

La gazette

Du Moulin à Vent



EDITO

Bonjour à toutes et à tous !

En cette période de déconfinement progressif, la Maison de Santé Pluridisciplinaire (MSP) Moulin à Vent vous propose la première édition de sa gazette.

Au menu, nous allons retracer pour vous l’histoire et les coulisses de notre projet. Comment est née la MSP ? Nous vous disons tout !

Vous découvrirez également que la période de confinement a été tout aussi étrange pour nous que pour vous. Comment avons-nous vécu le Covid-19 au Moulin à Vent ? Vous verrez que chacun s’est activé à sa manière pour soutenir nos patient.e.s, les réseaux de soignant.e.s ou pour développer des projets.

Nous vous avons également concocté un dossier “projets de santé communautaire”. Derrière ce terme pompeux se cache un devoir des maisons médicales et un levier puissant pour améliorer la santé de la population.

Vous reconnaîtrez ensuite trois membres de notre équipe qui ont fait le choix de laisser la voiture au garage. Plusieurs soignant.e.s ont opté pour le vélo électrique et vous livrent leur motivation, pour vous motiver en retour.

Enfin, il nous semblait nécessaire de vous apporter des informations fiables sur le coronavirus. Nous vous proposons un résumé de ce qui nous paraît être le plus important à savoir pour adapter ces comportements.

Lors de votre lecture de la gazette, vous vous apercevrez peut-être que nos articles sont écrits en écriture inclusive. Ainsi, nous n'écrivons pas « les patients » mais « les patient.e.s ». Mais pourquoi cela ?

Il s'agit d'un choix philosophique et politique : privilégier l'écriture inclusive, c'est considérer que le langage façonne la pensée, et s'opposer à l'idée d'une « norme » masculine qui serait neutre. Cette écriture permet de casser la règle tant connue à l'école du "masculin l'emporte", loin de l'égalité pour toutes et tous. Aujourd'hui, l'écriture inclusive est encore loin de faire l'unanimité : ses détracteur.trice.s l'accusent notamment d'être illisible et de dénaturer la langue française. Rappelons cependant que l'adjectif était accordé avec le nom le plus proche (« les hommes et les femmes sont égales ») jusqu'au 17^{ème} siècle, lorsque l'Académie française a décrété que le masculin était le genre le plus noble et qu'il devait toujours l'emporter sur le féminin. Cette modification artificielle s'est finalement répandue jusqu'à devenir la nouvelle norme. Un bon présage pour l'avenir de l'écriture inclusive ?

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours : questions, critiques, suggestions constructives sont toutes les bienvenues



Bonne lecture !

La rédaction

Il était une fois, ...

Née le 2 janvier 2020, notre maison de santé est le fruit de longues réflexions et d'un travail d'équipe remarquable. L'idée a germé en 2015 chez trois de nos collègues qui rêvaient d'une pratique un peu différente. Anne-Laure Lenoir, Martine Philippart et David Beelen travaillaient au sein de la même équipe lorsqu'il.elle.s ont entamé une réflexion sur l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patient.e.s. Et si le modèle au forfait était une solution ?

Le projet de maison médicale fut réactivé en 2018 lorsque l'assistantat de Charlotte Legrand prenait fin et qu'elle cherchait une équipe avec qui s'associer. Des idées et des attentes convergèrent et la recherche active de collègues kinés et infirmier.ère.s débuta.

Durant l'année 2018, Richard Duport rejoignit l'équipe, suivi d'Anouk Lambotte, de Caroline De Hemptinne et de Jean-Philippe Agelas. En 2019, Marie Depireux se joignit au projet, suivie de François Tempels et de Sabrina van der Horst en été. Rosine Henrard, notre exceptionnelle accueillante, vint compléter l'équipe en décembre 2019, juste à temps pour l'ouverture !

À raison de 2 réunions en soirée chaque mois pendant un an et demi, nous avons donné beaucoup de notre énergie pour mener à bien ce projet devenu celui de chacun de nous. La Maison de Santé Pluridisciplinaire a été voulue cohérente, efficace et respectueuse de nos valeurs et de nos aspirations.

Nos statuts ont en été acceptés pendant l'été 2019 et nous avons trouvé nos locaux dans la foulée. Les travaux de réaménagement

du rez-de-chaussée que nous occupons se sont terminés non sans quelques gouttes de sueur. Il a également fallu nous fixer un nom.

D'ailleurs, pourquoi « Maison de Santé Pluridisciplinaire Moulin à Vent » ? Si « Moulin à Vent » peut sembler évident à ceux d'entre vous qui sont installés dans le lieu-dit du même nom, le choix de « Maison de Santé Pluridisciplinaire » peut paraître moins clair. Nous tenions au terme « Maison » qui évoque un lieu de partage et de rassemblement. Nous avons souhaité éviter l'amalgame « médical = médecin » et que les paramédicaux ne soient rapportés au second plan, d'où le choix de Maison de Santé. La pluridisciplinarité, quant à elle, décrit la collaboration de plusieurs professions complémentaires et elle est une des valeurs centrales de notre projet.

Confinés à la maison... de santé

Comme pour beaucoup d'entre vous, le Covid-19 nous a obligés à revoir notre organisation interne afin de limiter la propagation du virus.

Qu'avons-nous fait pendant cette période ? Comment avons-nous continué à prodiguer des soins avec toutes ces contraintes ?

Chaque membre de l'équipe vous livre son vécu de cette période sans précédent.

Rosine Henrard – Accueillante



Comme certains.es d'entre vous l'auront peut-être constaté, j'étais au bureau tous les matins, de 8h à 13h. C'est ensuite deux médecins, à tour de rôle, qui reprenaient le flambeau l'après-midi, pour gérer le téléphone et les demandes.

