Le journal du CSA

Trimestriel n°56
Janvier 2024

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Centre de Santé de l'Amblève

La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be

DOSSIER SPÉCIAL P. 4-5

Santé des sols et pollution de l'eau

Dossier spécial consacré à la santé de nos sols avec un focus sur la qualité de l'eau du robinet à Aywaille. Quid de la présence dans l'eau de distribution des PFAS, ces produits chimiques éternels ?

MINUTE SANTÉ P. 2-3

11 projets pour vous et votre bien-être en 2024

En 2024, le CSA vous souhaite santé et bonheur. Nous vous proposons 11 projets spécifiques : de l'automesure de la tension artérielle au diabète.

COMITÉ DE PATIENTS P. 7

Nos dernières activités collectives en images

La visite de Saint Nicolas, un atelier cuisine pour jeunes parents, une balade au cœur de la nature: découvrez nos dernières activités collectives.

ASSOCIATION PARTENAIRE P. 8

Le Service de Santé Mentale à Comblain

Une équipe pluridisciplinaire à votre écoute

Trimestriel n°56 - Janvier, Février, Mars 2024 - N° d'agrément b-post P922092 Bureau de dépôt 4099 Liège X
Editeur responsable : Philippe Burette Rue de Septroux, 5 - 4920 Aywaille
Adresse pour le retour : CSA Rue de Septroux, 5 à 4920 Aywaille
Distribué exclusivement aux patients inscrits, aux soignants et aux associations partenaires du Centre de Santé de l'Amblève

ÉDITO

Dr Miguelle Benrubi

« La paix n'est pas un objectif lointain, mais un moyen d'atteindre notre objectif »
(Martin Luther King jr)

Que souhaiter en ce début d'année pour soi, pour ses proches, ses voisins, ses concitoyens… les habitants de la Planète ?

Comment rester positif et garder l'espoir en un monde moins belliqueux, plus collaboratif, soucieux du bien-être de tous ?

Certaines personnes actives pour la paix, quel que soit leur domaine d'activités, peuvent nous donner à penser. Je vous partage un témoignage de soignants qui a illuminé ma journée.

Hina Shadid et Paul Wallace sont médecins, elle est musulmane, il est juif, ils font tous les deux partie de la Fondation for Family Medicine in Palestine (*www.familymedicinepalestine.org*). Ils ont tous les deux perdu des proches dans le conflit israélo-palestinien. Ils ont coécrit un témoignage empli de bon sens et d'humanité au sujet des violences endurées par les civils en Israël et à Gaza. Tout en déplorant l'incapacité de nos sociétés « *à avoir des conversations nuancées empreintes de compassion* », ils analysent : « *Les conflits qui se déroulent en Israël, à Gaza et dans les territoires occupés transcendent la foi, la race et la nationalité, nous devons avoir le courage moral de dépasser les politiques identitaires qui divisent et les récits polarisants pour reconnaître nos valeurs humaines communes et garder un espace les uns pour les autres. En tant que professionnels de santé attachés aux principes de dignité, de compassion, de respect de la vie et de soulagement de la souffrance humaine, nous devrions être à l'avant-garde des discussions et des efforts de paix* ». (BMJ2023;383;p2645)

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une Bonne Année 2024 !

SCANNEZ-MOI AVEC VOTRE SMARTPHONE

Vous voyez un QR code associé à un article de ce CSA Mag ? Scannez-le avec l'appareil photo de votre smartphone pour regarder les vidéos du CSA ou découvrir un lien web.

Le CSA Mag est disponible en version papier et digitale : dans votre boîte et sur notre site internet, dans l'onglet Actu.

ÇA BOUGE

Quoi de neuf au CSA ?

Le CSA s'est agrandi !

En effet, nous avons acquis un appartement au 1er étage de l'immeuble qui accueille dorénavant les bureaux administratifs, un cabinet kiné et le bureau de la psychologue. Acutellement, nous sommes 47 travailleurs au CSA : 14 médecins, 12 infirmières, 9 kinés, 5 accueillant.e.s, 3 assistantes sociales, 2 administratifs, 1 psychologue, 1 diététicienne.

Autant de personnes qui, avec leurs compétences et leur savoir-être, sont là au service de votre bien-être !

