

MINUTE SANTÉ

P. 4-5

Une nouvelle consultation périnatale au CSA



Les patientes enceintes sont demandeuses d'informations et de suivi dès le début de leur grossesse. Le CSA a développé un projet périnatalité en équipe pluridisciplinaire. Un accompagnement par les kinés est notamment proposé avant et après l'accouchement.

NUTRITION

P. 5

L'alimentation de la femme enceinte



Il n'est pas nécessaire de manger deux fois plus quand on est enceinte ! Les conseils de notre diététicienne.

FOCUS MÉTIERS

P. 3

Rencontre avec nos soignants



Samuel, kiné, et Miguelle, coordinatrice de la promotion de la santé, nous parlent de leurs missions au sein de notre maison médicale.





ÉDITO

Dr Miguelle Benrubi

« Un matin de neige
Seuls les oignons du jardin
Marquent le sentier.»

Matsuo Basho

« Que j'ôte mon chapeau
Et se déploie la nuit bleue
Du ciel d'hiver.»

Yamaguchi Sodo

Les Haïkus, ces poèmes japonais en strophes de trois vers, disent une émotion, un moment qui passe, une chose toute simple qui émerveille. Ils nous parlent du présent, de la nature et des saisons. Et c'est sans doute ce qui émeut tellement.

À une époque où le climat se dérègle, où la paix est tellement mise à mal dans bien des parties du monde, beaucoup nous invite à un retour à l'essentiel, dans le respect des autres et de la nature qui nous entoure.

2022 a vu le retour de nos activités collectives. Nous comptons bien continuer et les déployer en 2023. Soignants et patients participants sont satisfaits, heureux de se rencontrer, contents de participer ensemble à des activités qui améliorent la santé au sens large du terme.

Ce journal est envoyé par la poste à toutes les familles de patients inscrits au CSA, ainsi qu'aux associations du réseau avec qui nous collaborons au quotidien. Ce journal est le vôtre, n'hésitez pas à nous proposer un thème, une activité, un article (en lien avec la santé, la commune, la région...).

En dernière page de ce journal, vous êtes invités à répondre à un questionnaire sur l'organisation des soins au CSA. En effet, ce qui semble être un changement positif pour les soignants peut s'avérer difficile pour les usagers. Votre avis nous importe, de manière anonyme ou non.

Au nom de toute l'équipe du CSA, je vous souhaite une année 2023 pleine de petits moments de bonheur, partagés entre amis, en famille, et ... pourquoi pas avec nous ?

SCANNEZ-MOI AVEC VOTRE SMARTPHONE

Vous voyez un QR code associé à un article de ce CSA Mag ? Alors, scannez-le avec l'appareil photo de votre smartphone pour regarder les vidéos du CSA.

En effet, le CSA Mag est disponible en version papier, mais aussi digitale : dans votre boîte mail via notre newsletter & sur notre site internet, dans l'onglet Actu. Certains articles de ce journal sont donc aussi déclinés en reportages vidéos.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour ne rien rater !



Vous avez dit vaccin ?

Grippe et COVID

Pour les retardataires, il est encore temps de se faire vacciner contre la grippe et contre le Covid. Cela peut être le même jour, dans 2 sites différents (dans chaque bras par exemple).

La vaccination HPV

Les infections à papillomavirus (HPV) sont des infections sexuellement transmissibles qui peuvent provoquer de graves lésions et des cancers au niveau des organes génitaux. La vaccination fait partie du calendrier vaccinal et est gratuite pour les jeunes de 12 à 14 ans. Nous avons les vaccins en stock au CSA. Depuis août 2022, la vaccination est recommandée et remboursée chez les jeunes, filles et garçons, jusqu'à 18 ans. Les vaccins sont délivrés en pharmacie sur ordonnance. Merci de prendre rendez-vous chez votre médecin ou chez l'infirmière.



ACTUALITÉ CSA

CHEZ LES INFIRMIÈRES :

Manon est maman d'un petit Charly. Elle recommence au CSA en février. Lorraine en congé de maternité.

RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE (RCP) :

La prochaine séance, animée par le Dr Philippe Burette, aura lieu le jeudi 2 février, de 14 à 15H30.

Inscription obligatoire à l'accueil au 04 384 30 30.

