

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>