Quels vaccins en ces périodes hivernales ?

Si vous avez 65 ans et plus, si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une ou plusieurs pathologies chroniques (cœur, reins, poumons, diabète…), un rappel du vaccin contre la Covid est recommandé, de même que le vaccin contre les pneumonies à pneumocoques. Quant à la vaccination contre la grippe, il est plus que temps de le faire, la grippe est à nos portes…

Soirée périnatale : la différenciation alimentaire

Mardi 23 janvier à 19H30 dans la grande salle du CSA: soirée périnatalité : « *la diversification alimentaire* ». Bienvenue aux jeunes parents, grands-parents…

LE CSA EST OUVERT TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE DE 8H À 18H

Deux exceptions cependant, pour nous permettre de nous réunir :
Mardi 12h30-14h30, réunion d'équipe complète
Jeudi 13h00-14h00, réunion du secteur accueil

Durant ces 2 périodes, nous contacter UNIQUEMENT pour un appel URGENT.

Merci pour votre compréhension.

MINUTE SANTÉ

11 projets pour votre bien-être

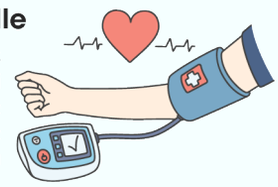
APO - Activité physique sur ordonnance

Vous souffrez d'une pathologie chronique, de surpoids, de sédentarité ?
Vous avez une prescription de votre médecin pour démarrer une activité physique adaptée en groupe ? Vous serez orienté vers l'un ou l'autre groupe, selon votre niveau et vos besoins.

RÉFÉRENT : SAMUEL B.

Automesure de la tension artérielle

Une tension trop élevée constatée à 2 reprises en consultation chez votre médecin ? Un suivi de tension ? Le CSA vous prête un appareil de mesure, vous pouvez prendre vous-même votre tension chez vous au repos, pendant une semaine.



RÉFÉRENTES : NOÉLINE S, OCÉANE F.

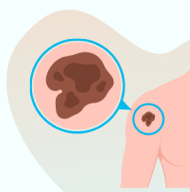
Dépistage de l'autonomie à domicile

Vous avez 60 ans et + ?
Une soignante du CSA peut évaluer avec vous l'intérêt de mettre certains dispositifs en place pour améliorer votre qualité de vie au domicile (aides de vie, kinés, diététicienne, ...)

RÉFÉRENTE : MANON B.

Télédermoscopie

Votre médecin a dépisté un grain de beauté à surveiller ?
Une photographie agrandie (télédermoscopie) du naevus suspect vous sera proposée et envoyée en dermatologie au CHU de Liège.



RÉFÉRENTE : OCÉANE F.

Diabète de type II

Vous êtes diabétique de type II ? En collaboration avec votre médecin, vous pouvez être suivi.e par une infirmière formée en "trajet de soins du diabète" et une diététicienne.

RÉFÉRENTE : MATHILDE C.

Soins de plaies

Vous souffrez de plaie ou d'ulcère de jambe chronique ?
Votre médecin vous mettra en contact avec l'infirmière spécialisée au CSA dans le traitement des plaies.

RÉFÉRENTE SANDRINE M.

Carnet de vie

Avez-vous déjà pensé à vos souhaits de fin de vie ? C'est une démarche intéressante pour soi, pour les proches, pour les soignants. Le carnet de vie répond à ce besoin. Il peut être rempli seul.e ou avec l'aide d'une assistance sociale du CSA.

RÉFÉRENTE : AUDREY W.

Périnatalité

Vous êtes futurs ou jeunes parents ? vous vous posez des questions sur la grossesse, l'accouchement, le suivi du bébé ? Une consultation "périnatalité" pluridisciplinaire (médecin, kinésithérapeute, infirmière, diététicienne) vous accueille au CSA.

RÉFÉRENTE : SYLVIE P.

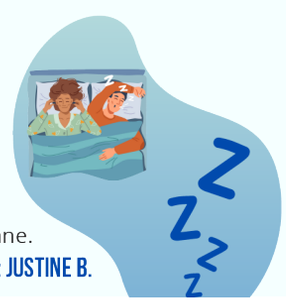
Comité de patients

Vous êtes dynamique ? Vous pensez pouvoir apporter un plus pour améliorer le bien-être des patients du CSA ? Reoignz nous...