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

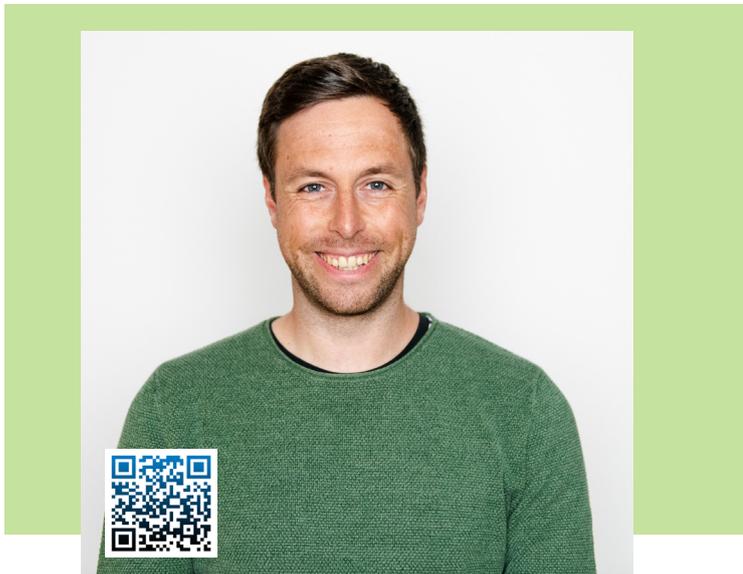
Le Centre de santé de l'Ambève vous informe en temps réel sur nos différents réseaux sociaux.

WWW.CSAMBLEVE.BE



Rencontre avec nos soignants

Suite (et pas fin) de cette série de portraits consacrée à l'équipe du Centre de santé de l'Ambève. Une équipe pluridisciplinaire pour une prise en charge globale du patient. Zoom sur 2 nouveaux métiers du CSA : les kinés et la coordinatrice de la promotion de la santé. Nos accueillant(e)s, nos médecins, nos infirmier(e)s, nos assistantes sociales, notre psychologue, notre diététicienne et notre directrice administrative se joignent à eux pour vous souhaiter une bonne année 2023... et surtout une bonne santé !



Kinésithérapeute

Samuel Bours est responsable de l'équipe des 8 kinésithérapeutes au sein de notre maison médicale. Une équipe pluridisciplinaire elle aussi, et capable d'assurer n'importe quel type de prise en charge, du nouveau-né à la personne vieillissante. « La kiné est prescrite soit par un médecin du CSA, soit par un médecin spécialiste extérieur, précise Samuel. Et nous veillons à apporter au patient un suivi longitudinal, tout au long de ses pathologies. »

Le premier rendez-vous permet à Samuel d'évaluer et de contextualiser la pathologie du patient pour l'orienter au mieux. Car chaque kiné a sa spécialité : traumatologie sportive, orthopédie, gériatrie, thérapie manuelle, périnéologie, kinésithérapie vestibulaire (vertiges), etc.

« En parallèle à cela, les patients de la maison médicale peuvent aussi être orientés par leur médecin vers l'une des activités collectives mises en place par notre équipe de kinés : l'activité physique sur ordonnance, le "groupe dos", le "groupe gym-santé" pour les personnes âgées, etc. » Bref, un métier riche sur le plan humain !

Promotion de la santé

Après une carrière de 30 ans comme médecin généraliste, le Dr. Miguelle Benrubi est désormais en charge de la promotion de la santé au sein du CSA. Elle coordonne 3 types d'actions visant à développer l'aptitude de nos patients à améliorer leur santé !

1. La prévention, notamment via des campagnes de vaccination.
2. L'éducation à la santé par le biais de l'information et de ce CSA Mag notamment.
3. La santé communautaire, un axe largement développé au sein de la maison médicale. On pense au comité de patients, aux ateliers cuisine organisés par la diététicienne, aux groupes mis en place par les kinés pour remettre les patients en mouvement.

« L'enjeu est clairement d'ajouter du collectif aux consultations curatives individuelles pour changer petit à petit de paradigme et de culture de soins et aller vers une vision plus globale de la santé », se réjouit le Dr. Benrubi.



Le projet périnatalité au CSA

Dossier spécial consacré à notre nouvelle consultation périnatale



Sylvie Przybylski

L'idée fait son chemin depuis un petit temps déjà. Il nous revient souvent que les patientes enceintes, en début de grossesse ou dans le décours de celle-ci, sont demandeuses d'informations concernant la grossesse, le suivi de grossesse, l'accouchement, le futur bébé, ... bref un temps d'arrêt pour elles, pour poser leurs questions, pour déposer leurs inquiétudes. Le/la gynécologue-obstétricien garde évidemment toute sa place, mais on constate que les patientes se sentent inondées par le nombre d'informations de toutes sortes reçues lors des rendez-vous médicaux.

