

Sommaire :

- Anniversaire de notre Maison Médicale
- Activités de notre Maison Médicale
- La prévention des chutes
- Les troubles vertigineux
- Petit coin de lecture
- Projet alimentation dans les écoles
- Recette santé
- L'incontinence urinaire chez l'adulte
- Les Niouzzz

Bienvenue

Notre Maison Médicale a fêté ses 5 ans, le 2 juillet !

Cinq ans, le moment d'un bilan, l'occasion de regarder vers le passé et vers le futur.

En 5 ans, nous avons créé une équipe, un lieu que nous voulons accueillant pour tous où nous voulons prendre soin de chacun.



Nous avons tissé des liens avec des partenaires dans la commune afin de développer des projets de santé.

Nous collaborons avec le CPAS dans les réunions de coordination sociale, dans la réalisation du salon du social et de la santé, dans la créations de permanences d'écoute pour les personnes dépendantes d'alcool, et/ou de drogues et plus récemment dans la mise en place d'ateliers équilibrés.

Nous collaborons avec le complexe sportif pour organiser « je cours pour ma forme » et la corrida de Noël.

Nous avons créé un groupe de marche dynamique qui se réunit chaque mardi pendant la bonne saison.

L'acquisition d'une joëlette, magnifique véhicule qui nous permet de marcher et même de courir dans la nature avec des personnes à mobilité réduite et donc de participer à leur inclusion dans les activités libinoises.

Nous avons encore beaucoup d'idées, d'envies et pas toujours assez de temps pour mettre en pratique.

Dans le futur, nous avons toujours le souhait de susciter la création d'un groupe (ou comité) de patients pour mieux communiquer, comprendre les besoins de la population et unir nos énergies pour réaliser encore d'autres projets.

Nous avons quelques personnes dynamiques qui ont défriché et planté le petit terrain qui se trouve à l'arrière de notre Maison Médicale et que nous voudrions accueillant pour tous mais qui malheureusement est parfois victime de vandalisme. Là aussi, de nouvelles forces seraient les bienvenues...

Si vous êtes motivés, faites-le nous savoir.

Nos projets santé en images



Marche adeps avec la joëlette



Je cours pour ma forme

Corrida de Noël



Potager communautaire

Je marche pour ma santé



Eviter la chute, une question d'équilibre

Quelques chiffres selon l'OMS :

- La chute est la **2ème cause de décès accidentels** dans le monde.
- Selon les estimations, **424000 personnes perdent la vie chaque année** à la suite de chutes dans le monde entier.
- Les personnes de **plus de 65 ans sont plus à risque** : 1 personne sur 3 chute et dans 60% des cas, ça se passe au domicile.
- Les personnes de **plus de 80 ans sont encore plus à risque** : 1 personne sur 2 chute (encore plus en maison de repos).
- Dans **20% des cas**, la personne **ne peut pas se relever seule**.
- On enregistre chaque année **37,3 millions** de chutes qui sont suffisamment graves pour **nécessiter des soins médicaux**.
- Si l'on reste **plus de 3h au sol > 40% de décès** dans les 6 mois

=> D'où la nécessité de prendre quelques précautions.

Un simple aménagement ou plutôt rangement de son domicile peut déjà diminuer le risque de chute.



Conseil n° 1 : une bonne stabilité posturale passe par de beaux pieds bien chaussés

De bonnes chaussures et de bonnes pantoufles aux pieds c'est-à-dire avec :

- Une semelle antidérapante et pas trop rigide
- Une chaussure (ou pantoufle) fermée à l'arrière du pied.
- Un talon qui ne dépasse pas les 3 à 5cm (suivant les habitudes de vie).
- Une pointure adéquate
- Une fermeture qui reste fermée (ex. velcro usé non efficace)

Sans oublier une bonne hygiène du pied. En effet, un pied serré dans une chaussure peut souffrir en silence sans qu'on le remarque tout de suite.

Une blessure ou une déformation force une compensation posturale qui peut mettre tout le corps en déséquilibre.

