ou 13h30 au parc de  
Soleilmont



### Equipote

le 3ème mercredi du mois  
de 14h à 15h30 salle Bambou



### Atelier chicons

le 06/11 à 16h, à 14h30  
Apporter un seau coût 1€  
Sur inscription



### Loto des fruits-Psychomotricité

le 20/11, de 1,5 à 5 ans  
Sur inscription



### St Nicolas

le mercredi 04/12 à 14h30  
De 0 à 6 ans  
Sur inscription



### Cellule partenariat

#### Marché de Noël

le 11/12 toute la journée  
Salle d'attente



### Dépistage diabète

le 29/11 à la maison médicale

# NOVEMBRE 2024



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

					1	2
3						
10				14 <b>Journée mondiale diabète</b> 		
17						
24						

# DECEMBRE 2024



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1						
8						
15						
22						
29				<p>A VENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atelier équilibré en 2025</li> </ul>		