C'est ainsi qu'un petit groupe de réflexion - médecins, infirmière, kinés - s'est constitué au CSA, qui a abouti à l'ouverture d'une consultation périnatale, une fois par semaine, le mardi matin.

En quoi consiste la consultation périnatale ?

- Une première consultation est réservée aux patientes qui ont reçu par leur médecin la confirmation de leur grossesse, et qui sont entre la 6e et la 12e semaine d'aménorrhée (période sans règles).

Elle consiste à échanger avec les patientes sur les différentes possibilités d'accompagnements, tant au CSA qu'en dehors du CSA.

Après un rapide parcours de l'histoire de la patiente, afin de percevoir ses besoins, ses souhaits, ses manières d'être et de vivre, nous aiguillons la future maman vers tous les

pôles qui gravitent autour de l'accompagnement de la grossesse et de la naissance. Pour ce faire, nous nous appuyons sur tous les acteurs extérieurs au CSA présents pour assurer un suivi idéal de la grossesse (gynécologues, sages-femmes...), ainsi que sur toutes les compétences rassemblées dans notre équipe par les différents soignants (médecins, kinés, infirmières, assistantes sociales, psychologue, diététicienne).

Nous profitons de la consultation pour remettre à la patiente un outil calendrier de la grossesse. Ce calendrier est en quelque sorte une « check-list » qui accompagne la patiente, mois après mois, avec les rendez-vous et les dates à ne pas manquer. Riche en conseils et adresses, ce calendrier sera le partenaire idéal tout au long de cette magnifique aventure.

- Une deuxième consultation

est prévue aux alentours de la 35e semaine d'aménorrhée et a pour objet d'informer la future maman (et le futur papa d'ailleurs) sur les différentes possibilités d'accompagnements des parents et des bébés au CSA et en dehors du CSA.

Un projet qui, telle une petite graine, germe vers un accompagnement bienveillant dans le souci du développement d'une relation parent-enfant riche et harmonieuse, de la naissance de bébé et tout au long de son enfance.

Sylvie, coordinatrice du projet périnatalité au CSA



Un accompagnement par les kinésithérapeutes

Dans ce projet, un accompagnement par les kinés est aussi proposé, avant et après l'accouchement.

- Dès le premier trimestre, des séances de **kinésithérapie prénatale** sont proposées. Il s'agit d'une prise en charge individualisée, qui s'adapte aux attentes et aux besoins de la future maman. On y donne d'abord des informations sur les modifications physiques et physiologiques de la femme enceinte ainsi que des conseils sur les activités physiques adaptées. C'est également l'occasion de faire de la prévention ou

de prendre en charge les éventuels inconforts physiques liés à la grossesse. En vue de préparer la naissance, on y propose une prise de conscience du périnée et de la respiration mais aussi des conseils sur les positions et sur l'implication possible du co-parent le jour de l'accouchement.

- La prise en charge se poursuit après l'accouchement avec des séances de **kinésithérapie postnatale**. On s'intéresse d'abord à l'historique de la grossesse et de l'accouchement puis on réalise un bilan du périnée et de la sangle abdominale.

Une rééducation est ensuite proposée, avec comme objectif de retrouver un périnée et une sangle abdominale fonctionnels et compétents dans les activités quotidiennes et sportives.

Une place est aussi faite à la **kiné pédiatrique** dès la naissance. On a en effet trouvé important de sensibiliser les parents à la prévention des déformations positionnelles du crâne, de plus en plus présentes chez les bébés.

Une série d'outils tels que le portage, les positionnements du bébé, la motricité libre sont aussi proposés aux parents.



Emma et Justine, kinés au CSA

L'alimentation de la femme enceinte



Isabelle Lekeux

Manger pour deux, mais pas deux fois plus !

Il n'est pas nécessaire de manger deux fois plus quand on est enceinte ! En respectant votre appétit et en adoptant une alimentation variée et équilibrée, votre enfant reçoit tout ce dont il a besoin.

Prendre du poids ?

Il est normal de prendre du poids durant la grossesse. Si vous mangez sainement, selon votre appétit et que vous bougez régulièrement, vous prendrez le poids nécessaire pour vous et votre bébé. Prendre le « juste poids » prévient les problèmes de santé durant la grossesse et certaines complications liées à l'accouchement. La prise de poids dépend de votre poids d'avant la grossesse.

Comment connaître la prise de poids recommandée ?