RÉFÉRENTE : CATHERINE B.

Syndrome d'apnées du sommeil SAOS

Votre médecin suspecte que vous souffrez d'apnées du sommeil ? Prévention, dépistage, appareillage et suivi sont organisés au CSA par les kinésithérapeutes et la diététicienne.



RÉFÉRENTE : JUSTINE B.

Visiteurs de malades

Vous avez du temps libre ? Vous aimez rendre visite ? Vous désirez aller à la rencontre des plus fragiles ? Contactez- nous...

RÉFÉRENTE AUDREY W.

SANTÉ MENTALE

Un groupe de parole ?

Isabelle Lambion

Le groupe de parole est un espace d'échange et d'écoute entre plusieurs personnes qui vivent au quotidien les mêmes difficultés liées à un problème commun (de santé par exemple). Il permet à chacun de s'exprimer librement et de trouver une écoute attentive et respectueuse.

L'animateur.rice questionne et reformule, met en valeur la parole de celui qui s'exprime.

Le groupe de parole ne détermine pas un objectif à atteindre mais il permet souvent aux participants d'entrevoir qu'il existe une représentation plus acceptable, voire une nouvelle appréhension possible du vécu douloureux.

Les quelques principes de base et règles communs à tous les groupes de parole sont :

- S'exprimer en "je" pour exprimer ses idées et ressentis
- Se sentir libre de parler ou de garder le silence
- Etre authentique dans ce que l'on exprime
- Etre assuré de la confidentialité du groupe afin de pouvoir s'exprimer sans crainte
- Ecouter l'autre sans l'interrompre et avec respect

Voici les prochaines dates de rencontre:

Mercredi 10 janvier de 15h30 à 17h pour les personnes souffrant de douleurs chroniques (et/ou leur proche)

Mercredi 17 janvier de 15h30 à 17h pour les personnes souffrant de troubles de la mémoire (et/ou leur proche)

Merci de bien vouloir vous inscrire en téléphonant au 04/384 30 30. Au plaisir de vous rencontrer.

Isabelle Lambion,
psychologue au CSA

La santé des sols et de milliers d'occupants

Découvrez les conseils « jardin » de Laurent, maraicher à la Forêt de Luhan à Pavillonchamps : "Il est temps de se couvrir !"

On est toujours mieux sous la couette… et cette vérité n'est pas l'apanage des humains !

Nous le savons maintenant : le sol n'est pas qu'un support neutre qui accueille des légumes nourris aux fertilisants chimiques.

Tout à l'inverse, le sol au naturel constitue avant tout un gîte et un couvert pour une infinité d'organismes vivants. Parmi ces derniers, il y a les visibles, et puis il y a ceux pour lesquels un microscope est nécessaire si l'on veut pouvoir s'émerveiller.

- **Mégafaune** : renards, crapauds, taupes, marmottes, hérissons, poules…
- **Macrofaune** : vers de terre, cloportes, fourmis…
- **Mésofaune** (entre 2 et 4 mm) : acariens, collemboles, protoures, tardigrades…
- **Microfaune** (inférieurs à 0.2mm, les plus petits et les plus nombreux) : microchampignons, vers microscopiques…

Tout au long de l'année ce réseau d'organismes va interagir à l'image d'une chaîne alimentaire. Le résultat extrêmement synthétique de cette chaîne est que les débris végétaux sont découpés en petits morceaux, fragmentés, transformés et mélangés aux particules minérales du sol. Et la toute grande magie du vivant est que ce sont exactement les éléments nutritifs qui sont indispensables pour les plantes et les légumes que nous mangeons.
Génial me direz-vous ? Oui ! A condition de soutenir les lieux de vie pour tous ces organismes !

Alors, si on a un jardin, que faire ? Surtout, bannissez les pesticides, qui tuent tous les organismes vivants sur leur passage.

> **Offrez un gîte sécurisé à votre petite vie des sols !**

Offrez un gîte sécurisé à votre petite vie des sols ! N'hésitez pas, lors d'une journée plus chaude, à couvrir votre sol avec de la paille, des feuilles mortes, du broyat, des déchets de pelouse, du carton ou même une bâche géotextile.

