



J.M.M.



PB-PP | B-30956
BELGIE(N) - BELGIQUE

P 801385
Bureau de dépôt
Bruxelles X

Journal trimestriel de la Maison Médicale
des Riches Claires – n°40 – Décembre 2018



Maison Médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles
Tel. : 02 513 59 94



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Édito	3
Les News de la maison médicale Dr. Antoine Chaumont	4
Les patients à l'honneur : Khadija Chbarbi	5
Rubrique santé Le Sida	6
La recette des cookies	10
L'horaire de la maison médicale	12
Les activités de la maison médicale	14
Les activités culturelles dans le quartier	20
Le fonctionnement de la maison médicale	22



L'année 2018, qui a été riche en nouveautés à la maison médicale, touche à sa fin. Nous avons décidé de créer une nouvelle rubrique dans notre Petit Journal pour vous mettre à l'honneur : « Les patients à l'honneur ». Vous pourrez y exposer vos talents, partager vos passions, des recettes, des trucs et astuces, etc.

En mise en bouche de cette 41^{ème} édition du Petit Journal, vous découvrirez un petit mot du Dr. Antoine Chaumont, notre nouvel assistant qui a rejoint l'équipe en octobre et qui restera à la Maison médicale jusqu'en octobre 2019.

Côté santé, nous vous parlerons du SIDA : explications, symptômes, transmission, dépistage, traitement et prévention.

Cette fois-ci encore, nous allons vous partager la recette que les enfants ont réalisée avec nous lors de l'atelier cuisine du 26 septembre dernier : de succulents cookies. Attention, recette délicieuse et ultra gourmande !

Comme à chacune des éditions, vous retrouverez l'ensemble de nos activités. L'Agenda du Réseau Santé Diabète est quant à lui disponible à l'accueil de la maison médicale.

Enfin, nous avons repris toutes les différentes activités culturelles dans le quartier qui pourraient vous intéresser... N'hésitez pas à en profiter !

Toute l'équipe de la Maison Médicale des Riches Claires vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !



NOUVEL ASSISTANT-MÉDECIN : DR. ANTOINE CHAUMONT

Bonjour à tous,

Je suis assistant en spécialisation de médecine générale et travaille, depuis octobre dernier, aux cotés de l'équipe de la Maison Médicale des Riches Claires pour une année.

J'ai étudié la médecine à l'UCL Woluwe.

J'adore le vélo, la musique, la cuisine, voyager.

Cette année, j'ai le projet d'apprendre à jouer de la trompette.

Au niveau médical, je m'intéresse beaucoup à l'aspect « prévention et santé sexuelle », aux médecines douces et à la santé communautaire.

Au plaisir de vous (re-)croiser à la Maison Médicale des Riches Claires.

Antoine.



LES PATIENTS À L'HONNEUR



KHADIJA CHBARBI : L'ATELIER COUTURE

Bonjour à tous,

Je m'appelle Khadija, je suis l'animatrice de l'atelier couture depuis maintenant plus de 6 ans. C'est ma passion depuis que je suis toute petite, j'ai appris par moi-même. Je maîtrise également le tricot et le crochet.

Je suis ravie que la maison médicale m'ait permis de partager ce loisir avec vous.



L'activité, gratuite et ouverte à tous, vous permettra de faire des retouches, des rideaux, et bien d'autres choses dans une ambiance conviviale et de partage.

Khadija.

Quand ? Les mardis de 9h à 12h.

Où ? À la maison médicale.

Gratuit



Si vous aussi, vous avez une passion, un loisir, une recette, des trucs et astuces à vouloir partager dans la prochaine édition du Petit Journal, n'hésitez pas à interpeller l'accueil ou un membre de l'équipe.

RUBRIQUE SANTÉ

LE SIDA

La Journée Mondiale du Sida a eu lieu le **1^{er} décembre**.
En 2016, 915 personnes ont appris qu'elles étaient porteuse du virus.



Mais concrètement, savez-vous ce qu'est le Sida ?

Le Sida est causé par le **Virus de l'Immunodéficience Humaine** (= VIH). Celui-ci s'attaque au système immunitaire, c'est-à-dire le système qui défend notre corps contre les maladies et les infections.

SÉRONÉGATIF	SÉROPOSITIF	MALADE DU SIDA
		
Personne qui n'est pas infectée par le VIH.	Le virus du VIH est entré dans son corps. La personne est infectée mais pas malade.	Personne séropositive dont le système immunitaire est trop faible : elle est atteinte par d'autres maladies opportunistes. La personne est infectée et malade.

Quels sont les symptômes ?