En calculant son Indice de Masse Corporelle (IMC), selon la formule :

IMC = poids (en kg) / (taille en mètre)²

ex : 60kg pour 1m70 -> $60 / (1.70)^2 = 20,7$

La prise de poids acceptée pendant la grossesse dépend de l'indice de masse corporelle. Voici ci-contre un tableau récapitulatif.

Conseils pratiques :

- Fractionner** son alimentation, faire 3 repas et 2 à 3 collations sur la journée. Cela permet d'éviter les problèmes de brûlant, les nausées, la constipation et le grignotage.
- Prendre le temps** de manger, dans le calme.
- Prendre un bon petit déjeuner** composé de céréales (pain gris ou complet, ou granola, ou flocon d'avoine, ou muesli,...), produits laitiers (lait, yaourt, fromage), matières grasses (beurre ou margarine) et éventuellement d'un fruit.
- Varié les matières grasses** : huile (de colza, d'olive, de tournesol, de soja, de carthame, etc.), beurre,

Récapitulatif

| IMC | Statut pondéral | Prise de poids conseillée |
|----------------|-----------------|---------------------------|
| < 18 | maigre | entre 11.5 et 18 kg |
| Entre 18 et 20 | mince | entre 11.5 et 18 kg |
| Entre 20 et 25 | dans les normes | entre 11.5 et 16 kg |
| Entre 25 et 30 | en surpoids | entre 7 et 11.5 kg |
| >30 | obèse | entre 5 et 9 kg |

- Manger 3 produits laitiers** sur la journée : lait ½ écrémé, yaourt, fromage, etc. pour l'apport en calcium.
- Consommer une portion de viande, œuf, volaille ou poisson chaque jour.** Ils participent à la croissance, à l'entretien et à la réparation du corps (des cellules) et préviennent l'anémie (par manque de fer).
- Consommer des aliments**

riches en fibres (fruits, légumes, pain complet, riz complet, etc.) pour éviter les problèmes de constipation.

- Boire suffisamment** (1,5 à 2 litres d'eau par jour). L'exercice physique léger (marche, natation) peut également aider à lutter contre la constipation.
- La consommation de thé et de café est à limiter** fortement car ils contiennent des substances nocives pour l'enfant. Les boissons alcoolisées sont à éviter.
- Ne pas oublier les vitamines** prescrites par le médecin.

(d'après www.one.be)

La recette pour bébé

Couscous au poulet (dès 9 mois)



INGRÉDIENTS

- 50g de carotte
- 50g de courgette
- 30g de couscous
- 70ml d'eau
- 20 g de filet de poulet
- 1 à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Porter à ébullition et ensuite, arrêter le feu

- Verser le couscous dans l'eau, couvrir et laisser reposer 10 minutes
- Éplucher et laver les légumes, les couper en petits dés
- Cuire les légumes avec le poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10-15 minutes)
- Couper le poulet en petits morceaux
- Égrener le couscous à la fourchette et y ajouter les légumes et le poulet
- Ajouter l'huile
- Server aussitôt ou mettre au réfrigérateur

NB : peut être surgelé pendant 3 mois



Chaufontaine

Safa et Santé



1. Chaufontaine Safa

Chaufontaine Safa est un service d'Aide aux Familles et aux Aînés agréé par l'AVIQ.

Celui-ci propose une aide aux personnes âgées, isolées, porteuses de handicap, malades ou encore aux familles en difficulté. Le rôle de l'équipe d'aides familiales, supervisée par l'assistante sociale, est de permettre aux personnes de rester vivre à domicile dans les meilleures conditions en proposant une aide à la vie quotidienne et un maintien de l'autonomie.

Souvent, notre service est amené à travailler en réseau avec des infirmiers, des kinésithérapeutes, des gardes à domicile, des équipes de soutien, des centres de coordination, etc.

Le service s'adresse aux habitants des communes d'Aywaille, Sprimont, Esneux, Chaufontaine et Trooz.

Concrètement ?

L'ASBL Chaufontaine SAFA offre une aide polyvalente :

- Une aide à la vie quotidienne : préparation de repas, réalisation de courses, aide aux déplacements extérieurs, promenades, réalisation de la vaisselle, entretien courant et de première nécessité des pièces de vie, entretien du linge, ...
- Une aide sanitaire : aide à la toilette, à l'habillement, à la continence, vérification des denrées alimentaires, de l'état de santé général de la personne et relais vers les professionnels de la santé si besoin, ...
- Une aide éducative : conseils d'hygiène

de vie, soutien des familles dans leur rôle éducatif, ...