Les rendez-vous étant devenus nettement moins nombreux, nous avons pu prendre le temps de nous pencher sur des projets de santé communautaire et sur diverses tâches logistiques et administratives.

Le 11 mai, enfin, l'accueil a repris les horaires habituels, à savoir 8h-13h et 14h-16h30.

Martine Philippart - Psychologue



Pendant la période de confinement, j'ai eu la possibilité de libérer des plages horaires pour la déviation d'appels téléphoniques qui auraient été en surnombre à la Maison de Santé. Je me suis également inscrite sur une plateforme de soutien psychologique (Psyformed) qui permet d'octroyer des consultations gratuites pour les soignant.e.s qui en font la demande.

D'autre part, j'ai eu l'occasion de mettre de l'énergie dans le développement de projets pour la Maison de Santé : séance d'info sur la « douleur », atelier « douleur chronique », projet « bien-être ». Tous ces projets vous seront présentés prochainement.

Pour finir, j'ai gardé mon travail de psychologue en m'adaptant et en faisant les consultations par vidéo ou par téléphone.

François Tempels – Kinésithérapeute



Quelle a été ma vie pendant le confinement ?

J'ai continué mon travail de kinésithérapeute au CAB à mi-temps avec une adaptation du travail. Nous étions plus impliqués dans l'animation et dans les tâches de la vie quotidienne, comme aider aux repas ou permettre aux résidents.es de garder contact avec leur famille.

Au niveau de la Maison de Santé, mes prises en charge ont été limitées aux personnes ayant des soins vitaux ou d'urgence, par exemple la kiné respiratoire ou les prises en charge en postopératoires.

Cependant, cette pause nous a permis, avec Sabrina, de travailler sur plusieurs projets. Nous avons conçu des fiches d'exercices par pathologies et les avons distribuées à nos patient.e.s confiné.e.s, puis lors de la reprise. Par la suite, nous avons publié sur notre Page Facebook de la MSP un montage vidéo contenant des recommandations kinés que nous conseillons à nos patient.e.s pour vivre "en confinement" et supporter le télétravail. Chaque semaine, nous postons du contenu sur la page avec des vidéos d'activités physiques, des séances d'exercices à domicile, du Yoga, des livres, des défis etc. Le but était et reste de sensibiliser nos patient.e.s au maintien d'une activité pendant le confinement. Nous sommes aussi en cours d'élaboration d'un projet de prévention sous forme de

soirées sur les bienfaits de l'activité physique régulière et des séances collectives en complément.

De plus, je participe à un groupe de réflexion mené par Martine Philippart, notre psychologue, en collaboration avec le Dr Agelas, sur une soirée d'éducation et d'explications sur la douleur.



Pour terminer, avec l'aide de Richard Duport, nous avons construit un potager en hauteur dans le patio et y faisons pousser des tomates, aromates, poivrons etc.

Voilà un beau résumé de mes activités pendant le confinement ! Sinon, j'en ai profité, chez moi, pour cuisiner beaucoup plus, construire des meubles en bois et lire les livres que je n'avais pas encore ouverts.

Anouk Lambotte - Infirmière

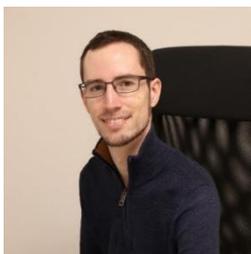


Durant la période de confinement, nous avons dû limiter au maximum nos contacts avec la Maison de Santé. C'est la raison pour laquelle nous ne nous y rendons que de manière ponctuelle, à savoir seulement pour les prises de sang ou autres soins. Seuls nos domiciles ont été maintenus. Nos plages horaires ont donc été extrêmement diminuées.

J'ai donc pu mettre mon énergie dans l'élaboration de projets de santé communautaire comme le projet « bien-être » en collaboration avec Martine Philippart, Anne-Laure Lenoir et Sabrina van der Horst, le projet sur le suivi des patient.es diabétiques en collaboration avec Jean-Philippe Agelas et François Tempels, ou le projet d'initiation à la RCP (réanimation cardio-pulmonaire). Ceux-ci vous seront présentés d'ici peu.

Je me suis également inscrite en tant que bénévole auprès du Poste Médical de Garde de GAMENA où j'ai répondu à des appels téléphoniques de patient.e.s dont le.la médecin généraliste était absent.e, malade, ou en congé. Le but de ce dispositif était d'éviter un engorgement et donc une saturation des hôpitaux.

Jean-Philippe Agelas – Médecin généraliste



Pour ma part, mon temps a été partagé entre, d'une part, les consultations téléphoniques, la prise des rendez-vous les après-midis, la réalisation de frottis de dépistage Covid-19 dans la maison de repos du CAB ; d'autre part, le développement de projets de santé communautaire (la douleur et le diabète).

Caroline De Hemptinne – Infirmière



En tant qu'infirmière confinée, comme le reste de l'équipe, j'ai dû adapter mon horaire de travail pendant la durée du confinement. Les visites essentielles au domicile ont été maintenues, tandis que le dispensaire a été fermé. En fonction de mon horaire, je réalisais ma tournée du

matin ou du soir pour ensuite rentrer chez moi faire du télétravail.

Comme nous disposions de plus de temps, nous en avons profité pour réfléchir à plusieurs choses. Avec Anouk, nous avons réfléchi à des améliorations des dossiers infirmiers, mais également aux dossiers partagés en interdisciplinarité. Ceux-ci, plus pratico-pratique, apparaîtront bientôt au domicile de nos patients. Nous avons également réfléchi à des idées de projets de santé communautaire qui pourraient être mis en place au sein de la maison médicale. Quelques idées ont germé et doivent, en ce qui me concerne, encore être développées.

