



La Gazette de la
MSP
Moulin à Vent

Édition Noël
2020

Edito

Au mois de mai dernier, notre première gazette est sortie. Ce numéro spécial post-confinement vous a raconté comment chaque membre de la maison médicale avait vécu cette période troublée de 2020.

Il vous a également présenté les projets lancés et futurs au sein de notre maison médicale ainsi qu'une explication sur le covid-19.

Suite au succès de la première édition de notre gazette, nous avons décidé de réitérer l'expérience !



Sommaire

Edito.....	2
Ça bouge au Moulin à Vent !	4
Les évènements	4
Les formations.....	5
Les projets de santé communautaire.....	6
L'atelier Douleur.....	6
L'atelier de Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP)	6
L'atelier Bien-être.....	7
Les capsules vidéo	8
Les projets en création et à venir	8
Quoi de neuf Docteur ?	8
À vos crayons pour un Noël solidaire !.....	13
Fonctionnement de la Maison de Santé	15
RGPD... Quesaco !?	16
D'avance, nos vœux pour 2021	17

Ça bouge au Moulin à Vent !

Depuis le mois de mai, plusieurs évènements se sont passés dans notre maison de santé.

Les évènements

Tout d'abord, le Dr Marie Depireux a fait son retour. Après son congé de maternité, elle nous a rejoint mi-août. Notre équipe médicale est donc à nouveau au complet.

Début septembre, notre maison de santé a été présentée à la fédération des maisons médicales. Pour rendre la présentation la plus attrayante possible, Anouk, François et Sabrina ont décidé de la réaliser sous forme de vidéo.

Le Dr Richard Duport, notre « jeune » assistant, a terminé son assistantat avec succès le 30 septembre. Félicitations à lui ! Son diplôme de médecine générale en poche, il aura enfin pu signer officiellement son contrat de travail à la MSP le 1er octobre 2020.



Durant sept semaines, deux stagiaires ont eu l'occasion de partager notre quotidien : Clémence et Henry. Ils sont en troisième année de soins d'infirmiers et seront donc diplômés en juin 2022. Au cours

de ce stage, ils ont accompagné Anouk et Caroline, les infirmières, durant leurs tournées de domicile, mais également de se rendre compte de la réalité de terrain en compagnie des kinés et des médecins. Merci à eux pour ces sept semaines de partages et d'échanges !

Les formations Plusieurs membres de la MSP ont entamé diverses formations :

Anouk (infirmière) a débuté une formation en soins de plaies. Grâce à celle-ci, elle obtiendra le titre d'infirmière relais en soins de plaies fin novembre. Elle sera alors enrichie de savoirs précis concernant les soins spécifiques aux plaies afin de pouvoir optimiser leur prise en charge.

Caroline (infirmière) est inscrite à la formation d'infirmier éducateur ayant une expertise en diabétologie. Sa formation s'achèvera au mois de juin. Elle accompagnera alors de manière optimale les patients diabétiques dans l'apprentissage de l'auto-injection d'insuline, et deviendra référente en matière de sensibilisation au diabète et ses risques.

Charlotte (médecin généraliste = MG) et Anouk (infirmière) ont commencé une formation en nutrition/nutrithérapie afin de pouvoir accompagner dans le futur des personnes désireuses d'améliorer leur santé par l'alimentation. Charlotte sera diplômée dans un an et Anouk en 2022.

Sabrina, kinésithérapeute, a entrepris la formation en uro-gynécologie, qui lui permettra de

prendre en charge la rééducation globale de la sphère abdomino- pelvienne des patientes.

Les projets de santé communautaire

Au niveau des projets de santé communautaire, plusieurs nouveautés également !

L'atelier Douleur

Les 1^{er} et 14 octobre derniers ont eu lieu les séances d'information sur la douleur, présentées par Jean-Philippe Agelas (MG), Martine Philippart (psychologue) et François Tempels (kinésithérapeute). Ces séances abordaient différents points : la définition de la douleur selon l'OMS, la différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique et leurs traitements respectifs, le système de la douleur (ce qui fait qu'on a mal), le modèle bio-psycho-social (modèle de compréhension global de la douleur), et les notions d'attention, d'interactions sociales et de pensées qui ont un impact majeur sur la douleur.

Nous vous remercions pour votre participation et votre enthousiasme !

À la suite de ces séances d'information, quelques personnes se sont inscrites à l'atelier "surmonter ma douleur".