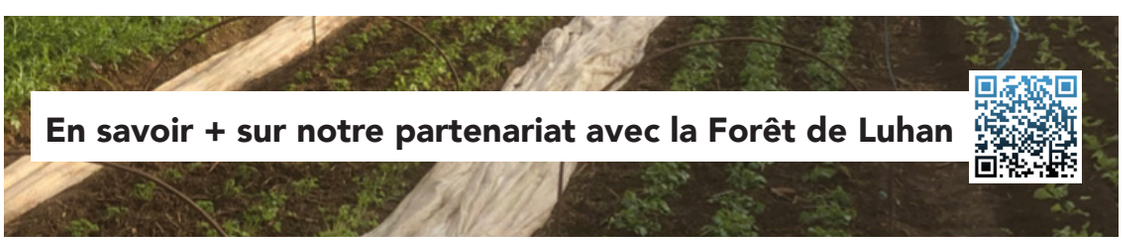
Vraiment, ce conseil aurait dû apparaitre dans l'édition précédente du journal car il ne faut plus couvrir quand les sols sont trop froids.
Mais dès que vous pouvez profiter d'une journée à 10°c, foncez !

Mandala expérimental de couverture de sol à la Forêt de Luhan, lors de la formation en autonomie potagère.

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

Le Centre de Santé de l'Amblève vous informe en temps réel sur ses différents réseaux sociaux.

WWW.CSAMBLEVE.BE



En savoir + sur notre partenariat avec la Forêt de Luhan

Environnement et pollution de l'eau

Peut-on consommer l'eau du robinet ?

L'actualité française a révélé ces derniers mois un manque de vigilance dans la recherche des concentrations de PFAS dans l'eau de distribution.

La qualité de l'eau du robinet inquiète donc les usagers, à juste titre. Le Comité de Patients m'a demandé de me renseigner sur les éventuels risques encourus. Je me suis adressée directement à la Société Wallonne des Eaux (SWDE), via son site, et j'ai suivi les conseils que m'avait donnés un de ses employés.

La commune d'Aywaille est reprise sur la zone de distribution du Néblon, qui est alimentée par l'eau des galeries du Néblon, achetée à la CILE (compagnie intercommunale liégeoise des eaux).

Au cours des 12 derniers mois, 80 prélèvements de contrôle ont été effectués sur notre zone de distribution. J'ai consulté les résultats de novembre 2023 : la qualité microbiologique de notre eau est BONNE. Elle est dure (36,4 F) on le sait. Ce qui nous inquiète le plus :
Les nitrates : 27,6 mgr/litre, autorisé = 50 mgr/l
Les pesticides : 11mgr/litre, autorisé = 500 mg/l
Les fameux PFAS sont inférieurs à 1 nanogramme/litre, la norme effective devant être inférieure à 100 ng/litre : donc, pas de souci.

(N. B. : 1 nanogramme = 0,000 000 001 gramme ou 1 gramme = 1.000 000 000 nanogrammes.)

Au total, 43 paramètres sont analysés et aucun ne présente de défaut. Vous pouvez suivre les résultats complets sur le site de la SWDE, ou via votre espace client.

Conclusion : la qualité de l'eau est conforme aux dispositions légales. Et elle est donc potable.

Marie-Paule,
du Comité de Patients

Les PFAS, kesako ?

Qu'est-ce que c'est, les **PFAS** ? Les PFAS (pour « Poly- and Per-FluoroAlkyl Substances ») sont un groupe de composés chimiques synthétiques fluorés qui présentent des propriétés physiques et chimiques particulières : résistance à la température, antitaches, hydrofuges, anti-graisses, etc. Les PFAS sont utilisés dans le monde entier depuis les années 1950. Ces substances servent à rendre les produits de consommation résistants à l'eau, à l'huile et à la graisse et prévenir les tâches. Les PFAS sont donc utilisés dans de très nombreux produits, tels que les poêles à frire antiadhésives, les vêtements imperméables, les produits de nettoyage, les emballages alimentaires, les peintures et vernis, certains produits d'hygiène (shampooing, fil dentaire, vernis à ongle…), ainsi que dans plusieurs processus industriels.

Ils sont aussi connus sous le nom de « produits chimiques éternels » (forever chemicals), car ils sont extrêmement persistants dans notre environnement et dans notre corps. Ils peuvent entraîner des problèmes de santé tels que des lésions hépatiques, des maladies thyroïdiennes, de l'obésité, des problèmes de fertilité et des cancers.

Nous pouvons ainsi être exposés aux PFAS dans notre environnement intérieur, parfois sur notre lieu de travail, à travers notre alimentation ou encore via l'eau potable que nous consommons.

La propagation des PFAS dans l'environnement est principalement due à :

1. **La production industrielle** (remarque : la Wallonie, contrairement à la Flandre, ne compte pas de producteur de PFAS sur son territoire, mais uniquement des sites qui utilisent des PFAS).
2. **Les applications industrielles** : fabrication des matériaux hydrofuges, galvanoplastie, transformation du papier et finition textile.
3. **L'Entrainement/exercices sapeurs-pompiers et lutte contre les grands incendies** : sur les sites où un grand incendie a été éteint avec de la mousse extinctrice fluorée (utilisée jusqu'en 2010), il existe un risque élevé de contamination des sols et des eaux souterraines.
4. **Le traitement des déchets** : les décharges, les usines de traitement de l'eau et les usines d'incinération des déchets traitent des matériaux contenant des PFAS.

Pour la population générale, la principale source d'exposition aux PFAS est l'alimentation. En effet, ceux-ci peuvent s'accumuler dans les aliments et en particulier les crustacés et mollusques, mais peuvent être également retrouvés dans les eaux destinées à la consommation humaine.

On les surnomme les produits chimiques éternels

Du fait de leur volatilité et mobilité dans l'environnement, l'exposition des PFAS peut également se faire via l'inhalation de poussières. Enfin, la voie cutanée représente la dernière source de contamination possible, lors de contact direct avec des produits de consommation contenant ces composés.

(voir le site *http://environnement.sante.wallonie.be/pfas*)

Isabelle Lekeux

Isabelle a organisé durant le mois de décembre deux ateliers de cuisine sur le thème « repas de fête ». Les participants étaient nombreux et enthousiastes. Ils ont beaucoup aimé les recettes. On est très heureux de les échanger avec vous ici.

Gâteau au citron vert et aux fruits de la passion

Découvrez notre recette ici

DES RECETTES EN VIDÉO

Envie de découvrir + de recettes ? Isabelle Lekeux, la diététicienne, vous a concocté des tutos vidéos de recettes festives faciles à réaliser à la maison !

Rosbif en croûte de pistaches céleri-rave et asperges

INGRÉDIENTS
Pour 4 personnes

- 800 g de rosbif (boucherie)
- 400 g de céleri-rave
- 200 g de pointes d'asperges vertes
- ½ plant de ciboulette
- 3 feuilles de persil plat
- 3 branches de romarin frais
- 2 branches de thym frais
- 600 g de pommes de terre
- 1/2 c. à soupe de beurre allégé
- Un peu de lait
- 60 g de pistaches
- 30 g de noix de macadamia
- 2-3 c. à soupe d'huile d'olive
- noix muscade
- Sel et poivre noir

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Effeuillez les branches de thym, de romarin et de persil plat, et ciselez finement les feuilles. Hachez finement les noix de macadamia et les pistaches. Mélangez le tout avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Pelez les pommes de terre et le céleri-rave. Coupez-les en dés. Ciselez la ciboulette.
4. Faites cuire les pommes de terre avec le céleri-rave 15 à 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez.
5. Entre-temps, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et saisissez-y le rosbif de tous les côtés. Salez et poivrez.
6. Transvasez le rosbif dans un plat à four et couvrez-le de crumble aux noix. Glissez-le 15 à 20 min au four préchauffé.
7. Ensuite, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à griller et cuisez-y les asperges 5 à 10 min. Salez et poivrez.
8. Réduisez les pommes de terre et le céleri-rave en purée avec le beurre et le lait. Épicez de sel, de poivre et de noix muscade.