Ce confinement m'a également permis de passer plus de temps avec mes deux filles et mon compagnon. Grâce au soleil bien présent, le confinement a été plus facile à gérer avec des enfants encore trop petits pour tout comprendre de cette situation exceptionnelle.

Anne-Laure Lenoir – Médecin généraliste



Dès l'annonce du confinement lié à la crise COVID19, je me suis portée volontaire auprès du Poste Médical de Garde de GAMENA. J'y ai été active de deux manières.

Premièrement, j'ai effectué pendant plusieurs semaines des consultations pour les cas COVID-19 suspects à Jambes. Les recommandations de tri téléphonique ont mis dans l'embarras la plupart des médecins généralistes qui, dans certains cas, ne savaient pas s'ils.elles devaient envoyer leurs patient.e.s aux urgences ou les laisser à la maison. Le Poste Médical Avancé (PMA) puis le Lieu de

Consultation Sécurisée (LCS) ont permis d'examiner des patients suspects dans un cadre sécurisé.

Deuxièmement, j'ai aidé à la mise en place des différentes structures créées ou coordonnées par le Poste Médical de Garde :

- Les postes de pré-tri devant les hôpitaux, qui heureusement n'ont jamais ouvert ;
- Le Lieu de Consultation Sécurisée (LCS) ;
- La cellule de soutien qui permettait aux patients.es sans médecin généraliste ou dont le/la médecin généraliste était malade ou absent.e de pouvoir bénéficier de l'avis d'un médecin. Cette cellule a également permis de soutenir tous les acteurs de la première ligne de soins.
- Le *testing* qui, à Namur, est organisé sous forme d'un drive-in à Jambes.

Il était important pour moi de me mettre au service de la communauté. Tout cela n'aurait pas été possible sans mes collègues du Moulin à Vent et c'est au nom de l'équipe que j'ai effectué ces tâches.

Charlotte Legrand – Médecin généraliste



En tant que médecin généraliste à la Maison de Santé du Moulin à Vent, j'ai traversé ces dernières semaines entourée de mes collègues, dans un esprit d'équipe et dans la bonne humeur. Nous avons fait le choix de travailler en équipe réduite afin de diminuer le risque de transmission du virus entre nous.

Je n'ai donc croisé que quelques collègues, toujours les mêmes et, bien que les autres collègues m'aient manqué, j'ai eu le grand plaisir de côtoyer mes compagnons de « confinement professionnel » dans une ambiance de rêve ! Merci à eux. Les réunions d'équipes du vendredi après-midi ont été maintenues via vidéoconférence et cela nous a permis de garder contact avec tous les membres de l'équipe, de préserver la cohésion de groupe et de poursuivre efficacement notre travail en tant que Maison de Santé.

En pratique, nous avons appliqué les mesures recommandées en réduisant les consultations « présentielles » des infirmières, kinés et médecins au strict nécessaire. En tant que médecin, j'ai donc principalement travaillé depuis mon bureau en consultation téléphonique. C'est une bien curieuse manière de pratiquer la médecine qui fut, certes, efficace et nécessaire mais je suis heureuse de pouvoir reprendre doucement des consultations en face-à-face.

Il reste cependant étrange de devoir refuser des consultations aux personnes malades « suspectes » et je suis très reconnaissante au LCS (lieu de consultation sécurisée, présent au Poste Médical de Garde de Jambes durant la semaine) d'exister et de nous épauler pour examiner nos patients le nécessitant. En effet, durant ce déconfinement progressif, il est recommandé de garder les lieux de consultation « propres », c'est-à-dire sans Covid-19 et, pour ce faire, d'éviter toutes les consultations qui sont potentiellement liées au virus.

Comme la plupart de mes collègues médecins, certains de mes patients.es résident en collectivité. Vues les recommandations actuelles en matière de dépistage, nous avons réalisé des frottis aux résidents durant une matinée avec Richard Duport et Caroline de Hemptinne.

Depuis le début de cette crise, les bons sentiments, les messages d'encouragement et les actes d'entraide sont nombreux et réchauffent les cœurs. Merci à tous et toutes d'être solidaires et prudents.es. Courage, et tenez bon !

Richard Duport – Médecin généraliste



Coronavirus. En chacun.e de nous, ce mot fait désormais remonter quelque chose de différent, propre à notre vécu, à nos idées, à nos croyances, à notre culture et à nos savoirs.

Pour moi, c'est avant tout un virus et donc quelque chose de naturel. Nombreux.euses sont ceux.celles qui se demandent s'il est sorti d'un laboratoire en Chine ou exporté par Bill Gates. Je ne m'intéresse pas à ces théories car j'ai déjà ma propre réponse : c'est un virus qui provoque des maladies, comme il en existe d'autres.

Ce virus nous rappelle que nous sommes vivants pour un temps fini, ce qui est à la fois source d'angoisse, mais aussi d'humilité. Nous, humains.es, vivants.es, sommes à la fois importants et futiles, extraordinaires et ordinaires. Ce virus amplifie cette ambivalence en chacun.e de nous et en moi en particulier.

J'ai ainsi été furieux contre le confinement, qui m'a empêché de profiter de mes congés au ski, mais résigné et confiant car c'était une bonne décision.

J'ai été touché par le décès de mes patient.e.s, la tristesse de leur famille, l'impuissance des soignant.e.s en maisons de repos. Je ne les oublierai pas.

J'ai été émerveillé par le retour d'un air pur et des animaux sauvages là où on ne pensait plus jamais les voir. Je ne l'oublierai pas non plus.

J'ai été heureux d'avoir plus de temps à passer au sein de mon couple et auprès de notre potager, à nourrir chacun et être nourri en retour.