L'atelier de Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP)

Le 5 octobre a eu lieu le premier atelier sur la réanimation cardio-pulmonaire (RCP). Cet atelier a pour but de vous initier aux gestes de base à

effectuer si vous êtes le témoin d'un arrêt cardiaque. Il s'agit d'un atelier ludique et pratique qui pourrait vous inciter à participer à d'autres formations ... pour un diplôme de secourisme ? 😊 Anouk souhaitait proposer cet atelier tous les premiers lundis du mois et ce, pendant 6 mois. Malheureusement, à la suite des nouvelles restrictions liées au Covid-19, nous avons décidé d'annuler les ateliers prévus en novembre et décembre. Dès que la situation sanitaire nous le permettra, nous ne manquerons pas de vous communiquer les dates des prochains ateliers de RCP.

L'atelier Bien-être

Anne-Laure (MG), Anouk (infirmière), Martine (psychologue) et Sabrina (kinésithérapeute) ont travaillé sur la mise en place d'un atelier bien-être.

Cet atelier a pour but de vous initier au yoga, à la gym douce, à la pleine conscience et de vous apprendre à contrôler votre stress.

Une séance d'information, prévue initialement le 28 octobre, a malheureusement été postposée en raison des conditions sanitaires actuelles. Un courriel de remplacement a été adressé à toutes les personnes inscrites. Si l'envoi de cet e-mail vous intéresse également, n'hésitez pas à nous le faire savoir à l'adresse suivante : info@msp-moulinavent.be

L'atelier bien-être débutera quant à lui dès que les conditions sanitaires seront plus favorables.

D'ici là, nous continuons à peaufiner son programme, pour le plaisir de tous !

Les capsules vidéo

Une fois par mois, les docteurs Agelas, Depireux et Legrand réalisent des capsules vidéo sur des sujets de santé ou sur des thématiques d'actualités en fonction du mois du tournage. Ces vidéos sont disponibles via notre page Facebook. N'hésitez pas à aller la consulter !

Régulièrement, la MSP Moulin à Vent publie sur sa page Facebook les capsules vidéo, les publications des kinés ainsi que d'autres informations relatives à la maison médicale ou à l'actualité médicale. N'hésitez pas à liker notre page afin d'être tenu au courant des publications.

Les projets en création et à venir

« Je bouge pour ma forme » est un projet sur lequel nous travaillons. De plus amples informations vous seront données via notre page Facebook, le tableau central dans notre salle d'attente et éventuellement par mail.

Quoi de neuf Docteur ?



«Quoi de neuf Docteur... ?» est un point que vous retrouverez dans chacune de nos gazettes et qui nous permettra de vous exposer un texte vulgarisé sur une problématique/un sujet des soins de santé.

Pour cette édition spéciale Noël, nous aimerions aborder avec vous les antidouleurs. L'idée vient de Clémence et Henry, les deux stagiaires infirmiers que nous avons eu le plaisir d'accueillir.

Quand nous avons une douleur, nous avons tendance à utiliser des antidouleurs. Mais quel moyen non médicamenteux peuvent soulager une douleur ? Quel type de médicaments prendre ? En quelle quantité et comment fonctionnent-ils finalement ?

Avant d'aborder les médicaments antidouleur (= analgésique ou antalgique), il faut savoir qu'il existe des moyens non médicamenteux pour diminuer la douleur.

[L'application de froid](#) peut diminuer les douleurs provoquées par de l'inflammation, comme quand on a un hématome («bleu») ou une entorse.

Pour soulager une douleur par le froid, vous pouvez utiliser des cold-pack (disponibles en pharmacie) qui se conservent dans le congélateur et que vous sortez lorsque vous en avez besoin.

La seule contre-indication pour la mise en place de froid, est le fait que la poche de glace ne

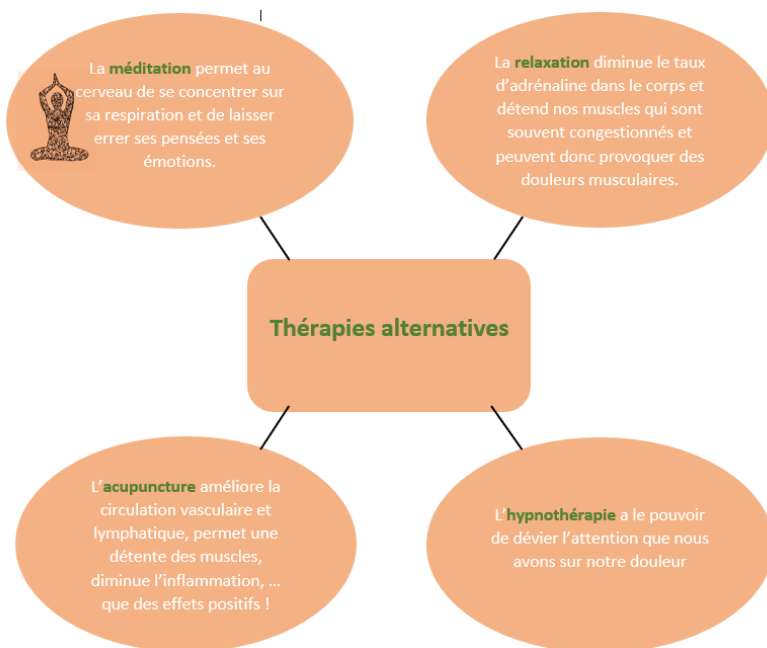
doit pas être en contact direct avec la peau. Il est donc conseillé de la mettre dans un essuie ou un tissu avant de l'appliquer sur une partie du corps.

