



Remboursement soins extérieurs ! à la maison médicale

1. Lorsque vous consultez un médecin de garde le soir après 19h, le week-end, les jours fériés ;
2. Lorsque vous consultez un prestataire de soins extérieurs à la maison médicale (avec l'accord de votre médecin ou de votre kiné) ;
 - ➔ Vous devez rapporter l'attestation de soins à la maison médicale afin que l'on vous rembourse.



Le remboursement est fait dans un délai de 15 jours après avoir déposé votre attestation.

Veillez apposer une vignette de mutuelle sur l'attestation ainsi que votre numéro de compte sur lequel le remboursement doit être effectué.

Pour les soins de kinésithérapie qui sont autorisés à l'extérieur :

1. Veuillez payer votre facture.
2. Venez la déposer à la maison médicale (nous ferons une photocopie).
3. La maison médicale vous rembourse sur votre compte bancaire.

Si toutefois, vous avez des questions, n'hésitez pas à revenir vers l'accueil de la maison médicale.



La rentrée, c'est chouette... Ou pas !

C'est la rentrée ! Un plaisir pour de nombreux enfants et adolescents. C'est en effet le moment pour eux de retrouver leurs camarades de classe, de raconter leurs vacances et de se défouler en récréation... C'est aussi et surtout le moment de faire le plein de connaissances !

Néanmoins, l'expérience scolaire n'est malheureusement pas synonyme de joie pour tout le monde. Pour certains, la rentrée peut être vécue comme un réel tourment. Cibles de violences en tout genre, ceux-là feront leur rentrée avec des pieds de plomb.

Le harcèlement scolaire, c'est quoi ?

On ne parle pas ici des petites chamailleries banales entre camarades. Le harcèlement scolaire, c'est plutôt une violence, directe ou indirecte, répétée et s'installant dans la durée, de la part d'un élève ou d'un groupe d'élèves (le plus souvent) à l'encontre d'un autre élève. Souvent, les harceleurs trouvent chez la victime une caractéristique qui la différencie des autres et la pointent du doigt.



L'ÉCOLE, C'EST
FAIT POUR GRANDIR
PAS POUR SOUFFRIR!



La violence directe, ce sont par exemple les moqueries, voire les coups.

La violence indirecte, c'est le fait de pousser l'élève harcelé à l'isolement, en l'évitant et en poussant les autres à l'éviter.

De plus, alors qu'avant le calvaire était cantonné à la cour de récréation, aujourd'hui il se poursuit très souvent après la fin des cours, sur les réseaux sociaux !

Il va sans dire que ces agissements engendrent chez l'enfant une souffrance psychologique telle qu'il finit par avoir peur de se rendre à l'école, ce que l'on appelle « phobie scolaire ». Par ailleurs, ils peuvent également avoir des conséquences psychologiques et physiques sur le long terme, perdurant même à l'âge adulte!

A qui la responsabilité ?

Bien que des mesures doivent être prises envers les protagonistes de ces violences, celles-ci n'interviennent que trop tard, lorsque le mal est déjà fait ! Pour ne pas en arriver là, il est important de sensibiliser constamment les enfants ainsi que les adultes qui les encadrent.

De fait, le spectateur qui ne réagit pas a également sa part de responsabilité.

Alors, que faire ?

Des piques de rappel tout au long de l'année sont nécessaires, mais la rentrée scolaire semble être un moment opportun pour sensibiliser nos jeunes à la problématique. Parents, enseignants, éducateurs... Nous avons toutes et tous un rôle à jouer ! Comment ? Simplement en abordant le sujet avec les élèves, en plaçant des affiches de sensibilisation dans les écoles, en ayant une bonne surveillance des élèves durant la récréation notamment... Mais aussi en prêtant une attention particulière à l'élève en difficulté puisque l'enfant harcelé ne se confiera que rarement de son propre chef. En outre, un décrochage scolaire devrait toujours pousser l'entourage à se questionner sur les raisons d'une telle situation.

Œuvrons donc, chacun à notre échelle, pour faire des établissements scolaires un lieu propice à l'apprentissage et à l'épanouissement personnel. Car ne l'oublions pas, les enfants d'aujourd'hui sont la société de demain...