J'ai été hésitant face à la reprise économique maladroite et à la reprise des contacts physiques avec les personnes qui m'étaient chères.

J'ai été songeur devant cet avenir incertain qui balance comme une branche posée sur un pic rocheux : à notre gauche l'enfer, à notre droite l'éden.

Quelle société allons-nous construire demain ? Allons-nous attendre qu'on nous demande notre avis ou allons-nous enfin réaliser que les seules personnes qui peuvent faire bouger les choses, c'est nous-mêmes, collectivement ?

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est même la seule chose qui ne se soit jamais produite. » - Margaret Mead

David Beleen – Coordinateur



Dès le début du confinement, la MSP Moulin à Vent a accepté de me détacher temporairement au poste médical de garde situé à Jambes pour renforcer l'équipe de coordination. Je me suis, dans un premier temps, occupé de la Cellule de soutien à la médecine générale. Cette cellule était chargée de trouver un.e médecin généraliste pour les patients.es qui n'en avaient pas/plus. Très rapidement, nous nous sommes aperçus que la majorité des appels étaient en fait ceux de

professionnels de la santé pour obtenir des réponses à leurs questions, la Cellule a donc étoffé son offre en coordonnant la distribution de matériel de protection pour les soignant.e.s. Enfin, cette Cellule est aussi le lieu de prise de rendez-vous pour les consultations dites sécurisées (pour les patient.e.s potentiellement porteur.euse.s du virus Covid-19).

Comme, en plus de la Maison de Santé, je travaille également dans une institution de l'AViQ, le directeur médical adjoint de la Province de Namur m'a également proposé d'être son relai pour l'informer des problématiques rencontrées dans les institutions d'hébergement pour personnes en situation de handicap.

De manière plus ponctuelle, j'ai également participé au dépistage pour assister les médecins et/ou pour l'encodage administratif.

Avec la reprise des activités complètes de la maison médicale, je suis revenu à Bouge début mai, tout en gardant des heures disponibles pour le poste médical de garde, ou aujourd'hui je suis plus attaché à la facturation.

Sabrina van der Horst – Kinésithérapeute



Crise sanitaire et crise pour les professionnels ! L'ambiance anxieuse et les chiffres inquiétants ont pris le dessus, c'est pourquoi par sécurité et responsabilité en tant que professionnel de la santé nous avons suivi les directives gouvernementales à la lettre.

C'est le cœur lourd que je me suis entretenue par téléphone avec les patient.e.s pour annoncer la décision prise avec l'équipe de la MSP, celle d'arrêter tout traitement. Depuis le 16 mars, les kinés

ont été en pause et ce, jusqu'au 4 mai. Durant ce "lockdown" un certain coaching téléphonique a été mis en place pour certaines prises en charge qui nécessitaient un suivi plus soutenu ou pour ceux.celles dont la présence vocale pouvait encourager et soutenir.

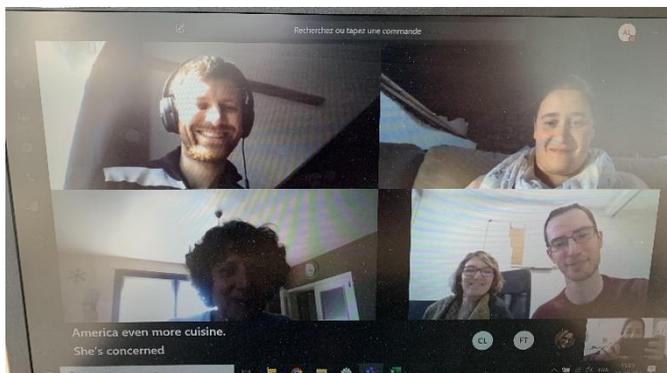
J'ai été agréablement surprise de voir la possible bonne gestion à distance de pathologies plus aiguës ou post opératoires grâce à l'implication des patient.e.s dans leur traitement. Certain.e.s, très assidu.e.s et conscient.e.s de l'enjeu, suivaient mes conseils et exercices fournis à la lettre. À la reprise des traitements (lors du déconfinement) j'ai pu voir que ces patient.e.s-là n'avaient rien perdu et s'étaient même améliorés. Encore une belle preuve que le.la patient.e est acteur de son traitement et son investissement joue un rôle conséquent dans l'avenir de sa pathologie. Néanmoins, lorsque la solitude ou la douleur étaient ingérables, que certain.e.s patient.e.s sonnaient "l'alarme" pendant le confinement, j'ai repris quelques traitements en appliquant avec rigueur les règles d'hygiène pour minimiser au maximum les risques de propagation.

J'ai vécu ce confinement avec deux casquettes. D'une part, j'ai été Sabrina, la kinésithérapeute qui essaye de gérer les symptômes des patient.e.s à distance et la paperasse administrative de la MSP. D'ailleurs, j'ai pris plaisir de prendre le temps de m'investir dans des projets kinés et d'autres expliqués plus haut par mes collègues. D'une autre part, j'ai retrouvé la Sabrina étudiante que j'étais car j'en ai profité pour finaliser le mémoire du master complémentaire que j'ai entrepris cette année en thérapie manuelle.

Pour finir, je suis heureuse de reprendre le travail, l'ambiance positive de la MSP et le sourire de mes patient.e.s m'avait manqué. Je remercie les patient.e.s pour leur compréhension, leur implication malgré la situation et mes collègues pour leur bel

esprit d'équipe dont ils.elles ont fait part pour soutenir les hôpitaux et la MSP.

Eh oui ! cette image pour vous montrer que malgré le confinement, nous avons maintenu nos réunions interdisciplinaires du vendredi :



Projet de santé communautaire... Quesaco ?!

Dans les pages précédentes, notre équipe a parlé de projets de santé communautaire. De quoi s'agit-il ?

On appelle « *projet de santé communautaire* » tout projet lié à la prévention et à la prise en charge de la santé publique globale : la santé mentale, sociale et physique. Une des idées défendues par ces projets est également de rendre le.la patient.e acteur de sa propre santé.

Une des missions des maisons médicales est de réaliser des projets de santé communautaire. Ils ciblent les problématiques de santé spécifiques à une communauté.

Comme vous avez pu le remarquer en lisant les récits ci-dessus, nous avons profité du confinement pour en réaliser certains, pour en préparer d'autres.

Les projets en cours d'élaboration :

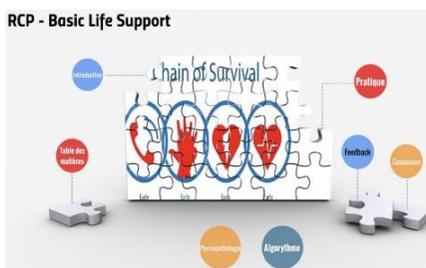
- Projet « Bien-être »

Projet centré sur le bien-être. Il sera agrémenté d'ateliers : yoga, pleine conscience, nutrition, gestion du stress. Echafaudé sur base des contributions de Sabrina (kiné), Martine (psychologue), Anne-Laure (MG) et Anouk (infi).

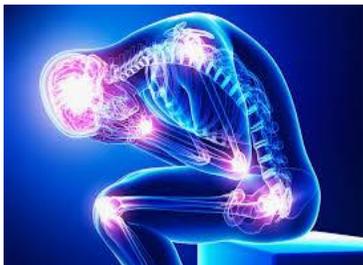


- Projet « RCP »

Projet animé par Anouk Lambotte (infirmière). De la théorie à la mise en pratique afin d'apprendre les bons gestes de base pour réanimer une personne atteinte d'un arrêt cardiaque.

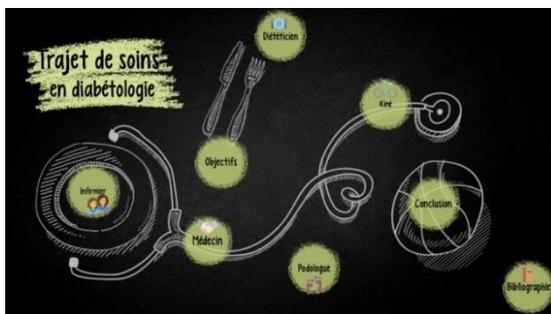


- **Séance d'information sur la douleur + Atelier
« Douleurs chroniques »**



Cet atelier comprendra une séance d'information donnée par Martine Philippart, François Tempels et Jean-Philippe Agelas et un atelier de groupe autour de la douleur chronique, afin de trouver les moyens de la surmonter.

- **Suivi des patients.es diabétiques**



Une fois par an, toute personne souffrant de diabète sera invitée à réaliser un trajet de soins afin d'assurer un suivi de la pathologie dans toutes ses dimensions. Ce parcours comprend un.e médecin généraliste, une infirmière, un kinésithérapeute et un podologue.

- « **Je bouge pour ma forme** »



Projet mis sur la table par nos 2 kinésithérapeutes. L'idée est de proposer pour juillet des marches rapides et/ou jogging léger dans les bois de Champion, afin de redynamiser et motiver les personnes à courir et reprendre une activité physique en groupe.

Les projets déjà en route :

- « **Nos patients sont des artistes** » :

L'idée est de « prêter » un mur de la salle d'attente aux patients qui souhaitent exposer leurs réalisations artistiques.

- « **Livres-échanges** » :

Une bibliothèque est mise à disposition dans la salle d'attente. Tout patient peut donner des livres dont il.elle n'a plus l'utilité et/ou en prendre d'autres en échange, gratuitement.

En raison du Covid-19, cette bibliothèque temporairement inaccessible. Dès que la situation le permettra, nous vous la remettrons à disposition.

- « **Kiné - activités réseaux sociaux** » :

Plusieurs vidéos ont été publiées sur Facebook par nos kinésithérapeutes, François Tempels et Sabrina van der Horst. Les thèmes abordés allaient du télétravail à l'activité physique en passant par le yoga. Nous vous invitons à aller les consulter sur

notre page Facebook : « *maison de santé pluridisciplinaire moulin à vent* » si ça vous tente 😊 !

Quand écologie et santé vont de pair...

Dans la maison de santé pluridisciplinaire, dans le cadre de la promotion d'une bonne hygiène de vie, nous essayons de montrer l'exemple.

Ainsi, trois de nos collègues (Anouk, Richard et François) ont fait le choix de se déplacer en vélo électrique pour leurs trajets depuis le domicile et leurs visites à domicile.

Les bienfaits du vélo sont nombreux !



Premièrement, les bienfaits sur votre santé par la pratique d'une activité physique !



La pratique du vélo, même électrique, a un impact positif considérable sur votre santé. Il permet de vous aérer. Le cerveau est ainsi mieux oxygéné. De plus, le fait de s'exposer à la lumière naturelle permet une bonne synchronisation du rythme



circadien (jour/nuit). C'est aussi un excellent moyen pour améliorer sa santé mentale et prévenir ou améliorer les symptômes de stress, de dépression ou d'anxiété. Il permet de brûler des calories. Il réduit le risque de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de dépression, renforce le système

immunitaire, permet un sommeil de meilleure qualité, donne du tonus et est très appréciable (par son impact minimal) pour les pathologies du genou ou de la hanche.

La seconde raison est d'ordre environnementale.

Il nous a semblé évident, étant donné le dérèglement climatique, l'épuisement des ressources et des énergies fossiles, ainsi que de la destruction massive de la biodiversité, que nous devons changer nos habitudes et notre dépendance aux voitures individuelles. Le secteur des transports est ainsi responsable de plus de 15% des émissions de gaz à effet de serre qui sont une des causes majeures du dérèglement climatique.

De plus, des études récentes sur la qualité de l'air ont pointé Namur comme étant une des villes ayant l'air le plus pollué. Ceci est une conséquence directe de l'engorgement de la ville, d'une mauvaise gestion des flux routiers, mais  surtout de notre dépendance à notre véhicule individuel. Il est donc temps de réfléchir à changer nos modes de déplacement ! L'arrivée massive dans les commerces et la démocratisation du prix des vélos électriques nous montrent le chemin du changement. C'est une solution parmi d'autres que nous avons choisie et ne la regrettons pas.

Troisièmement : le gain de temps et d'argent.



Soyons pratiques : en prenant votre vélo, vous gagnez chaque jour de précieuses minutes dans les embouteillages du matin et du soir ! Vous économisez également en carburant.

Des désavantages ? Que nenni ! Parlez-en à vos soignant.e.s 😊



Le coronavirus... Qués novèles ?!

Afin de remettre les idées au clair et de préciser les dernières informations sur le coronavirus, nous avons décidé de vous présenter ça sous forme de questions-réponses. Les réponses sont celle de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

→ Qu'est-ce que le covid-19 ?

Le covid-19 est un virus responsable de la pandémie qui a touché le monde entier cette année.

→ Comment se propage le virus ?

- Par gouttelettes de salive : quand une personne infectée parle, tousse, respire elle peut projeter des gouttelettes, d'où la précaution du masque et la distanciation sociale.
Il est donc important de continuer à porter un masque à proximité d'autres personnes.
- Par contact : on touche des objets qui ont été contaminés par une personne malade et puis on se touche les yeux, le nez, la bouche. Il est important de se laver les mains régulièrement, particulièrement après s'être mouché. Il est aussi recommandé de tousser et éternuer dans son coude.

→ Peut-on contracter le virus en côtoyant une personne qui n'a pas de symptômes ?

Oui. Une personne porteuse du virus peut être contagieuse sans présenter de symptômes.

→ Combien de temps entre l'exposition au virus et l'apparition des symptômes ?

Généralement, on compte entre 5 et 6 jours avant l'apparition de symptômes. Mais il a été observé que ce délai pouvait aller jusqu'à 14 jours.

→ Combien de temps le covid-19 survit sur les surfaces ?

- Plastique et acier inoxydable : 72h
- Cuivre : moins de 4h
- Carton : moins de 24h

D'où l'importance de se laver les mains régulièrement.

→ Mon animal domestique peut-il me transmettre le virus ?

Un animal de compagnie peut contracter le Covid-19. Il n'a cependant pas été scientifiquement prouvé qu'un animal portant le virus puisse le transmettre à l'Homme.

Cependant, il est recommandé à toute personne étant atteinte par le virus d'éviter que son animal de compagnie soit en contact avec d'autres personnes.

→ Quels sont les gestes qui peuvent m'aider à me protéger contre le virus ?

- Port du masque. Nous vous invitons à consulter notre vidéo sur Facebook pour porter un masque en toute sécurité.
- Distanciation sociale (1m50)
- Lavage régulier des mains
- Respect des phases de déconfinement progressif mis en place par notre gouvernement.

→ Y a-t-il un traitement ?

Non, aucun traitement n'est encore disponible à notre connaissance. Des études sont en cours pour trouver un traitement ou un vaccin. Seul un traitement des symptômes est pour le moment mis en place.

→ Le déconfinement est en route. Dois-je m'inquiéter ? Puis-je être rassuré.e ?

À l'heure où ces lignes sont écrites, début juin, la courbe continue sa descente et les voyants sont au vert en Belgique. Il demeure que le virus circule chez nous et davantage ailleurs dans le monde.

Il n'existe pas de réponse claire à cette question mais nous vous invitons à maintenir, au strict minimum, les règles d'hygiène de base que sont le lavage des mains, le port du masque, la distance sociale.

→ Dois-je passer un test ?

Si vous présentez des symptômes respiratoires, contactez votre médecin par téléphone. Il.elle évaluera avec vous la nécessité de vous faire dépister par frottis nasal.

À l'heure où ces lignes sont écrites, un arrêté ministériel devrait bientôt paraître concernant les prises de sang à la recherche d'anticorps (sérologies). Hors cas spécifiques, ces tests ne seront pas remboursés et coûteront un peu moins de 10€.

Ce test permet de voir si vous avez été en contact avec le coronavirus. En-dehors de cela, il n'apporte pas d'information sur la contagiosité ni sur le degré de protection. Nous ne le recommandons donc pas en règle générale, car il n'a pas d'utilité claire à ce stade. Vous avez cependant le droit de le demander.

Ce virus était inconnu il y a encore quelques mois. Nous vous partageons les informations les plus actuelles existantes, mais certaines seront probablement remises en question dans le futur. Nous ne manquerons pas de vous informer si des changements majeurs venaient à impacter potentiellement votre santé.

La Maison de Santé Pluridisciplinaire Moulin à Vent reste à votre disposition pour tout complément d'information au 081/253.120.

Nous vous invitons à consulter le site de *Sciensano*. Régulièrement mis à jour, il vous donnera des informations sûres et fiables sur le coronavirus.

Récit d'une stagiaire

Une étudiante en médecine générale du Dr Lenoir à réaliser un travail portant sur la problématique suivante : « **Quelles sont les spécificités de la médecine générale qui apportent, dans le système des soins de santé en Belgique, des avantages pour la prise en charge d'une épidémie comme celle du covid-19 ?** »

Nous souhaitons le partager avec vous.