La chaleur marche en général mieux dans les problèmes de contractures musculaires. Pour appliquer du chaud, vous pouvez utiliser des bouillottes, des sacs de noyaux de cerises, ...

Des thérapies alternatives peuvent aussi être conseillées afin de diminuer les douleurs chroniques. Celles-ci sont décrites dans le schéma ci-dessous.



Afin d'éviter les désagréments de ces antidouleurs, leur bon usage est recommandé ! A cet égard, il faut respecter les notices (oui, elles ne sont



pas là pour nous embêter) mais aussi suivre les conseils de votre pharmacien ou de votre médecin.

Le fait d'attendre qu'une douleur devienne insupportable pour prendre un antidouleur rend son effet moins optimal et la douleur sera plus difficile à apaiser.

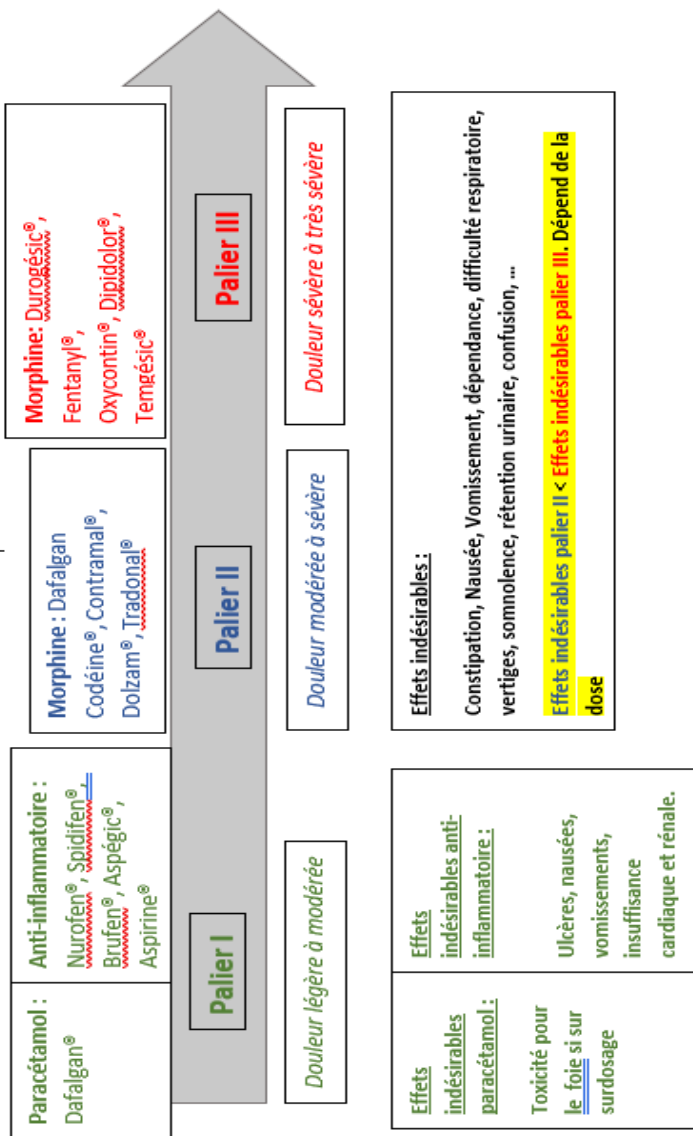
En effet, les antidouleurs ont tous un délai entre l'ingestion et l'apparition de leur effet. Il est donc important de s'armer de patience et de ne pas prendre un deuxième comprimé dans la foulée.

S'il est vrai qu'il n'est pas conseillé de prendre deux Dafalgan en même temps pour soulager une douleur, vous pouvez, avec l'accord de votre médecin, le combiner avec un anti-inflammatoire et/ou avec un autre antidouleur du palier II ou III.

