

17/03/2022

Un Centre du bien vieillir ouvre ses portes à l'hôpital de la Citadelle

Aujourd'hui, les personnes de 55 à 74 ans sont souvent actives et peuvent espérer profiter de leur retraite, eu égard à l'allongement de l'espérance de vie. Mais peut-on se préparer à « bien vieillir » ou, dit autrement, peut-on mettre toutes les chances de son côté pour déceler des problèmes éventuels latents ou à venir ?

L'hôpital de la Citadelle répond par l'affirmative et ouvre un « Centre du bien vieillir », dès le lundi 21 mars, une première en Belgique. « *L'idée est de permettre aux personnes de passer plusieurs tests en une seule journée, afin de réaliser un bilan complet et transdisciplinaire* », explique le Dr Emmanuelle Warzée, à la base du projet. « *La personne qui consulte reçoit en amont un questionnaire d'auto-évaluation qu'il remplit et renvoie à l'hôpital, ce qui permet une première analyse* ». Les questions balaient de nombreux champs : qualité du sommeil, fonctionnement de la mémoire, respiration, activités physiques, alimentation, assuétudes, ...

Ensuite, la personne est reçue durant une journée à la Citadelle où plusieurs consultations sont prévues : médecins spécialistes, kinésithérapeute, diététicien, psychologue... ». En parallèle, des examens sont également réalisés : prise de sang, radio des poumons, dépistages auditif et visuel, ophtalmologique, impédancemétrie... « *Grouper l'ensemble des consultations et des examens sur un jour permet un gain de temps important pour la personne qui fait le check-up* », précise le Dr Warzée.

Etape suivante : les résultats sont analysés et expliqués, ce qui conduit à des conseils personnalisés, des adaptations à réaliser au quotidien (exercices, alimentation, ...), éventuellement des propositions d'examens complémentaires ultérieurs, ... « *Il est important de se rendre compte qu'on peut agir en changeant simplement des choses au quotidien* », note encore le Dr Warzée qui insiste donc bien sur le principe de prévention: « *En France, à l'hôpital Henri Mondor qui est pionnier en la matière, bon nombre de légers « dérèglements » ont pu être corrigés grâce à ce check-up* ».

Le public-cible étant généralement toujours actif, il est important de pouvoir mettre à profit le temps d'attente pour travailler, se reposer ou se changer les idées. Dès lors, une salle 'lounge' sera prochainement installée au rez-de-chaussée de la Citadelle, avec possibilité d'utiliser le wifi, de prendre un café ou encore de bouquiner dans une ambiance détendue.

Coût : 99 euros pour le programme (+ le coût des consultations et autres actes techniques – radio, ...)

+ d'infos : <https://citadelle.be/Services/Services-medicaux/Centre-du-bien-vieillir/Accueil.aspx>