« Dans le cadre de ce travail, j'ai interviewé ma maître de stage, le docteur Anne-Laure Lenoir. Ses réponses ont été d'une extrême clarté pour réaliser ce travail. Il apparait clairement que chacun des piliers, qui font les spécificités de la médecine générale, ont eu un rôle important à jouer afin de gérer au mieux l'épidémie.

Chacun de ces piliers énoncés par la pédiatre américaine Barbara Starfield seront brièvement décrit puis rapportés à la situation de l'épidémie du Covid-19, car ce sont ceux utilisés comme support par Dr Lenoir dans son exposé ⁽¹⁾ et qui selon moi, représentent le mieux les spécificités de la médecine générale (aussi appelés « Primary care » aux USA).

1. Premier contact :

En effet, la médecine générale est accessible, son coût est abordable et elle s'adresse à tous : enfants, ados, adultes, personnes âgées. De plus, quasi toutes les demandes de santé peuvent être prises en charge, au départ en tout cas. Elle sert aussi de système d'orientation. Se rendre chez eux est facile : proximité, facilité de contact et de prise de rendez-vous. La communication médecin/patient et l'humanité vont être très développée chez le généraliste. Ces qualités font de lui un candidat de choix quand survient à peu près n'importe quel problème de santé.

Ce premier contact, cette accessibilité est l'essence même de la médecine générale. C'est donc tout naturellement qu'elle a été définie comme première ligne pour protéger le système hospitalier en effectuant le premier tri des patients grâce à une prise en charge téléphonique, afin de permettre le confinement des personnes infectées et d'éviter la surcharge de la deuxième ligne (les hôpitaux). Le Collège de la Médecine Générale a développé un algorithme dont les médecins pouvaient se servir afin de ne pas oublier quelque chose, avec la prise en compte de « reds flags » ⁽²⁾.

Grâce aux campagnes qui préconisaient de ne pas se rendre directement à l'hôpital en cas de suspicion du Covid mais d'appeler son médecin traitant, ainsi que grâce à la presse ayant largement relayé ce message ⁽³⁾, le docteur Lenoir nous confirme que : « Cette fonction de premier contact nous a vraiment permis de limiter ce que l'on craignait, c'est-à-dire la surcharge du milieu hospitalier, car les patients.es ont eu ce réflexe de nous appeler en premier ».

Les gens malades ont d'autant plus facilement respecté la consigne qu'ils connaissaient ce point de chute. Cette fonction a été renforcée aussi par le RGN (rassemblement des généralistes namurois ou Cercle de Namur) et le forum de garde namurois Gamena, qui ont mis en place une cellule de soutien à la première ligne de soin pour les gens qui n'avaient pas de médecin généraliste ; un numéro de téléphone a été diffusé afin de leur trouver un médecin généraliste qui pouvait les trier. ⁽⁴⁾

2. Continuité

Le médecin généraliste a pour rôle de suivre le patient sur le long terme, que ça soit dans le contexte d'une affection chronique ou pas. Le but de ce pilier est d'avoir une vue d'ensemble sur l'histoire du patient. Le fait de voir le patient plusieurs fois, sur le long terme va permettre d'apprendre à connaître ce dernier, à le comprendre, à rassembler des informations pouvant être utiles et à appréhender sa réaction face à une situation. ⁽⁵⁾ C'est aussi ce qui va aider à construire une relation de confiance patient-médecin. C'est un investissement, car comme explique Mme Lenoir à ses assistants : « Vous ne pouvez pas demander aux gens de vous faire confiance juste parce que vous avez un diplôme. Vous devez investir dans la confiance, vous devez expliquer pourquoi ».

De même, il assure le suivi parfois régulier (visite/consultation mensuelle) des patients âgés, de patients multimorbides (ayant plus de 2 affections chroniques) ou d'autres patients ayant besoin d'une stimulation, d'un support pour continuer dans la bonne voie de leur guérison. Le médecin généraliste a une approche privilégiée avec son patient : il va

connaître tout de sa vie, son histoire de famille, son milieu professionnel.

Un gros avantage du médecin généraliste par rapport à un urgentiste qui aurait été derrière le téléphone par exemple, est qu'il connaît le patient, le suit depuis parfois de nombreuses années, qu'il a sa confiance, qu'il sait son histoire, celle de sa famille, ... Cela a permis une réelle efficacité dans le tri, car le médecin sait quels sont ses patients fragiles et il peut donc développer une attention accrue en fonction des patients qu'il a au téléphone.

Ici, la notion de continuité donne un autre avantage au médecin généraliste qui est la confiance des patients. Si un patient appelle son médecin en qui il a confiance, ce sera beaucoup plus facile de rassurer cette personne.

Dans l'optique de cette continuité, le Réseau de Santé Wallon a instauré une plateforme permettant un suivi (à court terme) pour le Covid. D'abord, le médecin généraliste encode le patient qu'il a en consultation au téléphone sur la plateforme. C'est utile car il peut être difficile de se souvenir précisément de tous les patients qu'on a au bout du fil. Ensuite, le patient va lui-même encoder via son smartphone ou son ordinateur l'évolution de ses symptômes. Quand il y a un feu orange ou rouge, le médecin généraliste reçoit une alerte pour rappeler son patient. Dans le cas d'une épidémie où le temps est important et où les visites à domicile ne sont plus possibles, recevoir une alerte et être prévenu au plus vite fait la différence.

3. Globalité

Le médecin généraliste traite la personne dans son ensemble, avec toutes ses pathologies mais aussi tous ses facteurs psycho-

sociaux, et non juste la maladie. Il est le spécialiste des comorbidités (ou multimorbidité). Son rôle est vraiment fondamental. Il est connu que les résultats sur la santé seraient moins bons s'il n'y avait pas cette notion d'intégration, cette vision globale apportée par le médecin généraliste.

C'est primordial pour savoir trier et suivre les patients afin d'éviter la dégradation et l'envoi à l'hôpital. Le médecin va repérer les patients fragiles ou « à risque » et mettre en place des stratégies pour éviter qu'ils évoluent péjorativement. Il va intégrer dans son analyse ceux qui risquent d'attraper plus vite la maladie s'ils reçoivent des visites, mais aussi tenir compte de ceux qui ont besoin justement de suivi, de stimulation sociale et qui pourraient dès lors souffrir de cette crise non-pas directement en attrapant le virus, mais à cause du confinement et des conséquences sociétales que la crise a apporté. Suivant un autre exemple, il y a aussi des patients.es qui ne se maintiennent que grâce à certaines activités (bénévolat, hôpital psychiatrique de jour) mais qui n'ont plus pu s'y rendre à cause du confinement et qui ont vu leur état se dégrader.

Le docteur Lenoir fait le constat qu'il y a eu des décès non seulement par le Covid, mais aussi par le confinement et par l'arrêt des soins. D'où l'importance de suivre le patient dans son entièreté et pas seulement dans le cadre de la problématique Covid.

4. Coordination

D'abord, le médecin généraliste va coordonner les soins dispensés ailleurs par les médecins spécialistes (en lien avec la globalité). Ensuite, il va aussi coordonner les soins des autres professionnels de la santé comme les kinés, infirmier(ères), les

logopèdes, ... Une de ses fonctions est d'organiser les interventions des spécialistes de la santé dans les cas de comorbidités. Il connaît tout du dossier de son patient grâce à sa relation au long terme avec celui-ci et à son DMI (dossier médical informatisé) qui lui permet d'avoir une vue globale cohérente. Il est un acteur privilégié pour voir les interactions entre les différents médicaments, pour faire la synthèse des soins prodigués, pour hiérarchiser les soucis (un à la fois). Il va avoir une vue d'ensemble et avoir, dans certains cas, une attitude raisonnée face aux soins.

Au niveau de l'épidémie du Covid-19, ce pilier a été important à deux différents niveaux. Premièrement, la coordination au niveau « micro » c'est-à-dire autour du patient était primordiale :

- Il a fallu limiter les possibilités de transmission du virus aux patients en limitant les passages et donc choisir par exemple, qui du médecin, du kinésithérapeute ou de l'infirmier(ère) irait voir le patient.
- Il a fallu aussi s'assurer que les soins adéquats soient donnés aux patients les plus faibles, qu'ils soient Covid ou non (comme cela a été dit dans la globalité) pour éviter qu'ils ne se dégradent et aillent encombrer les urgences.

Deuxièmement, la coordination au niveau « méso », avec le RGN ou le collège de la médecine a grandement aidé à la bonne gestion de cette crise. Ces coupoles ont été très réactives et ont donné des recommandations claires à leurs membres. Dr Lenoir explique qu'il y a aussi eu une coordination et du soutien entre les regroupements de médecins et ceux d'infirmiers(ères), ces derniers s'étant retrouvés plus démunis face à cette crise.

En conclusion, les médecins généralistes ont tenu un rôle primordial de tri et de gestion durant cette épidémie du Covid-19, ce qui a permis aux hôpitaux belges de ne pas être submergés et d'ainsi avoir pu conserver une prise en charge optimale des patients ayant besoin d'une hospitalisation. »

Références

(1) Les explications et exemples tirés de l'interview très complète du Docteur Anne-Laure Lenoir, ma maître de stage, médecin généraliste à la maison de santé pluridisciplinaire de Bouge (MSP) sont écrites en italique et en gras dans le travail ci-dessus.

(2) Site du Collège de la médecine générale avec leurs recommandations et l'algorithme destinés à l'utilisation par les médecins généralistes : <https://lecmg.fr/coronacliv/>

(3) Exemple d'article relayant les recommandations d'appeler son médecin avant de se rendre à l'hôpital https://www.rtbf.be/info/dossier/epidemie-de-coronavirus/detail_coronavirus-deslieux-de-triage-mis-en-place?id=10459886

(4) Initiative au sein du Cercle de Namur ou RGN (Réseau des Généralistes Namurois) et du forum de garde namurois Gamena : <https://www.dhnet.be/regions/namur/covid19coronavirus-les-generalistes-namurois-au-service-des-sans-medecin-fixe5e80887f7b50a6162bdad743>

(5) Tiré de la définition de Leeuwenhorst de la médecine générale dans « The General Practitioner in Europe: A statement by the working party appointed by the European Conference on the Teaching of General Practice, Leeuwenhorst, Netherlands, 1974 » <https://euract.woncaeurope.org/sites/euractdev/files/documents/archive/publications/genera-ral-practitioner-europe-statement-working-party-appointed-2nd-european-conferenceteaching.pdf>

Merci de remplir le « talon »¹ suivant si vous ne souhaitez pas que l'on vous envoie le prochain numéro de la Gazette du Moulin à Vent :

Je soussigné.e Mme/Mr.....

Ne souhaite plus recevoir le prochain numéro de la Gazette du Moulin à Vent, car :

.....

.....

.....

¹ Vous pouvez nous envoyer ou déposer ce talon par courriel : info@msp-moulinavent.be ou à l'adresse suivante : Chaussée de Louvain 316/103 à 5004 Bouge.

Prenez soins de vous !

L'équipe de la MSP Moulin à Vent