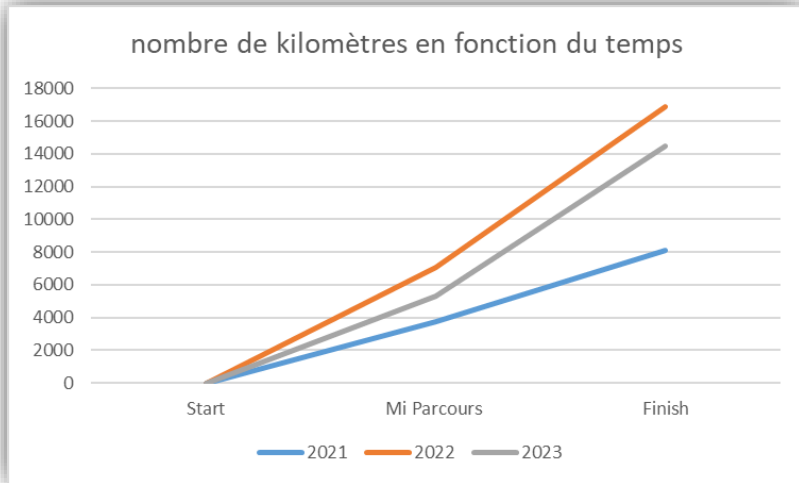


Résultats du tour du monde 2023 !!

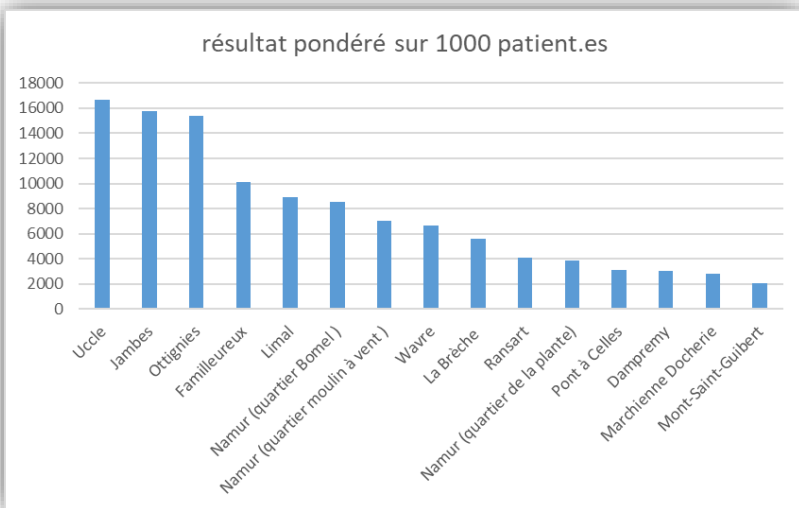
Merci à tous et toutes pour votre participation massive !

Cette année nous faisons mieux qu'en 2021 mais moins bien qu'en 2022. Dans beaucoup de maisons médicales la participation en 2023 est moindre qu'en 2022.

Voici notre résultat personnel des 3 éditions :



Nous arrivons en 2023 avec environ 14500 km ce qui représente 2000 km de moins qu'en 2022. Le calcul a été réalisé sur une base de 1000 patients pour pouvoir comparer les maisons médicales entre elles. Comme l'année dernière nous sommes meilleurs sur Charleroi mais parfois loin des autres :



Rentrée scolaire ...



Attention au poids du cartable de votre enfant!

Le poids du cartable des enfants peut représenter jusqu'à un tiers de leur poids. C'est beaucoup trop, au risque de déformer leur dos et de les mener, à plus long terme, aux lombalgies et douleurs chroniques. Pourtant, il y a moyen de prendre de bonnes habitudes pour préserver le dos de nos petits.

Comment bien choisir un cartable ?

- Le cartable idéal est sans conteste celui qui peut être porté sur le dos.
- Le cartable ne doit pas être trop large, pour ne pas coincer l'enfant dans les embrasures de portes ou les ouvertures de bus et permettre des déplacements à vélo. Idéalement, il sera de la taille de la carrure de l'enfant.
- Un bon cartable doit avoir une structure solide et être rembourré dans le dos pour protéger celui de l'enfant des coins de fardes et cahiers. Vérifiez la solidité des coutures, du tissu ou de la toile, des fixations des sangles, du fond et du rabat pour la fermeture. Veillez à ce que le système de fermeture ne soit pas trop compliqué pour l'enfant, mais solide pour ne pas s'ouvrir à tout bout de champ. Les sangles doivent en outre être réglables pour s'adapter à l'enfant.
- Le cartable doit être léger à vide.
- Un cartable bien rangé préservera le dos. Prévoyez un cartable à compartiments logiques et pratiques.
- Si le cartable a des bandes réfléchissantes de sécurité, c'est mieux.
- Enfin, l'achat d'un cartable se fait en principe pour plusieurs années. Il est donc important d'effectuer un bon choix. Si votre enfant se dirige vers le genre de cartable à la mode dans un magasin, expliquez-lui cela, montrez-lui les défauts et parlez-lui des conséquences pour son dos d'un cartable de mauvaise qualité.



Pour préparer un cartable malin...