2 à 4 semaines après la contamination :

- Fièvre
- Maux de gorge
- Diarrhée
- Eruption cutanée
- Fatigue
- Apparition de ganglions ou augmentation de leur taille
- Douleurs musculaires

Ils disparaissent après quelques semaines mais cela ne veut pas dire que le virus n'est plus là. Il continue de se multiplier et de détruire le système immunitaire.

Au plus la charge virale (= quantité de virus qu'on trouve dans le sang) est élevée, au plus la personne est contaminante même si les symptômes ne sont plus présents.

Modes de transmission :

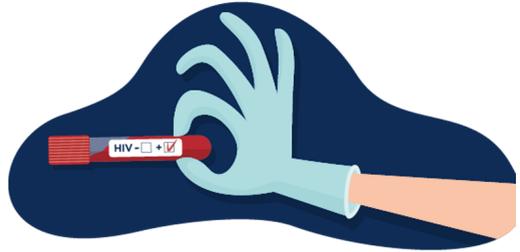
- Par voie sexuelle (fellation comprise)
- Par contact direct avec du sang
- De la mère à son enfant (durant la grossesse, à l'accouchement et pendant l'allaitement)



Comment se déroule le dépistage ?

La prise de sang est le seul moyen fiable pour savoir si on est infecté.

Elle est à faire dans les 6 semaines après la prise de risques (via une ou plusieurs voies de transmission) pour que le résultat soit totalement fiable.



Quels sont les traitements ?

Le but du traitement est de **rendre la charge virale indétectable** et donc la transmission du virus impossible.

Mais pour cela, il faut :

- Suivre son traitement médicamenteux.
- Contrôler sa charge virale via une prise de sang régulière.
- Se protéger des autres infections sexuellement transmissibles (herpès génital, chlamydia, syphilis, hépatites B et C, ...).

Quels sont les moyens de prévention ?

- Informer son partenaire qu'on est porteur du virus.
- Utiliser un préservatif lors des relations sexuelles (surtout s'il ne s'agit pas de votre partenaire habituel).
- Ne pas partager tous les matériaux qui peuvent être en contact avec du sang comme le matériel d'hygiène (brosse à dent, rasoir, ...) ou autres (seringues, aiguilles, ...).
- Prendre son traitement médicamenteux.
- Consulter régulièrement son médecin traitant.



Pour en savoir plus

- Renseignez-vous auprès des **médecins** de la Maison médicale.
- Le site internet de la **Plate-forme Prévention Sida** : www.preventionsida.org
- La brochure « **La prévention combinée du VIH** », disponible dans la salle d'attente.

*Caroline Dumont, infirmière chargée de la Santé Communautaire,
et Julie Béka, infirmière en spécialisation en Santé Communautaire.*

RECETTE DES COOKIES

Ingrédients pour 12 gros cookies :

- 275g de farine
- 200g de beurre mou
- 100g de sucre
- 1 œuf
- 200g de chocolat noir (ou au lait)
- 200g de chocolat blanc



Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C.
- A l'aide d'un batteur électrique, mélangez le beurre mou avec le sucre. Tout en mélangeant, ajoutez l'œuf.
- Avec une spatule, ajoutez la farine petit à petit. Mélangez bien.
- Couper 150g de chocolat noir et 150g de chocolat blanc en petits morceaux. Ajoutez-les à la préparation et mélangez bien.
- Disposez un papier cuisson sur une plaque et posez-y des boules de la préparation. Veillez à bien séparer les boules car elles prennent de la place au moment de la cuisson.
- Découpez en plus gros morceaux les 50g de chocolat noir et les 50g de chocolat blanc. Déposez un morceau de chaque sur chacune des boules et appuyez délicatement pour les enfoncer (mais pas trop).
- Cuisez les cookies pendant 8/9 minutes, pas plus !
- A la sortie du four, sortez directement le papier cuisson de la plaque pour arrêter la cuisson. Les cookies paraîtront crus. C'est normal. Il faut les laisser 15/30 minutes à l'air libre pour qu'ils durcissent et qu'ils soient bien moelleux à l'intérieur.
- Vous pouvez ajouter des amandes, des raisins secs, des noix, etc. à la préparation. Bref, tout ce que vous aimez !
- Les cookies se conservent 4 jours... Encore faudrait-il qu'il en reste !

Bon appétit bien sûr !

