



J.M.M.



Petit Journal de la maison médicale
des Riches Claires – n°47 – Octobre 2020



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



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Ô Coronavirus, dis moi que c'est le terminus...	4
Solidarité des jeunes du quartier Anneessens	8
Formulaire détachable : RGPD et consentement éclairé	11
Les news de la maison médicale	15
« PAS SANS MON ACCORD ! »	16
Le fonctionnement de la MMRC : les changements	18
La grippe	20
Les activités : La reprise	22



ÉDITO

Après 7 mois d'absence, le Petit Journal est de retour pour une 47^e édition. En effet, avec le RGPD, il ne nous est désormais plus possible de vous envoyer le Petit Journal par la poste sans votre accord. Ainsi, nous le disposerons un peu partout dans la maison médicale. N'hésitez pas à demander votre exemplaire. Vous désirez le recevoir dans votre boîte aux lettres ? Complétez et signez le document RGPD et le consentement éclairé en donnant votre accord. D'ailleurs, tout le monde doit signer ce document. Ce formulaire est disponible à l'accueil et dans ce Petit Journal.

Dans cette édition, nous aborderons l'épidémie du coronavirus et ses conséquences. Dans la même thématique, nous parlerons également des jeunes du quartier Anneessens qui se sont montrés solidaires durant la période du confinement. Aussi, nous avons interviewé des travailleurs de la maison médicale afin d'avoir leur ressenti.

Ensuite, nous retrouverons, dans ce Petit Journal, un article sur le consentement qui fera l'objet d'une campagne les prochains mois à la maison médicale. Aussi, à l'approche de l'hiver, le Dr. Vandermotten nous parlera de la grippe qui arrive à grand pas.

Avec la crise du coronavirus, vous avez remarqué que le fonctionnement de la maison médicale a fortement changé. Vous retrouverez tous les détails de ce changement dans les prochaines pages.

Le Dr. Chaumont tenait à vous adresser un message car il a terminé son assistantat le mois dernier après deux années à la maison médicale. Il quitte nos locaux pour laisser place au nouvel assistant : le Dr. Garcia-Ilturi. Autre départ : le gestionnaire, Marc Vandepuut, prend sa retraite après 32 ans de bons et loyaux services. Il cède sa place à Alban Delmotte qui se présente dans cette édition.

L'équipe des Riches Claires vous souhaite un agréable automne, de belles fêtes de fin d'année et surtout... prenez soin de vous !

Ô CORONAVIRUS, DIS-MOI QUE

Mars 2020, début de l'épidémie du coronavirus en Belgique. Septembre 2020, les enfants retournent à l'école, tout Bruxelles est masqué. Depuis 7 mois, nous avons tous fait face à d'énormes changements : confinement, crise épidémique, crise sociale et culturelle sont toutes des conséquences de la gestion de cette épidémie virale. En quelques mois, nos rapports sociaux et notre perception du risque ont été transformés.

Alors c'est vrai, on aurait pu éviter ce sujet qui donne des boutons et des bouffées d'angoisse... Néanmoins, nous avons estimé qu'il était important de revenir sur cette épreuve inédite. Cette période nous a transformés, qu'en retirons-nous ?

À la maison médicale, nous avons également connu un bouleversement des habitudes : consultations par téléphone, accueil renforcé, plexiglass, travail avec les masques, peur d'être contaminés, contact avec les patients les plus défavorisés très difficile (pas de téléphone, problème de langage, etc.), ralentissement des autres secteurs, arrêt des activités, collaborations pour le dépistage dans les centres d'accueil et partenaires, collaboration avec les urgences de Saint-Pierre, solidarité de la part de certains patients qui ont développé un réseau d'aide pour les courses dans le quartier, et des personnes qui nous ont apporté des masques... encore merci à eux !



C'EST LE TERMINUS...