- **Trier le contenu du cartable** : théoriquement, l'élève n'a pas besoin tous les jours des mêmes affaires. Avec lui, voyez le programme du lendemain et apprenez-lui à ne prendre que ce qui est nécessaire, en fonction des cours. Par ailleurs, l'enfant, surtout plus jeune, a tendance à amener, même en cachette, des jouets, ou à ramener à l'école divers objets inutiles. Vérifiez cela avec lui.
- **Ranger** : L'organisation du cartable n'est pas anodine. Pour préserver le dos, placez les objets plus lourds plus près du dos. Ainsi, ils n'auront pas tendance à faire basculer le cartable vers l'arrière et l'enfant devra faire moins d'efforts pour se tenir droit. Répartissez aussi les objets afin d'équilibrer le cartable.
- **Ajuster les sangles** : il faut que le cartable soit tout contre le dos, son sommet à hauteur des épaules. Sinon, chargé, il aura tendance à basculer vers l'arrière.
- **10% du poids de l'enfant est le poids maximum du cartable** : lorsque le cartable est prêt, pesez votre enfant d'abord sans son cartable, ensuite lorsqu'il le porte. Si la différence de poids est largement de plus de 10% par rapport au poids de l'enfant, il faut trouver une solution pour supprimer quelques affaires.
- **Ne négligez pas le poids et la place des collations** : boissons et boîtes à tartines dans le cartable. La présence de fontaines à eau dans l'école et la prise de repas chaud peuvent diminuer ce poids. Evitez de multiplier inutilement collations et boissons.





CONGÉS DES MÉDECINS

Le Docteur Lhoest sera en congé de maternité

du 18/09/23 au 22/01/24 inclus.

Le Docteur Dellis-Verset Apolline sera en congé de maternité


du 12/11/23 au 31/03/24

Nous accueillons, dès le mois d'octobre, deux assistantes médecins, Mélodie Jansen et Clara d'Amico que vous avez peut-être déjà croisée lors de son stage.

Nous leurs souhaitons la bienvenue !



Bienvenue!



Chers patients,

Ça y est, il est l'heure de se quitter...

Alors que j'ai l'impression de m'être présentée hier, aujourd'hui je vous écris déjà pour vous dire au revoir. J'aurais aimé pouvoir le faire en face de tout le monde mais, à défaut, j'espère que ces quelques mots vous atteindront.

Après deux ans de pratique au sein de la maison médicale, il est en effet temps pour moi de repartir à l'aventure afin d'étoffer mon expérience.

Deux ans, vingt-quatre mois, du travail mais aussi de belles rencontres !

Durant ces deux années, je vous ai écoutés, conseillés, accompagnés en mettant tout en œuvre pour répondre au mieux à vos besoins et vous soulager. La mission n'était pas toujours aisée mais j'espère de tout cœur y être parvenue, au moins partiellement !

Durant ces deux années, vous m'avez aussi beaucoup appris. C'est toute l'équipe de la maison médicale mais aussi ses patients qui ont fait de moi le médecin que je suis aujourd'hui.

C'est donc plus riche, humainement et professionnellement, que je poursuis mon chemin. Alors merci à l'équipe de m'avoir accompagnée alors que je faisais mes premiers pas et merci à tous les patients qui m'ont fait confiance.

A bientôt !

Kawthar Lamrini

Merci



Aidant Proche

Comment aller vers un meilleur équilibre

SÉANCE D'INFORMATION
MERCREDI 11 OCTOBRE 10H30

Cycle de 5 rencontres
entre octobre et
décembre

Inscriptions Maison Médicale de Ransart: ☎ 071.35.31.51

Activités de la Maison médicale La Brèche

Animations	En collaboration avec	Dates	Lieux	Ouvert à l'extérieur	Inscription
Activité physique adaptée, sur chaise		Tous les mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Bambou	Non sur prescription	071/39.79.65.
Activité physique adaptée, sur chaise		Tous les mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Bambou	Non sur prescription	071/39.79.65.
Equipote		Tous les 3 ^e mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Réunion/Bambou	Non	071/39.79.65.
Petit déjeuner OXFAM		Vendredi 18/08 de 9h30 à 11h 1€/enfant et 2€/adulte	Maison Médicale	Non	071/39.79.65.
Activité jogging		9 samedis matin à 10h à partir du 16/09	Rdv Parc de Châtelet	Oui (10 euros) Gratuit < 18 ans	071/39.79.65.
Dépistage PCS: Sport, santé, BMI	PCS	12/09 de 12h30 à 14h	Maison Plan Cohésion Social Châtelet	oui	/
Cycle Aidant proche	Maison médicale de Ransart Réseau Mosaïque	Séance d'information 11/10 à 10h30	Maison Médicale de Ransart	oui	071/35.31.51.