- Une aide relationnelle : soutien par la présence, l'écoute active et le dialogue, accompagnement dans le cadre de soins palliatifs, maintien de l'autonomie,...
- Une aide sociale : accompagnement dans des démarches administratives, organisation du budget, ...

Comment nous contacter ?

- Par téléphone : 04/337.07.32 La permanence téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 8h à 16h (sauf jours fériés)
- Par courrier : Voie de l'Air Pur, 102 4052 Beaufays
- Par mail : info@chauffontainesafa.be

RDV également sur notre site : www.chauffontainesafa.be

2. Chaufontaine Santé

Depuis 1985, l'asbl Chaufontaine-Santé, service de garde-malades à domicile, s'adresse aux habitants de la commune de Chaufontaine et des communes limitrophes.

À toute personne confrontée à la maladie, au handicap, à une perte d'autonomie, ... nous proposons la présence bienveillante de garde-malades professionnelles pour contribuer à son bien-être, à son confort physique et moral, à son hygiène de vie et à sa sécurité.

Les garde-malades offrent une aide polyvalente, en complémentarité avec la famille et l'entourage du patient, en

préservant et stimulant sa qualité de vie et son autonomie.

Les garde-malades travaillent en collaboration avec l'ensemble des intervenants professionnels dans le but de garantir la qualité et la continuité de l'aide et des soins.

- Aide à la vie quotidienne : maintien et garantie de conditions optimales de sécurité, d'hygiène et de confort tant physique que moral pour le bénéficiaire et son environnement. Aide au lever et au coucher, préparation des repas, aide et accompagnement à la prise des repas, aide à la mobilité.
- Rôle lié à l'hygiène, au confort, à la sécurité et à la santé : toilette d'hygiène et de confort, aide à l'habillement et au déshabillage, changement de protection, aide à l'hygiène buccodentaire, aide au rasage, au maquillage, ...veiller à la prise correcte des médicaments préparés par un professionnel agréé
- Activités à caractère occupationnel : proposer des activités qui apportent une dimension qualitative dans l'utilisation du temps avec le bénéficiaire
- Aide relationnelle, accompagnement dans le cadre de soins palliatifs et de fin de vie
- Aide à l'aidant proche : apporter un soutien et un répit aux aidants proches

Comment nous contacter ?

- Par mail : info@chaufontaine-sante.be
- Par téléphone : 04 383 59 94 : permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 13h (sauf jours fériés)



Coin lecture "Quand tu écouteras cette chanson"

Lola Lafon, Ed. Stock, 2022, 180p.

Dans le cadre de la collection *Une nuit au musée*, Lola Lafon a passé la sienne dans la Maison d'Anne Frank à Amsterdam. C'est là qu'Anne Frank vécut cachée avec sa famille et quatre amis à partir de juillet 1942, qu'elle rédigea son Journal et qu'elle fut arrêtée, le 4 août 1944, avant d'être déportée à Auschwitz, puis Bergen-Belsen.

L'autrice a passé 10 heures (du 18 août 2021 à 21 heures jusqu'au 19 août à 7 heures), seule, dans les 40 mètres carrés de l'Annexe, le plus vide de tous les musées. Les règles fixées étaient strictes : pas de photo, interdiction de boire et de manger ; seul un contact avec la gardienne de nuit était autorisé. Cette expérience a troublé et bouleversé Lola Lafon...et son récit produit les mêmes effets sur le lecteur ! D'une plume précise et sensible, elle dessine le portrait d'une

adolescente vive et impertinente, évoque son amour de la vie et ses ambitions d'écrivaine et démonte les manipulations dont son Journal a été l'objet (industrie du film à Hollywood ... et même les négationnistes !).

Dans cette annexe secrète, il n'y a rien à voir, ou si peu: un rectangle de papier peint, quelques portraits au mur...Regarder en face ce qui ne sera jamais comblé : cette redoutable confrontation avec le vide et le rien résonne dans la vie personnelle et familiale de l'autrice, et explique le titre du récit.

Un récit accessible et précieux, qui suscite l'émotion du lecteur tout en faisant appel à sa lucidité critique. Une très belle réussite !

M.G.

Nos dernières activités !

Nous sommes impatients de vous accueillir à nos activités. Elles nous offrent la possibilité de se rencontrer lors d'une balade à la découverte de notre belle région, lors d'un atelier cuisine saine, lors d'une séance cinéma... Tout cela dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Balade à Banneux



Saint Nicolas au CSA



AGENDA DES ACTIVITÉS

Toutes ces activités sont organisées dans le respect des mesures sanitaires. Si cela est possible, un petit repas-sandwich sera prévu à 12h au CSA. Merci de vous inscrire au 04/384 30 30.

| | |
|---------------------------|--|
| JEUDI 19/01 9H30-11H | Atelier-discussion « Les régimes, amis ou ennemis ? », avec Isabelle, diététicienne. |
| JEUDI 19/01 15H-18H | Ciné-Club « Slumdog Millionaire » de Dany Boyle, dans la grande salle du CSA. |
| JEUDI 02/02 9H30-13H | Atelier cuisine avec Isabelle, diététicienne. |
| JEUDI 09/02 10H-12H | Atelier fabrication de produits ménagers 100% BIO dans la grande salle du CSA. |
| JEUDI 16/02 9H30-11H | Atelier-discussion « Les étiquettes, comment les décoder ? », avec Isabelle, diététicienne. |
| JEUDI 09/03 9H30-13H | Atelier cuisine avec Isabelle, diététicienne. |
| JEUDI 16/03 9H30-12H | Balade à Florzé avec Andrée et Marie du Comité de patients. |
| JEUDI 23/03 9H30-11H | Atelier-discussion « Les produits laitiers sous la loupe », avec Isabelle, diététicienne. |
| JEUDI 13/04, 25/05, 22/06 | Avec les beaux jours, le retour des balades avec le Comité de patients (9H30 à 12H). |

ORGANISATION DES SOINS

Votre avis nous intéresse !

Durant la pandémie de Covid, des aménagements dans l'organisation des soins ont été réalisés au CSA. Depuis lors, certains de ces aménagements ont été maintenus, ils répondaient en effet mieux aux attentes des soignants du CSA, en particulier dans le secteur médical. Mais, vous, que pensez-vous de l'organisation des soins au CSA ?

En concertation avec le Comité de patients et le Conseil de gestion, nous aimerions connaître votre avis sur notre nouveau mode d'organisation. Pour cela, nous vous proposons de répondre aux 3 questions très générales suivantes :

1. Ce que j'apprécie particulièrement dans l'organisation des soins au CSA ?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ce qui est difficile pour moi dans l'organisation des soins au CSA ?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Comment y remédier ?

.....
.....
.....
.....
.....

Merci de prendre un peu de votre temps pour répondre à cette enquête. Votre avis est essentiel.

Les réponses seront dépouillées par la Dr Miguëlle Benrubi, coordinatrice de la promotion de la santé et de la qualité des soins, qui est l'interface entre les patients et les soignants. Elles seront analysées de manière globale, sans que l'on puisse vous reconnaître. Cependant, si cela vous semble intéressant, vous pouvez faire part de situations difficiles vécues récemment dans l'organisation des soins. Merci alors d'être le plus complet possible (jour, heure, que s'est-il passé ?). Vous pouvez dans ce cas décider de signer votre questionnaire.

Comment nous faire parvenir vos réponses ?

- Soit en déposant vos réponses dans une boîte prévue à cet effet, installée dans la salle d'attente.
- Soit en envoyant vos réponses à l'adresse : miguëlle.benrubi@csambleve.be.

Soyez assuré.es du bon suivi de cette enquête, qui devrait nous parvenir avant la fin du mois de janvier 2023.

INFOS PRATIQUES

L'accueil du CSA est ouvert de 8 à 18h du lundi au vendredi, excepté le mardi entre 12h30 et 14h30.

Consultations

Médecins généralistes

Sur RDV uniquement

04/384 30 30

Un médecin est disponible par téléphone tous les jours, pour une urgence, un conseil, une demande...

À domicile :

Merci de contacter le centre avant midi, si possible.

Dispensaire infirmier

8h à 12h: prises de sang

14h à 16h: soins sur rendez-vous

Kinésithérapeutes

Sur RDV de 7h30 à 18h30

Psychologue

Sur rendez-vous

Assistants sociales

Sur rendez-vous

Diététicienne

Sur rendez-vous

Gardes

18h à 21h

Un médecin du CSA est de garde pour les urgences en semaine.

En semaine de 21h à 8h & les week-ends et jours fériés

la garde médicale est assurée au POSTE DE GARDE.

(Maison Croix-Rouge, Playe 54)

IMPÉRATIF: tél. au 1733 avant de s'y présenter.

Ordonnances

Formulaire en ligne

www.csambleve.be

Formulaire papier

À l'accueil