Colère, deuil, violence, peur, angoisse, solitude, inquiétude ont mis certains à rude épreuve. Cependant, d'un autre côté, le confinement a permis à certains d'avoir plus de temps pour soi et pour sa famille, de se découvrir des nouvelles habitudes (découverte des produits locaux, de la Belgique, du sport à domicile, etc.). En somme, le confinement s'est transformé en réalités très différentes : en rêve pour certains ; en cauchemar pour d'autres.

Cette pandémie a aussi remis sur la place publique le financement et la gestion politique des soins de santé, comme par exemple la question sur la pénurie de masques et la place des experts dans les décisions politiques.

D'un point de vue social, ce qui est certain, c'est qu'à Bruxelles, cette crise a mis en évidence les inégalités sociales.

Le constat est sans appel ! Certes la santé doit être soutenue, mais finalement, la culture et les liens sociaux sont aussi importants pour notre équilibre de vie : ils participent à notre santé, ils en sont des vecteurs importants.

Par ailleurs, cette crise est aussi une opportunité pour repenser à l'organisation de la ville, pour se concentrer sur l'essentiel et recréer des liens de solidarité qui durent plus longtemps.

Et vous comment avez-vous vécu cette période ? Qu'est-ce que cette période vous a permis de réaliser ? Quels sont les changements importants pour vous à faire dans la société ? La situation a-t-elle évoqué chez vous des questions sans réponses ?

Si vous avez besoin ou envie de vous exprimer, n'hésitez pas à interpeller les travailleurs et travailleuses de la maison médicale.

Ingrid Vandermotten, médecin.

INTERVIEWS

Comment la période de confinement a été ressentie par les membres de la Maison médicale des Riches Claires ? C'est ce que nous allons demander à J. Kumps, psychothérapeute, et J. Hamblenne, assistante sociale et accueillante à la Maison médicale des Riches Claires.

J. Kumps, psychothérapeute :

1. Qu'est-ce qui a changé dans ta pratique en tant que psychothérapeute ?

J'ai beaucoup perdu en confort avec le covid. Avant, j'accueillais les patients dans un cadre chaleureux et confortable avec de beaux fauteuils, maintenant je n'ai plus que deux chaises pour vous accueillir et c'est un peu dommage ! Le port du masque est aussi quelque chose qui a beaucoup changé dans ma pratique et qui fait perdre l'essence même de la relation thérapeutique, à savoir l'expression du visage des patients.

2. Qu'as-tu aimé et pas aimé pendant le confinement ?

J'ai apprécié ce temps de pause dans la vie, de fonctionner un peu au ralenti, de prendre plus de temps pour être avec ma famille. C'était un retour à l'essentiel. Ce qui était plus difficile, c'était d'être dans l'incertitude, de ne pas savoir comment les choses allaient évoluer...

3. Qu'est-ce qui t'a manqué le plus pendant le confinement ?

De pouvoir faire une séparation entre ma vie privée et ma vie professionnelle. Et surtout, de ne pas voir mes amis !

4. Et dans ta vie privée, qu'est-ce qui a changé ?

Le confinement nous a permis de plus nous tourner vers les ressources locales, consommer local, s'entraider entre voisins,...

J. Hamblenne, assistante sociale et accueillante :

1. Qu'est-ce qui a changé dans ta pratique en tant qu'assistante sociale et accueillante ?

Les consultations sociales ont été arrêtées pendant le confinement. Mais les difficultés sont restées présentes car la suite a été plus difficile à récupérer. J'ai tout de même contacté mes patients par téléphone pour savoir si tout allait bien. Au niveau de l'accueil, c'était très calme ; il y avait moins de contact avec les gens. En effet, tout se passait par téléphone. L'horaire était plus léger car on faisait en sorte de n'être pas nombreux dans les locaux de la Maison médicale.

2. Qu'as-tu aimé et pas aimé pendant le confinement ?

J'ai apprécié le fait d'avoir plus de temps pour ma famille et de rentrer chez moi moins fatiguée. Néanmoins, j'ai beaucoup moins apprécié le manque de contact avec les patients et le fait que je m'inquiétais concernant la situation sociale de certains d'entre eux.

3. Qu'est-ce qui t'a manqué le plus pendant le confinement ?

Ce qui m'a énormément manqué, c'est de ne plus pouvoir passer du temps avec les membres de ma famille qui n'habite pas sous le même toit que moi. C'était très difficile !

4. Et dans ta vie privée, qu'est-ce qui a changé ?

Le confinement m'a permis d'être plus disponible pour mon enfant et mon compagnon. On a pu passer beaucoup de moment à trois. J'ai également appris à connaître mes voisins. J'ai aussi pris le temps de jardiner, ce que je n'avais pas le temps de faire avant le confinement.

*Ashraf Mourtaf Issa, chargé de projets
en santé communautaire et accueil.*

SOLIDARITÉ DES JEUNES DU

Pendant le confinement, 3 amis, Hamza Taheri, Bilal El Fanis et Mohamed Boufrira, avec l'aide d'autres jeunes du quartier Anneessens, ont collecté et distribué de la nourriture aux plus démunis. Des vivres ont été stockés dans un local mis à disposition par leur club de mini foot « Anneessens 25 ». Hamza Taheri, patient de la Maison médicale, répond à quelques-unes de nos questions afin d'en savoir davantage sur cette initiative citoyenne.

1. D'où vous est venue cette initiative ?

L'idée a émergé suite à la demande d'une personne du quartier qui était dans le besoin. Un groupe Whatsapp avec 10 copains a été créé afin qu'on puisse l'aider à notre échelle. Nous avons alors décidé de récolter de l'argent entre nous afin d'aider d'autres personnes dans la même situation.

Ensuite, un de nos amis, Anas, a décidé de faire une vidéo et de la partager sur les réseaux sociaux. Et là, tout s'est accéléré : nous avons été contactés par le club de mini foot « Anneessens 25 », les médias, les politiques, le CPAS, des marchands du quartier, etc. afin de se joindre au projet. Par exemple, le CPAS, avec son action « boutique alimentaire » nous permettait d'aller au marché matinal afin de faire un stock de fruits et légumes.

C'est alors qu'une collecte de fonds a été lancée pour venir en aide à plus de personnes.



QUARTIER ANNEESSENS

2. Combien de colis distribuez-vous pendant le confinement ?

Au début, nous avons commencé par distribuer 20 colis, puis 50, jusqu'à arriver à 200 colis par jour. En moyenne, nous livrions 150 colis à domicile et préparions 50 colis que les personnes venaient chercher au local.

A côté de cette initiative, une collecte de jouets a été organisée et nous avons pu distribuer plus de 400 colis jouets aux enfants démunis du Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales, de l'Hôpital César de Paepe, de l'hôtel Président dans le quartier Nord, etc.

3. Comment se passait la logistique de la demande des personnes à la livraison des colis ?

Tout d'abord, les personnes dans le besoin nous contactaient sur la page Facebook d' « Anneessens 25 » et nous encodions leur demande dans un fichier Excel afin d'avoir un suivi. Afin de respecter leur anonymat, nous n'encodions que leur adresse et leur numéro de téléphone ; nous ne leur demandions pas leur nom. Ensuite, nous préparions 200 colis pour les 2/3 jours suivants. Au moment de la livraison, les conducteurs étaient répartis par zones et un itinéraire précis était suivi afin de gagner un maximum de temps.

Heureusement, nous avons eu l'aide de beaucoup de bénévoles qui nous aidaient pour les livraisons, la gestion du stock, le déchargement, la mise en place des colis, etc.

4. Avez-vous rencontré certaines difficultés ? Si oui, lesquelles ?

Le coronavirus étant présent, nous avons dû limiter l'accès au local à 5 personnes à la fois. Cela rendait la gestion du projet assez spéciale. Il fallait garder ses distances, veillez à ce qu'il n'y ait jamais trop de personnes au même endroit. Heureusement, malgré la pénurie pendant le confinement, nous avons des masques, des gels hydroalcooliques et des gants pour se protéger.

L'autre difficulté majeure était de découvrir qu'il y avait énormément de personnes démunies dans le quartier. C'était une découverte ; une réelle claque. On ne s'en rendait pas bien compte. C'est surtout cette découverte qui nous motivait de jour en jour.

5. Quelle a été votre réaction quand vous avez vu que les médias parlaient de vous ?

Nous étions contents car cela donnait une image positive du quartier, de ses jeunes et de ses habitants. Habituellement, ce n'est malheureusement pas cette image des jeunes de quartier qui est relayée par les médias. Et puis, cette médiatisation a permis à d'autres initiatives d'entraide et de solidarité d'émerger dans plusieurs quartiers de Bruxelles.

6. Y aura-t-il une suite à cette initiative citoyenne ?

Le travail et les cours ayant repris pour la quasi-totalité des bénévoles, il devient plus difficile de mettre en place des actions de solidarité. Mais un groupe Whatsapp a été créé avec tous les bénévoles qui nous ont aidés pendant le confinement. L'objectif des membres de ce groupe est de donner un peu de son temps pour aider les plus démunis

7. Quelles leçons tirez-vous de cette expérience ?

La principale leçon que nous pouvons tirer de notre expérience est qu'il y a énormément de personnes démunies à Bruxelles. La crise sanitaire nous a permis de nous rendre compte des problèmes sociaux des habitants de notre quartier.

Par ailleurs, nous sommes fiers d'avoir aidé un grand nombre de personnes, même si nous sommes conscients que d'autres sont dans le besoin.



Puis-je refuser que mes données soient transmises à la fédération ?

Le formulaire ci-dessous vous donne la possibilité de refuser le transfert de vos données. Ce refus n'aura aucun impact sur votre prise en charge au sein de la maison médicale.

Puis-je retirer mon consentement ?

Oui. À tout moment, vous pouvez demander à votre maison médicale le retrait de votre consentement. Celui-ci aura un effet immédiat.

Pour pouvoir envoyer vos données à la Fédération des maisons médicales, nous vous demandons votre accord :

Je, soussigné.e Mr/Mme.....
<input type="checkbox"/> autorise
<input type="checkbox"/> n'autorise pas
la maison médicale à transmettre à la Fédération des maisons médicales, des données anonymisées de mon dossier de santé.

Fait à Bruxelles en deux exemplaires.

Date :

Signature de l'abonné.e ou du représentant légal de l'abonné.e :



- Recevoir des rappels de rendez-vous
- Recevoir les rappels des activités auxquelles je me suis inscrit(e)

« D'autre part, la maison médicale des Riches Claires collabore avec la Fédération des maisons médicales afin de faire des statistiques médicales, administratives et sociales. Cela nous permet de vous soigner correctement et de vous accueillir au mieux.

La Fédération des maisons médicales s'engage également à respecter vos droits, en accord avec le Règlement Générale de Protection des Données. »

POUR LA FÉDÉRATION DES MAISONS MÉDICALES :

La Fédération des maisons médicales récolte et analyse des données prélevées dans les dossiers de santé informatisés des patients de l'ensemble des maisons médicales membres de la fédération. Mais cela ne sera jamais fait sans votre accord !

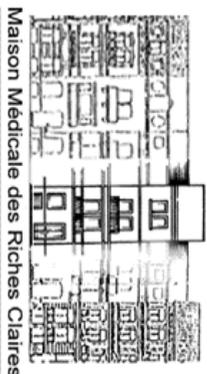
Votre maison médicale enverra vos données anonymisées à la fédération uniquement si vous avez donné votre consentement. Lisez attentivement les explications ci-dessous et posez toutes questions nécessaires à votre maison médicale avant de remplir ce document.

Qu'est-ce que la fédération ?

Il y a des maisons médicales et des associations de santé intégrée un peu partout en Belgique. Elles se rencontrent, elles discutent ensemble de leur travail, et elles se sont regroupées en une fédération, la Fédération des maisons médicales. La Fédération des maisons médicales regroupe plus de 110 maisons médicales comme la vôtre localisées à Bruxelles et en Wallonie.

N°

ASBL Maison médicale des Riches Claires
16 rue de la Banderie – 1000 Bruxelles
02 513 59 94 - info@mmricheschclaires.be
www.mmricheschclaires.be
BE76 0011 8386 5495
Agréée COCCOF
0430.536.973 - RPM Bruxelles



Document de consentement de l'utilisateur.

« La maison médicale des Riches Claires s'engage à respecter le Règlement Général de Protection des Données et donc respecte vos droits en ce qui concerne la protection de vos données personnelles. Certains services/actions dans le cadre de nos activités doivent désormais faire l'objet d'un accord de votre part. Ce formulaire reprend la liste des services que nous mettons en œuvre pour votre santé et/ou votre bien-être. Nous vous invitons à la lire et à marquer votre accord par une croix dans chaque case que vous jugez adéquate. »

POUR LA MAISON MÉDICALE :

Je, soussigné.e Mr/Mme.....

Souhaite :

- Être informé.e des activités de santé communautaire et recevoir les publications de la maison médicale
- Recevoir des rappels de prévention (ex : vaccination, dépistage)

Quelles données sont collectées ?

Une partie de vos données administratives et de santé seront collectées à l'exception de l'ensemble des données permettant une identification directe (nom, prénom, numéro national, numéro de téléphone, adresse, date de naissance). Ceci dans le but de conserver votre anonymat.

Quelle est la finalité de cette collecte de données ?

Le but est de nous aider à objectiver les problématiques rencontrées en maison médicale, améliorer les pratiques dans les équipes, fournir des informations sur les soins de première ligne et obtenir des éléments concrets pour défendre le modèle des maisons médicales.

- Pour mieux connaître l'état de santé des personnes qui fréquentent les maisons médicales et les associations de santé intégrée ; essayer de savoir si elles ont des caractéristiques particulières ; voir quels sont les résultats de certains programmes que nous menons (par exemple la campagne de vaccination contre la grippe, le suivi des patients diabétiques, ...).
- Pour pouvoir évaluer rapidement et efficacement la qualité des soins que vous recevez.
- Pour chercher des systèmes d'organisation, de paiement, de coordination qui donnent les meilleurs résultats.

Qui aura accès à mes données ?

Uniquement les personnes qui travaillent au service d'études de la Fédération.

Des mesures sont prises pour empêcher l'accès de ces données à des personnes extérieures. Vos données seront conservées dans un environnement sécurisé.

De plus, la Fédération des maisons médicales s'engage à ne pas vendre, échanger, transférer ou donner vos données à une autre association.

NEWS DE LA MAISON MÉDICALE

DÉPART DU DR. CHAUMONT ET ARRIVÉE DU DR. GARCIA-ITTURI

Déjà deux ans que j'ai travaillé à la maison médicale des Riches Claires en tant qu'assistant en médecine générale. Il est venu le temps de vous dire « au revoir ». Mon assistanat s'est terminé à la fin du mois de septembre. J'ai laissé la place à un nouvel assistant, Dr. Garcia-Itturi qui se chargera, à son tour, de prendre soin de vous.

J'ai beaucoup apprécié faire partie de l'équipe de la maison médicale pendant ces deux années. J'ai beaucoup appris. Il est temps pour moi de voler vers de nouvelles aventures.

Merci à tous et à toutes pour la confiance que vous m'avez accordée par rapport à votre santé. C'était un plaisir de vous voir et de vous soigner.

A bientôt, peut être !

Dr. Antoine Chaumont

DÉPART DU GESTIONNAIRE MARC VANDEPUT ET ARRIVÉE D'ALBAN DELMOTTE



Je suis l'un des nouveaux venus de maison médicale les Riches Claires. J'ai l'honneur de remplacer Marc qui prend une retraite bien méritée. Je serai en charge de la gestion de la maison médicale et je me tiens donc à votre disposition pour toutes questions relatives à des dossiers de l'ordre des finances. J'ai étudié la comptabilité à l'Ephec pour ensuite m'occuper de la gestion dans une fédération sportive. C'est donc une nouvelle aventure qui s'offre à moi.

Dans ma vie privée mes principales occupations sont évidemment ma famille et mes amis. J'aime également le sport (vélo, voile, tennis, natation...) et voyager.

C'est donc avec plaisir que j'espère vous croiser prochainement.

Alban Delmotte

LE CONSENTEMENT OU

Comme vous l'avez constaté depuis quelques mois, les travailleurs de la maison médicale mettent un point d'honneur à vous demander votre accord par rapport à la gestion de vos données administratives et médicales.

Cette action s'inscrit dans le projet RGPD. Nous vous proposons un formulaire qui vous permet de donner votre accord ou votre désaccord concernant la transmission de vos données administratives et médicales de manière



anonymisée à la fédération des Maisons médicales. Ce formulaire est disponible à l'accueil et dans ce Petit Journal. N'hésitez pas à le demander !

Ceci représente le **CONSENTEMENT**. Cette thématique fera l'objet d'une prochaine campagne de sensibilisation par rapport à cette notion capitale de

« PAS SANS MON ACCORD »

Consentir à quelque chose, c'est donner son accord de manière **éclairée** (c'est-à-dire quand on a bénéficié de toutes les informations nécessaires pour faire un choix) et **explicite** (c'est-à-dire suffisamment clair et précis ; qui ne peut laisser de doute).

Le consentement ne concerne pas uniquement vos données administratives mais aussi tout ce qui vous concerne personnellement : au niveau affectif et sexuel ; médical ; juridique.

« PAS SANS MON ACCORD ! »»

Dans le courant du mois d'octobre, la maison médicale supportera également la campagne d'Amnesty International @JDIWI qui concernera le consentement sexuel. N'hésitez pas à poser des questions aux travailleurs et travailleuses de la maison médicale.



#JDIWI

CONSENTIR CE N'EST PAS JUSTE DIRE OUI

ON PEUT ACHETER UN OUI, L'OBTENIR PAR LA MANIPULATION OU LA MENACE.

CONSENTIR CE N'EST PAS JUSTE NE PAS DIRE NON

PARFOIS ON N'ARRIVE PAS À DIRE NON PARCE QU'ON EST SIDÉRÉ.E OU EFFRAYÉ.E

CONSENTIR C'EST DÉSIRER

C'EST VOULOIR RÉELLEMENT QUELQUE CHOSE, EN AVOIR ENVIE

@LEMPECHEUSE

Nous vous invitons à visionner ces quelques vidéos :

Le consentement expliqué avec une tasse de thé :

[hwww.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU)

Le consentement expliqué aux enfants :

[hwww.youtube.com/watch?v=S70PvCqtXwU&feature=emb_title](https://www.youtube.com/watch?v=S70PvCqtXwU&feature=emb_title)

Lien de la campagne @JDIWI d'Amnesty International :

www.amnesty.be/campagne/droits-femmes/viol/jdiwi

*Joséphine Kumps, psychothérapeute et
Antoine Chaumont, médecin-assistant*

FONCTIONNEMENT DE LA MAISON

Depuis quelques mois, vous êtes nombreux et nombreuses à avoir remarqué des changements dans le fonctionnement de la maison médicale. Nous profitons de ce Petit Journal pour éclaircir la situation. Bien évidemment, le fonctionnement peut évoluer à tout moment en fonction de la crise sanitaire.

Vous êtes malades et désirez voir un médecin ?

- Vous avez un des symptômes suivants : fièvre, toux, maux de tête, perte de goût/odorat, gorge irritée, souffle court ? **NE VOUS RENDEZ SURTOUT PAS À LA MAISON MÉDICALE**. Appelez et un médecin vous recontactera dans la journée.
- Vous ne présentez aucun des symptômes ci-dessus ? Appelez la maison médicale pour prendre un rendez-vous. **Il est désormais possible de prendre rendez-vous à l'avance**. Il n'est plus nécessaire de se présenter à l'ouverture le matin et l'après-midi. N'oubliez pas d'arriver à l'heure pour votre rendez-vous (pas plus tôt et pas plus tard). En effet, nous limitons à **5 personnes maximum la présence dans la salle d'attente**.

Vous désirez avoir des résultats, faire une demande de réquisitoires ou renouveler votre prescription médicale ?

Il est préférable que vous appeliez la maison médicale plutôt que de venir à l'accueil étant donné que nous limitons à 5 personnes maximum la présence dans la salle d'attente.

Vous devez voir l'une de nos infirmières ?

Pour les prises de sang, vaccins, soins de plaie, piluliers, injections, il faut prendre rendez-vous à l'accueil. Il n'y a plus de consultations libres tous les matins comme avant ; **tout se fait dorénavant sur rendez-vous**.

MÉDICALE : LES CHANGEMENTS

Comment va se passer la reprise des activités ?

Les activités vont reprendre petit à petit. Vous serez bien sûr tenus au courant de leur date de reprise et de leur modalité par le biais des affiches, flyers et écran dans la salle d'attente. Néanmoins, **les mesures d'hygiène restent d'actualité pour les activités** : inscription obligatoire, places limitées, annulation en cas de présence d'un des symptômes cités à la page précédente, respect de la distance de sécurité, port du masque en cas de mouvements, désinfection des mains avant et après les activités, etc.

Qu'en est-il des urgences du samedi matin ?

Les urgences du samedi matin sont toujours annulées jusqu'à nouvel ordre. Nous vous en informerons quand elles reprendront. Pour toute urgence médicale du vendredi soir au dimanche soir et jours fériés, vous pouvez contacter la **Garde bruxelloise : 02 201 22 22.**

Attention, le fonctionnement est susceptible de changer...

Bien sûr, nous vous demandons de **respecter les règles d'hygiène suivantes** :

- Ne pas se présenter à la maison médicale si présence d'un des symptômes cités ci-dessus.
- Porter un masque.
- Arriver pile à l'heure de votre RDV.
- Venir seul(e).
- Laver vos mains régulièrement.
- Respecter la distance sociale de sécurité de 1,5m.
- Attendre à l'extérieur s'il y a déjà 5 personnes dans la salle d'attente.

PRENEZ SOIN DE VOUS !

LA GRIPPE

Cet hiver 2020-2021, il existe un risque que la grippe saisonnière coïncide avec un pic de COVID-19. En conséquence, il est indispensable de pouvoir vacciner, en priorité, les personnes à risque afin d'éviter de surcharger le système de soins de santé.

Deux phases pour acheter le vaccin à la pharmacie :

1. Du 15 septembre au 15 novembre 2020

Les vaccins seront délivrés **uniquement** aux :

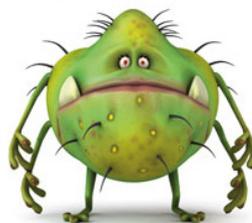
- *personnes à risques* : femmes enceintes, 65 ans et +, les enfants (6 mois à 18 ans) sous thérapie à l'aspirine, toute personne à partir de l'âge de 6 mois avec une maladie d'origine pulmonaire (bronchite chronique, asthme sévère), diabète, cardiaque (sauf l'hypertension), hépatique, rénale, BMI > 35, ou des troubles immunitaires (naturels ou induits).
- *personnes vivant sous le même toit que des personnes à risques* (ci-dessus) ou un enfant moins de 6 mois.
- *personnel du secteur de la santé.*
- *personnes de plus de 50 ans.*

2. À partir du 15 novembre 2020

En fonction de la disponibilité des vaccins après la vaccination des groupes prioritaires (ci dessus), la délivrance du vaccin pourra être élargie au reste de la population.

Parmi vous, certains recevaient la prescription à la Maison et ne la recevrons pas cette année. C'est normal ! Selon les études scientifiques récentes, aucune preuve scientifique ne confirme l'efficacité du vaccin pour vous !

Virus de la grippe
cherche partenaire
pour passer l'hiver



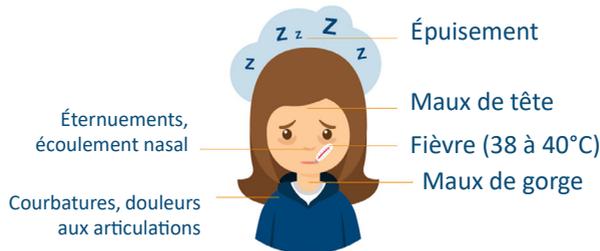
Attention dans tous les cas, le vaccin doit être administré de mi-octobre à mi-décembre.

 **2 JOURS D'INCUBATION**
avant de ressentir les premiers symptômes

 **7 JOURS CONTAGIEUX**
depuis la veille des premiers symptômes

Incubation : période durant laquelle le virus s'installe en vous. Vous commencez déjà à être contagieux pendant cette période mais vous n'avez pas de symptôme.

Quels sont les signes pour détecter la grippe ?



Vous avez la grippe ? Suivez nos conseils !



Eternuez, crachez, toussiez ou mouchez-vous dans un **mouchoir en papier à usage unique** et n'oubliez pas de le

jeter tout de suite après usage et de vous laver les mains.

Ne partagez pas vos effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...),

Pensez à aérer votre logement chaque jour pour renouveler l'air.

Prendre RDV pour se faire vacciner

Dispensaire infirmier **du lundi au vendredi de 9h à 11h (sur RDV)**.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou votre pharmacien.

Sources : OMS, afpms et inpes

Ingrid Vandermotten, médecin.

LES ACTIVITÉS : LA REPRISE

Les activités vont reprendre petit à petit mais **des modifications ou annulations sont possibles** en fonction de l'évolution de l'épidémie du Coronavirus. Néanmoins, **les mesures d'hygiène restent d'actualité pour les activités** : inscription obligatoire, places limitées, annulation en cas de présence d'un des symptômes cités ci-dessus, respect de la distance de sécurité, port du masque en cas de mouvements, désinfection des mains avant et après les activités, etc.

GYM AU PARC

Venez bouger et vous amuser au parc.
Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30. **Où ?** Au Parc de Bruxelles. **Gratuit. JUSQUE FIN OCTOBRE.**



CONTES & JEUX

Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ? Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !
Quand ? Mercredi 28/10 de 14h à 16h.
Où ? À la Maison médicale. **Gratuit.**

GYM POUR SA FORME !

Avec les kinés, apprenez les bons gestes pour préserver votre dos
Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30. **Où ?** À la Maison médicale. **Gratuit. REPRISE EN NOVEMBRE.**



ATELIER COUTURE

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.** Khadija est absente mais la salle reste à disposition des participant.e.s



SENSICOR

Faites de la gym douce avec Virginie !
Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h. **Où ?** Au Parc de Bruxelles jusque fin octobre et à la Maison de quartier Buanderie à partir de novembre.
Pour qui ? Les femmes. **Prix :** 10€/an.

AUTO-MASSAGES

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

Quand ? 22/10, 26/11 et 10/12 **Où ?** À la Maison médicale de 13h30 à 15h. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 10€/an. **À apporter :** un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



AQUAGYM

Les maisons médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.
Quand ? Les mardis de 15h40 à 17h. **Où ?** Aux Bains de Bruxelles. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 10€/an.

La Maison médicale sera **fermée**

les jours fériés suivants :

mercredi 11 novembre 2020 : Armistice

vendredi 25 décembre 2020 : Noël

vendredi 1 janvier 2021 : Nouvel An

**Les 24 et 31 décembre 2020,
la maison médicale sera fermée à 17h30.**

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter

le numéro de la Garde bruxelloise

au **02 201 22 22**

ou vous y rendre directement :

Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2

1000 Bruxelles