Crème de chicons au quinoa et brochette de saumon fumé

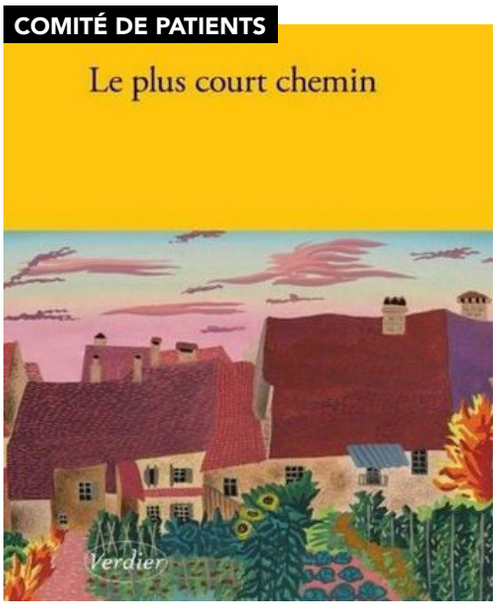
INGRÉDIENTS
Pour 4 personnes

- 4 tranches de saumon atlantique fumé (espace fraîcheur)
- 1 kg chicons
- 4 branches de romarin frais (ou 4 pics à brochette)
- 3 brins de persil plat frais
- 1 oignon
- 2 éclats d'ail
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 30 g de quinoa
- 5 c. à soupe de noisettes broyées
- 1 c. à soupe de sucre impalpable
- 1 L d'eau
- 2 cubes de bouillon de poule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir, sel

PRÉPARATION

1. Faites dissoudre le(s) cube(s) de bouillon dans l'eau très chaude.
2. Hachez finement le persil plat et les noisettes.
3. Coupez le saumon fumé en lanières.
4. Effeuillez la partie inférieure des branches de romarin.
5. Enfilez une lanière de saumon fumé en accordéon sur chaque branche.
6. Coupez grossièrement l'ail, l'oignon et les chicons (après avoir ôté le cœur dur de ces derniers).
7. Faites cuire le quinoa (voir indications sur l'emballage).
8. Mélangez-y le persil plat et les noisettes.
9. Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
10. Ajoutez les chicons et saupoudrez-les de sucre impalpable.
11. Couvrez de bouillon et laissez cuire 15 min. Poivrez, puis mixez finement.
12. Juste avant de servir, agrémentez le potage de crème épaisse. Versez-le dans les assiettes et parsemez de quinoa aux noisettes. Garnissez d'une brochette de saumon.

COMITÉ DE PATIENTS



Coin lecture « Le plus court chemin »

Antoine Wauters, Editions Verdier, 2023, 240 p.

Antoine Wauters, originaire de Sprimont, poursuit son chemin singulier dans le monde littéraire. Son dernier récit, « Le plus court chemin », vient d'être couronné par le Prix Rossel.
Le narrateur, qui est le double de l'auteur, nous fait visiter les territoires de son enfance, ressentir les odeurs, les émotions, les sensations, percevoir le contexte social et entendre les voix de ses proches. Avec une sincérité et une humilité absolues, il nous confie ses vulnérabilités, ses questionnements et ses silences et pointe ce qui a sédimenté en lui. Progressivement, l'aventure de la vie va se confondre avec l'aventure de l'écriture… L'écriture, devenue une nécessité vitale. « *Le lieu de l'écriture est ce qui m'est le plus proche (…). Les voix qui y résonnent n'appartiennent à personne* » (p. 58).

Le livre refermé, la voix du narrateur continue à résonner en nous : elle s'adresse à notre humanité et interroge notre propre chemin. Le plus court chemin : un grand livre, accessible à toutes et à tous grâce à la simplicité et à la justesse de l'écriture.

M.G.

Les dernières activités collectives du CSA

Nous sommes impatients de vous accueillir à nos activités.

Elles nous offrent la possibilité de nous 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.

Le Comité de Patients

Saint Nicolas en visite

Le patron des écoliers a fait une visite spéciale au CSA le 6 décembre pour récompenser nos petits patients sages. Entouré de joie et de rires, Saint Nicolas a partagé des moments magiques avec les enfants, distribuant des sourires, des câlins et des petites surprises. Une journée pleine de bonheur et de féerie.

Atelier pour jeunes parents

Notre atelier cuisine pour jeunes parents a remporté un joli succès. Nous avons mis nos tabliers pour apprendre ensemble à préparer des purées et panades parfaites pour nos petits. Chaque parent a pu échanger des astuces et des idées tout en concoctant des repas nutritifs pour leur bébé.

Balade à Cornemont

Guidés par un passionné, Maurice Schyns, nous avons exploré les beautés naturelles de Cornemont. L'air vivifiant nous a permis de nous ressourcer tandis que la magie des lieux nous a offert un spectacle unique avec ses couleurs d'automne. Les rires étaient au rendez-vous malgré une météo capricieuse.

AGENDA DES ACTIVITÉS

Repas-sandwich après les balades. Merci de vous inscrire au 04/384 30 30.

JEUDI 11/01 10H-12H	**RCP** « Réanimation Cardio Pulmonaire », avec le Dr Philippe Burette
JEUDI 18/01 9H30-13H	**Atelier-cuisine**
JEUDI 1/02 9H30-11H	**Atelier-discussion** « Arrêt du tabac et alimentation »
JEUDI 15/02 9H30 - 13H	**Atelier-cuisine**
JEUDI 22/02 14H - 17H	**Cinéclub** « Sur la route de Madison », de Clint Eastwood, 1995
JEUDI 7/03 9H30 - 11H	**Atelier-discussion** « Diabète et alimentation »
JEUDI 21/03 9H30 -13H	**Atelier-cuisine**
JEUDI 28/03 9H30 - 13H	**Balade** (On attend vos idées...)

Centre de Santé de l'Amblève
La médecine générale chez nous comme chez vous

ASSOCIATION PARTENAIRE

Un service de santé mentale

Le SSM de Comblain est une antenne de l'AIGS asbl (Association Interrégionale de Guidance et de Santé) qui organise 13 services de santé mentale agréés et subventionnés par la Région wallonne répartis sur 20 communes de la Province de Liège.

Le SSM assure l'accueil, l'examen, le diagnostic, l'accompagnement et le traitement ambulatoire pour des problèmes psychiatriques, psychologiques ou psychosociaux d'enfants, adolescents et adultes. Ce travail est accompli par une équipe pluridisciplinaire le plus souvent confrontée à des situations d'angoisse, de dépression, de violence, de maltraitance, de couple, de mésentente familiale, de comportement, d'inadaptation sociale ou scolaire, etc.

En outre, le Service de Santé Mentale peut organiser des activités d'information, de recherche ou de prévention, pour éviter l'apparition ou l'aggravation de problèmes de santé mentale.

Le Service de Santé Mentale a pignon sur rue et développe son action en étroite collaboration avec les pouvoirs publics locaux et d'autres intervenants médico-psycho-sociaux.

Les missions des services de santé mentale sont très diversifiées et leur développement concerne toujours la compréhension et l'aide à proposer face aux difficultés rencontrées par chacun dans sa vie personnelle, familiale, sociale ou professionnelle.

Accessibilité :
Le service est ouvert à toute personne en demande d'aide ou de soins psychologiques.

Modalités d'accès aux services :
Le SSM est ouvert du lundi au vendredi, de 9H à 18H. Une permanence d'accueil est organisée pendant les heures d'ouverture.

Il est possible d'obtenir, sur rendez-vous :

- un accueil et une écoute,
- un accompagnement psychologique (13€ la séance),
- un accompagnement social (5€ la séance),
- l'ouverture d'un dossier d'expertise (AVIQ, aide à la jeunesse, protection de la jeunesse, expertise judiciaire…).

A noter qu'une difficulté financière ne doit pas être un obstacle.

Coordonnées :
SSM de Comblain, Rue d'Aywaille 22, 4170 Comblain-au-Pont
Directrice administrative (présente sur le site mardi et jeudi) et psychologue : Constance Corlosquet
04 369 23 23
ssm.comblain@aigs.be
c.corlosquet@aigs.be

INFOS PRATIQUES

L'accueil du CSA est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, exceptés le mardi entre 12h30 et 14h30 et le jeudi entre 13h et 14h.

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

Assistantes 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 - 4920 Aywaille)
IMPÉRATIF : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

Ordonnances

Formulaire en ligne

www.csambleve.be

Formulaire papier

À l'accueil

Vous déménagez ? Vous changez de numéro de téléphone ? Vous changez de mutuelle ?
Merci de nous le signaler pour éviter des complications administratives !
contact@csambleve.be