Consultations

Rendez-vous

	LUNDI		MARDI	
Dr. Banota	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
Dr. Chaumont	8h20 - 9h	9h - 12h20	×	15h40 - 18h40
Dr. De Rouffignac	×	×	9h - 12h	×
Dr. Gillis	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
Dr. Kago	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	10h - 12h40	15h40 - 18h
Dr. Madoki	×	14h40 - 18h40	×	×
Dr. Vandermotten	8h20 - 9h	9h - 12h40	15h20 - 16h	16h - 18h40

1 interprète arabe-rifin est présent tous les jeudis de 9h à 12h

INFIRMIÈRES	Caroline Dumont/Delphine Lantin
KINÉSITHÉRAPEUTES	Olivier Devos/Charlotte Masson/Anne M
ASSISTANTE SOCIALE	Johanna Hamblenne
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Joséphine Kumps
DIÉTÉTICIENNE	Silvana Caru Cifuentes

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 12h40	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h
13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	8h20 - 9h	9h - 12h	×	×
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h40	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40	×	×
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 11h	13h40 - 15h40	13h40 - 15h 16h 20- 18h40	15h - 16h

Médecin de garde présent tous les samedis de 10h à 12h

	Du lundi au vendredi de 9h à 11h
Meunier	Du lundi au vendredi sur rendez-vous
	Lundi matin, mercredi après-midi et jeudi matin sur rdv
	Du mardi au vendredi sur rdv
	Lundi et mercredi après-midi sur rdv

ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

MÉDITATION

**Vous êtes stressé(e), angoissé(e), douloureux(-se),...
Vous avez besoin de détente, de bien-être, de vivre l'instant
présent,... cette activité est faite pour vous !**

Quand ? Le jeudi de 17h à 18h (susceptible d'être modifié).

Où ? À la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la Maison Médicale

Gratuit



COURS D'EAU

Les Maisons Médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.

Quand ? Les mardis de 15h20 à 16h30.

Où ? Aux Bains de Bruxelles - Rue du Chevreuil 28,
1000 Bruxelles (un couloir de la piscine est réservé aux femmes du cours).

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil des maisons médicales ou auprès de Charlotte et Camille.

Attention : sur liste d'attente

Prix ? 1€/séance.



IDÉES À COUDRE

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. !



Quand ? Les mardis de 9h à 12h.

Où ? À la maison médicale.

Gratuit



DOS À DOS

« Apprenez les bons gestes pour préserver votre dos. »

Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.

Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30.

Où ? À la maison médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit



SENSICOR

Faites de la gym douce avec Virginie !

Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h.

Où ? À la Maison de Quartier Buanderie.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.



AUTO-MASSAGES POUR FEMMES

Avec Virginie, vous découvrirez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

Quand ? Les jeudis 24/1, 28/2, 28/3, 25/4, 23/5 et 27/6 de 13h30 à 15h.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

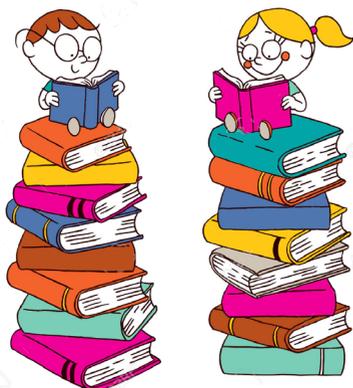
Prix : 10€/an.

Apporter : un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo



CONTES ET JEUX

**Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ?
Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !**



Quand ? Les dates seront affichées au fur et à mesure dans la salle d'attente

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents (la présence d'un adulte encadrant est obligatoire).

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

ATELIER CUISINE

**Venez mettre la main à la pâte avec vos enfants
dans la cuisine de la maison médicale !**



Quand ? Les dates seront affichées au fur et à mesure dans la salle d'attente.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

PODOLOGIE

La maison médicale propose aux patients diabétiques d'avoir une première approche des bienfaits de la podologie. Notre objectif est que chacun puisse être vu au moins une fois au sein de la maison médicale afin de recevoir de précieux conseils et d'être redirigé vers des podologues extérieurs pour continuer régulièrement leurs soins.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les patients diabétiques.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale (sur liste d'attente).

Gratuit

En partenariat avec la Haute Ecole Parnasse ISEI.



ACTIVITÉS DANS LE QUARTIER



PLAISIRS D'HIVER

Avec ses 2,5 millions de visiteurs, "Plaisirs d'Hiver" est l'événement incontournable de fin d'année à Bruxelles qui, pour l'occasion, revêt ses habits de fête et sort le grand jeu. L'ambiance feutrée et joyeuse des Plaisirs d'Hiver enveloppera les visiteurs venus de toute part.

Du vendredi 30 novembre 2018 au dimanche 06 janvier 2019.

Tous les jours de 12h à 22h

sauf les lundis 24 et 31 décembre 2018 : de 12h à 18h.

UN, DEUX, TROIS... QUI EST LA ?