Lorsqu'une douleur aiguë légère à modérée (chute, effort intense au sport, ...) apparaît, vous pouvez vous automédiquer pendant 1 à 2 jours sans solliciter votre médecin.

Ne prenez cependant pas d'anti-inflammatoires si vous avez déjà eu des ulcères à l'estomac ou que vous avez des problèmes cardiaques ou rénaux. Mais après 3 jours sans disparition ou atténuation de la douleur, il est bon

de consulter. Il pourrait vous proposer une mise au point ou une adaptation de votre prise en charge.



À vos crayons pour un Noël solidaire !

La période des fêtes de fin d'année approche tout doucement. Les sapins apparaîtront bientôt dans les salons, brillant de mille couleurs et lumières. Les enfants commenceront à réfléchir à leur liste de cadeaux pour le Père Noël et tout le monde attendra le jour de Noël afin de se retrouver autour d'un bon repas.

Malheureusement, comme chaque année, certaines personnes isolées passeront les fêtes de Noël et du nouvel an seules chez eux. Elles ne dégusteront pas de repas de fête, ne partageront pas d'éclats de rire avec leurs enfants et n'auront pas le plaisir de découvrir un cadeau apporté par un proche.

Pour tenter d'adoucir cette triste réalité, la Maison de Santé Moulin à Vent souhaiterait inonder ces personnes de petites attentions qui réchauffent les cœurs. Pour cela, nous vous proposons de participer à un « Noël solidaire » pour les fêtes de fin d'année.

Vous pouvez nous aider de la manière suivante :

En déposant une carte, un petit mot, un dessin d'enfant, etc. dans la boîte aux lettres de Noël qui apparaîtra dans la salle d'attente le mardi 1er décembre. La boîte aux lettres restera en place jusqu'au mardi 22 décembre.

Anouk et Caroline joueront les factrices de Noël le jeudi 24 décembre. Elles déposeront vos chaleureux messages chez les patients isolés de la MSP.

Ensuite, le mercredi 2 janvier, si les conditions sanitaires le permettent, elles iront souhaiter la bonne année et prendre une petite tasse de café à leur domicile. Elles distribueront également des biscuits ou des cougnous qu'elles auront pris soin de réaliser.

Cette période de fin décembre est une période de bonheurs à partager, aidez-nous à ce que tout le monde puisse en profiter !

Merci d'avance pour votre aide !

Fonctionnement de la Maison de Santé Pluridisciplinaire Moulin à Vent

Nous profitons de cette gazette pour vous rappeler les règles d'une maison médicale au forfait.

Tout d'abord, il est important que vous soyez en ordre de mutuelle. En effet, lors de votre consultation chez le médecin, le kiné ou l'infirmière au sein de la MSP, vous ne payez pas votre visite. Cependant, votre mutuelle nous verse tous les mois un montant forfaitaire pour votre inscription dans notre maison médicale, peu importe le nombre de consultation(s) sur le mois.

Seules les consultations auprès des médecins, kinés et infirmières de notre maison médicale sont comprises dans le forfait. Vous ne bénéficiez donc pas de cette gratuité des soins en cas de consultation chez des médecins/kinés/infis externes à la MSP, sauf si la demande vient de votre médecin référent de la MSP. Parlez-en donc toujours avec votre médecin traitant avant d'envisager de consulter ailleurs, il saura se montrer attentif à votre demande et évaluera avec vous la nécessité.

Pour les consultations chez un spécialiste (dentiste, cardiologue, ophtalmo, etc...) vous payez les honoraires de votre consultation et vous remettez l'attestation de soins à votre mutuelle qui vous remboursera le montant dû.

RGPD... Quesaco !?

Derrière ses 4 lettres se cache la signification suivante : « Règlement Général de Protection des Données ».

C'est une obligation légale pour nous d'avoir votre autorisation à utiliser vos données afin de vous envoyer des e-mails

Nous profitons donc de cette gazette pour vous inviter à remplir le formulaire de consentement RGPD. De cette manière, nous pourrons, entre autres, vous envoyer par courriel nos publications et nos invitations pour nos activités de santé communautaire et ce, en toute légalité 😊. N'hésitez pas demander le formulaire à Rosine, notre accueillante.

D'avance, nos vœux pour 2021

*De la part de tous les membres de la MSP
Moulin à Vent, nous vous souhaitons une merveilleuse
année 2021 !*

*qu'elle soit remplie de joie, d'amour, de belles
rencontres et surtout de santé 😊*

Une très bonne année à toutes et à tous !

*L'équipe de la Maison de Santé
Pluridisciplinaire Moulin à Vent*



Maison de santé
pluridisciplinaire