Conseil n° 2 : une maison rangée ne peut faire que du bien

Un cordon (téléphone ou câble électrique) qui traîne, un torchon mouillé glissant, un tapis avec un coin qui boucle, un tapis de bain sans antidérapant,... Autant de pièges auxquels on s'habitue mais qui restent néanmoins dangereux ! Une maison bien rangée ne peut que faire du bien. Les lieux de passage doivent être dégagés et facile d'accès.

Conseil n° 3 : un bon éclairage

Voici quelques conseils :

- Un éclairage LED à hauteur des marches d'escalier
- Des veilleuses qui s'allument ou qui restent allumées sur les trajets nocturnes (ex. de la chambre aux toilettes).
- Des interrupteurs à portée de bras (pas cachés derrière une armoire).
- Les lampes avec cordons électriques sécurisés et hors du passage.



Conseils divers :

- Des barres d'appuis bien solides et fixées dans un mur (pas dans une plaque de gyproc ou dans un joint de carrelage). Une vraie barre d'appui doit pouvoir supporter 2X le poids d'un homme.
- Une bonne hydratation, importante pour tout le fonctionnement du corps humain
- Attention, une surconsommation d'alcool augmente fortement le risque de chute.
- A partir de 5 médicaments, on dit qu'il y a une interaction entre les molécules et que l'équilibre peut être altéré. Lors du passage chez le médecin traitant, il est recommandé de faire le point sur tous les médicaments réellement consommés.
- Une alimentation équilibrée, variée, suffisante et répartie sur la journée.
- Une visite gratuite d'ergothérapeute peut être demandée aux mutuelles quand il faut faire des aménagements ou pour des conseils d'adaptation du domicile.
- Enfin et surtout, évitons la solitude !

*Article rédigé par Barbara Maes
Ergothérapeute de la Maison Médicale de Libin
N° INAMI : 6-51098-63-650
Contact : 0471/45.82.64*

Des ateliers équilibrés pour éviter de tomber

Une quinzaine d'aînés se retrouvent à la Maison du village de Libin 2X/semaine pour participer à des ateliers équilibrés pour la prévention des chutes.

Un programme d'ateliers qui allie réflexion et action.

Les ateliers sont animés par deux membres de la Maison Médicale à savoir, Barbara Maes, ergothérapeute et Marlène Poncelet, kinésithérapeute.



Les troubles vertigineux

Un vertige est une sensation de mouvement, le plus souvent rotatoire comme sur un carroussel. On peut avoir la sensation que le monde tourne autour de nous ou l'impression de tanguer comme sur un bateau. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens parleront d'impression d'avoir la tête qui tourne.

Il est important de distinguer le vrai vertige du « faux vertige ». Le vrai vertige est très fréquemment accompagné de nausées et de vomissements parfois intenses et également parfois de trouble de l'audition.

Qu'est-ce qui provoque un vertige ?

Le vertige résulte :

- Soit d'un trouble au niveau de l'oreille interne
- Soit d'un problème au niveau neurologique
- Soit d'une atteinte du nerf auditif



Les causes les plus fréquentes

La plupart des vertiges rencontrés sont des vertiges périphériques (la cause se situe au niveau de l'oreille interne ou du nerf) qui sont considérés comme bénins. Certaines pathologies peuvent être très invalidantes mais elles évoluent bien et ne mettent pas le pronostic vital en danger.

Les pathologies les plus fréquentes

- *Le vertige positionnel* : vertige d'apparition soudaine d'une durée inférieure à 30 secondes. Il peut se répéter plusieurs fois au cours d'une même journée. Le traitement principal sera constitué par la kinésithérapie vestibulaire.
- *La neuronite vestibulaire* : causée par une infection virale qui atteint le nerf. Il s'agit d'un grand vertige d'une durée de plus de 12h avec des vomissements et parfois l'incapacité de se lever à cause du vertige. Le traitement sera de remédier aux vomissements et prescrire de la kinésithérapie.
- *La maladie de Ménière* : maladie de l'oreille interne qui associe des vertiges, des acouphènes (bruit créé par l'oreille interne que la personne entend alors qu'il ne provient pas de l'extérieur) et une perte d'audition. Le vertige est d'apparition brutale, d'une durée de quelques heures mais moins de 24h et disparaît spontanément. Il n'y a pas de traitement réellement efficace mais une diminution du stress semble avoir de bons résultats.

Petit coin de lecture

En cette période où nos forêts se couvrent de couleurs magnifiques, nous avons envie de mettre les arbres à l'honneur.

Voici deux romans :

- « **L'arbre du pays Taroja** » de Philippe Claudel
- « **L'homme qui plantait des arbres** » de Jean Giono

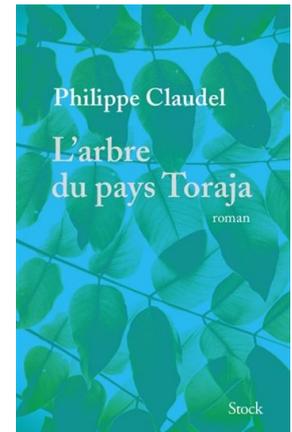


« L'arbre du pays Toraja » de Philippe Claudel

Ce roman aborde avec beaucoup de finesse et de poésie, la mort, le chagrin et le deuil et les incroyables capacités des hommes à surmonter ce chagrin.

L'arbre du pays Toraja sert de sépulture aux enfants de l'île de Sulawesi en Indonésie. Les petits cadavres sont déposés dans les anfractuosités de son tronc lors de cérémonies qui rassemblent toute la communauté.

Au fil des ans, lentement, la chair de l'arbre se referme, gardant le corps de l'enfant dans son grand corps à lui, sous son écorce ressoudée. Alors, peu à peu commence le voyage qui le fait monter vers les cieux, au rythme patient de la croissance de l'arbre.



« L'homme qui plantait des arbres » de Jean Giono

Cette courte nouvelle a été écrite en 1953 par Jean Giono pour « faire aimer à planter des arbres » dit-il.

Il raconte l'histoire d'un berger qui fait revivre la Haute Provence en plantant des arbres, ceci a des conséquences sociales et économiques. La nouvelle véhicule de nombreux messages : écologiques, humanistes, politiques et est une illustration poétique du développement durable.



Projet alimentation dans les écoles

La Maison Médicale de Libin a pour mission de s'intéresser aux problématiques de santé communautaire.

Nous avons choisi, cette année, le thème de l'alimentation dans les écoles.

Nous aimerions **aborder avec les acteurs scolaires, l'alimentation des enfants** avec qui ils sont en contact quotidiennement. Nous désirons connaître leurs expériences en la matière, leurs questionnements, leur travail d'éducation mais aussi leurs attentes vis-à-vis la Maison Médicale **en vue d'un possible partenariat.**



Nous sommes motivés par ce projet car :

- L'alimentation d'un enfant en âge scolaire est essentielle pour sa croissance, son développement psychomoteur et ses capacités d'apprentissage. L'alimentation doit être équilibrée, variée et répartie au cours de la journée.
- De plus en plus d'enfants arrivent à l'école le ventre vide.
- Les collations sont trop riches en sucres et/ou en graisses.
- L'école est un lieu privilégié pour permettre aux élèves d'acquérir les habitudes alimentaires adaptées.
- En première ligne de l'éducation de l'enfant, l'école joue un rôle fondamental dans la promotion de la santé.



Recette santé

Voici une recette proposée par notre diététicienne, **Emmanuelle Coulon**.

Quiche de pommes de terre

Ingrédients : 4 pommes de terre, 4 œufs, 100g de crevettes, 100g de saumon fumé, 1 bouquet de brocoli, 200 ml de lait demi écrémé, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 c à s de Maïzena, 250g de fromage râpé allégé, persil frais, sel, poivre

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Eplucher les pommes de terre, les couper en lamelles et les placer dans un moule à tarte préalablement huilé.
- 3) Eplucher et découper les échalotes en lamelles et émincer l'ail.
- 4) Couper en bouquets le brocoli et le cuire 2 minutes à la vapeur pour qu'il ait une belle couleur. Battre les œufs et le lait puis ajouter le reste des ingrédients au mélange.
- 5) Verser la préparation sur les pommes de terre, parsemer de fromage râpé et couvrir de papier aluminium.
- 6) Enfourner pendant 40 minutes.



L'incontinence urinaire chez l'adulte

Définition :

- « Perte involontaire d'urine », constituant un problème social ou d'hygiène et qui peut objectivement être démontrée.

Trois types d'incontinences :

- *L'incontinence urinaire d'effort* : perte involontaire d'urine à l'effort (rire, toux, éternuements, sport et autres activités physiques), non précédée de la sensation de besoin
- *L'incontinence urinaire par urgenturie* : perte involontaire d'urine, précédée par un besoin d'emblée urgent et non inhibé (besoin impérieux). Ces épisodes de fuite peuvent survenir au repos, la nuit, sans notion d'effort.
- *L'incontinence urinaire mixte* : association des deux types précédents

Concerne 5% de la population générale
1 femme sur 5 souffre d'incontinence d'effort
1 femme nullipare jeune sur 10 souffre d'incontinence urinaire
30% des femmes très sportives

d'incontinence.

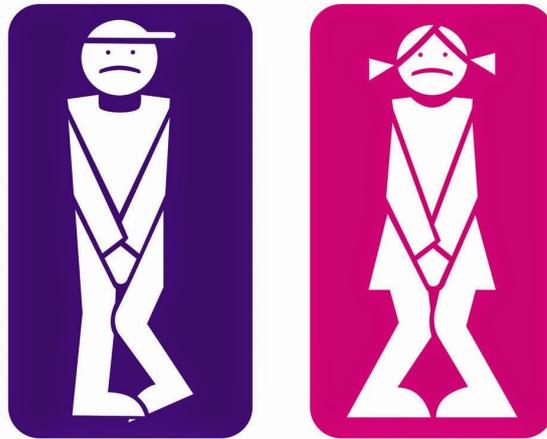
Facteurs de risque :

- Antécédents médicaux, chirurgicaux, obstétricaux
- Traitements médicamenteux
- BMI (indice de masse corporel)
- Sport ?
- Toux ? Constipation ?

Plusieurs traitements peuvent être envisagés en fonction du type d'incontinence :

Traitement hygiéno-diététique :

Rééducation périnéo-sphinctérienne Traitement chirurgical



Incontinence urinaire chez l'homme :

Elle est souvent secondaire à des causes évidentes (chirurgie du petit bassin, cancer prostatique, traumatisme pelvi-périnéal, regorgement, neurologique, urgenturie).

Une rééducation périnéo-sphinctérienne sera envisagée en première intention.

Les Niouzzz

- Le Dr **Vanschepdael Céline** a quitté définitivement notre Maison Médicale pour rejoindre la Maison Médicale Lhomme et Santé à Saint-Hubert.
- Ouverture de la **Maison Médicale Lhomme et Santé à Saint-Hubert** depuis le 1er septembre 2017. Nous travaillons en toute confiance avec cette nouvelle équipe et transférerons volontiers votre dossier médical sur simple demande au médecin de votre choix.
- La **Corrida de Noël** aura lieu le samedi 9 décembre au Quartier Latin à Libin.



Liste des membres de l'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes :

Dr Geneviève Baufays, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux, Dr France Gueibe, Dr Arlette Germay, Dr Marielle Moors (assistante), Dr Gaby Pirson

Médecin nutritionniste : Dr France Gueibe

Acupuncture et Mésothérapie : Dr Gaston Guiot

Accueillantes : Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Marie-France Peeters

Kinésithérapeutes :

A la Maison Médicale : Malorie Bajjot, Ophélie Boclinville, Françoise Louis, Guillaume Martinet

Externes : Christophe Deboni et Marlène Poncelet

Ergothérapeute : Barbara Maes

Logopèdes : Véronique Philippot et Anne-Frédérique Stoffen

Diététicienne : Emmanuelle Coulon

Psychologues : Aline Haterte et Catherine Lamand

Pédicure médicale : Isabelle Rousseaux

Infirmières indépendantes :

Annie Cavelier, Carol Dero, Stéphanie Thiry

Infirmier(e)s ASD :

Catherine Duchêne, Fabio Consolini, Colette Vincent