*Tout public – à partir de 1 an
(pour les enfants à partir de 1 an :
accompagnés d'un adulte)*



Mariage et Jean-Bernard vont vous conter en musique cinq petites histoires japonaises de bébés animaux.

Le Samedi 15 décembre 2018 de 11:00 à 11:40.

Le Wolf

Rue de la Violette 18/20 – 1000 Bruxelles.

PAS DE GEANT

*Tout public – à partir de 3 ans
(pour les enfants à partir de 3 ans :
accompagnés d'un adulte)*

Anaïs propose un atelier autour de son livre "Pas de géant" où elle partagera quelques-uns de ses secrets d'illustration.



Le Dimanche 16 décembre 2018 de 11:00 à 12:30.

Le Wolf

Rue de la Violette 18/20 – 1000 Bruxelles.



LES SAMEDIS LUDIQUES

*Tout public – à partir de 3 ans
(pour les enfants à partir de 6 ans :
accompagnés d'un adulte)*

Un samedi par mois, nous vous invitons à nous rejoindre pour un moment convivial : venez découvrir de nouveaux jeux, rejouer les classiques dont on ne se lasse pas ou encore partager vos coups de cœur. Pour une heure ou pour l'après-midi, en famille, entre amis ou même seul(e).

**Les samedis 12 janvier, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin 2019
de 14:00 à 17:00.**

**PointCulture
Rue Royale 145 – 1000 Bruxelles.**

FONCTIONNEMENT DE LA MAISON MÉDICALE

HORAIRE D'OUVERTURE



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
(sauf mardi après-midi de 15h30 à 18h30)

CONSULTATIONS

Les inscriptions aux consultations ont lieu du lundi au vendredi.

Quand s'inscrire à la consultation ?

MATIN :

- à partir de 8h45 sur place
- à partir de 9h30 par téléphone

APRÈS-MIDI :

- à partir de 13h30 sur place
- à partir de 14h15 par téléphone

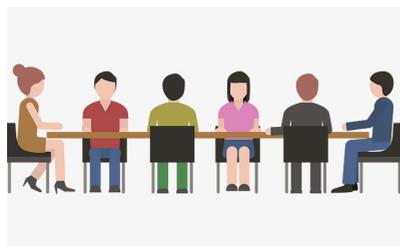
Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une indication d'heure de passage en consultation chez le médecin.

Vous n'êtes donc pas obligés d'attendre dans la salle d'attente mais il vous est demandé d'être présent(e) **10 minutes avant l'heure** qui vous a été donnée.

RENDEZ-VOUS

Les rendez-vous sont réservés **aux personnes ayant un médecin attitré qui les suit régulièrement.**

Ils peuvent se prendre à l'avance sur place ou par téléphone.



L'équipe de la Maison Médicale se réunit chaque **mardi après-midi**. Nous ouvrons à partir de 15h. Les inscriptions commencent à 15h30 sur place **et** par téléphone.

UNE URGENCE MÉDICALE ?

LE SAMEDI

Un médecin est présent **de 10h à 12h** pour **les urgences**. Il reçoit les patients par ordre d'arrivée.

DU LUNDI AU JEUDI APRÈS 18H30

Vous pouvez contacter le numéro de la Maison Médicale (**02 513 59 94**) et vous serez mis en contact avec l'un de nos médecins.

DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR ET LES JOURS FÉRIES

Vous pouvez contacter le numéro de la Garde Bruxelloise (**02 201 22 22**).

RÉQUISITOIRES

**Ceci concerne seulement
les patients inscrits au CPAS.**

Un réquisitoire est une autorisation du médecin généraliste pour avoir accès aux hôpitaux reconnus par le CPAS (consultations, hospitalisations, examens, etc.). Ce papier vous permet d'être remboursé.

Pour cela, **votre médecin généraliste doit connaître la raison de votre visite à l'hôpital.**

Si vous avez besoin d'un réquisitoire, vous devez le demander

minimum 3 jours avant la date de votre rendez-vous chez le spécialiste.

ORDONNANCES

Il est possible d'avoir certaines ordonnances sans passer en consultation auprès de votre médecin. Pour cela, il suffit de le demander à l'accueil. Mais attention, ceci n'est valable que pour **vos médicaments habituels**. Bien sûr, **le médecin se réserve le droit de vous demander de venir en consultation avant de prescrire les ordonnances.**

Toute demande d'ordonnance doit être faite **24 heures à l'avance.**

Noël approche à grands pas.
À cette occasion, colorie ce dessin et demande à tes
parents de le déposer à l'accueil.
Nous afficherons les dessins dans la salle d'attente !



**L'équipe de la Maison médicale des Riches Claires
vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !**