

Nous souhaitons vous informer des changements intervenus dans notre équipe et **des objectifs actuels modifiés dans le domaine de la santé : 1. concernant la tension artérielle et 2. concernant les frottis.**



Les normes relatives à une bonne **tension artérielle** sont devenues plus strictes. Une bonne tension artérielle est importante pour rester en bonne santé et en forme pendant longtemps. L'hypertension artérielle endommage la circulation sanguine, par exemple dans le cœur, le cerveau, les reins, les jambes, les yeux, etc. Ces organes « vieillissent plus vite » s'ils doivent travailler sous haute pression pendant une longue période.

La tension artérielle fluctue chez chacun d'entre nous. Elle peut être différente d'heure en heure. Souvent, la tension artérielle est temporairement plus élevée à un moment où l'émotion est plus forte ou où le temps presse, par exemple lors d'une visite chez le médecin. Si la tension artérielle est plus élevée lors d'une visite chez le médecin, nous aimerions savoir si elle est aussi élevée pendant une longue période, également à la maison. Il est important pour vous et pour nous que nous ayons une idée de votre tension artérielle moyenne, basée sur plusieurs mesures (si elle a été mesurée une fois comme élevée). Les mesures répétées peuvent être effectuées par vous-même lorsque vous empruntez ou achetez un appareil, ou par le personnel soignant, etc. Nous aimerions lire une liste de mesures répétées (avec le jour et l'heure).

Pour la plupart des gens, il est important que la tension artérielle soit en moyenne inférieure à 13 (également appelée 130). C'est beaucoup plus strict qu'avant. Mais il est important que vous respectiez cette norme : cela vous permet de vivre plus longtemps et d'être en forme plus longtemps ! Chez certaines personnes, la circulation sanguine est simultanément endommagée par un taux de cholestérol élevé, un manque d'exercice, un surpoids, le tabagisme et le diabète. Ce sont **les facteurs de risque d'une mauvaise circulation sanguine**. Essayez de faire en sorte que tout ce que vous pouvez influencer soit le mieux possible dans ce domaine ! Cela prolonge votre vie et vous donne également plus d'années de bonne forme au cours de cette vie... Ayez une conversation préventive régulière à ce sujet avec notre personnel soignant. Vous pouvez régulièrement demander un rendez-vous pour cela !

Il y a également des changements dans les **tests de frottis des femmes** (scientifiques et légaux). La nécessité (et le remboursement des frais de laboratoire) n'est désormais plus qu'une répétition tous les cinq ans (tous les trois ans avant 30 ans, une seule fois après 64 ans). Cela peut être fait aussi bien par le médecin généraliste que par le gynécologue. Dans ce cas, le laboratoire effectuera un test différent en fonction de l'âge :

- entre 25 et 30 ans : 1a. Un test pour les mauvaises cellules (cytologie)
- entre 30 et 64 ans : 1b. Un test pour les virus qui peuvent y provoquer un cancer (HPV).

Si ce test n'est pas bon, l'autre test est également effectué sur le même échantillon. Cet ordre est fixe, tout comme son remboursement. La patiente et le médecin ne peuvent pas faire de choix à ce sujet. Ces deux tests sur 1 échantillon ne peuvent être effectués que sur des échantillons prélevés par des médecins. Si une femme considère qu'il est absolument impossible de se faire examiner par un médecin, elle peut proposer un autoprélèvement du test 1b (le matériel, l'Evalynn Brush, peut être demandé au médecin). Cela coûte plus cher. L'autoprélèvement n'est pas scientifiquement recommandé car si le résultat est mauvais, un nouvel échantillon (prélevé par un médecin) est nécessaire pour le test supplémentaire (= double coût et perte de temps possible).

Pour les femmes de 65 ans et plus : si aucun dépistage n'a été effectué au cours des 10 dernières années, un seul double test (cytologie et test HPV) est recommandé. Dans le cas contraire, il n'est plus nécessaire et cette prévention n'est pas utile. En cas de troubles gynécologiques et après de mauvais résultats d'analyse, d'autres examens (et plus fréquents) doivent être effectués par un médecin généraliste ou un gynécologue.

Sur www.mediKwatrecht.be vous trouverez d'autres conseils pour le suivi des maladies et sur les vaccins.

Le 1/1/25, nous engageons une nouvelle infirmière : Mme Marlies De Saver. Elle remplacera Geoffrey Poelman, qui donne un nouveau tournant à sa carrière auprès d'un partenaire commercial. Nous remercions Geoffrey pour ses efforts et savons que beaucoup d'entre vous ont été satisfaits de son style et de son engagement. Marlies, choisie parmi 20 candidatures, deviendra certainement aussi un membre expert et agréable de l'équipe.

Nous vous souhaitons une bonne année 2025 et sommes toujours disponibles pour toutes vos questions.

Drs. Deprost, Venneman, Rahoens, De Keyzer

Infirmiers Jolien, Geoffrey, Marlies