

M

L

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales

Hainaut-Namur

4

SEPTEMBRE -
OCTOBRE
2020



PB-PP|B-05613
BELGIE(N) - BELGIQUE

P307384
Bureau de dépôt
Charleroi X



**Votre santé,
notre priorité!**


**TOUT SUR VOTRE
MUTUALITÉ RÉGIONALE**
3 - 6

**COVID-19, UNE MENACE
POUR NOTRE BONHEUR ?**
8 - 9

**VIVRE AVEC
LA MALADIE D'ALZHEIMER**
12 - 14

SE PROTÉGER & PROTÉGER LES AUTRES

C'est quoi le suivi de contact et pourquoi ça me concerne même si je n'ai pas de symptômes ?



Pour réduire la transmission d'un virus, il est important de savoir rapidement qui est atteint du Covid-19 et avec qui ces personnes ont eu récemment des contacts. Grâce au suivi des contacts, nous pouvons ensemble contrer une éventuelle deuxième vague du virus.



POURQUOI JE PEUX ÊTRE CONTACTÉ ?

Dans le cadre du suivi des contacts, un agent de prévention peut vous appeler si une personne porteuse du virus a communiqué vos coordonnées. Elle a fourni vos coordonnées pour vous protéger et protéger votre famille.

L'agent de prévention COVID-19 vous appellera pour vous donner toutes les informations utiles pour vous protéger et protéger votre famille.

PUIS-JE AVOIR CONFIANCE EN CETTE PERSONNE ?



PAR TÉLÉPHONE
02/214.19.19

OU

PAR SMS
8811

L'agent de prévention COVID-19 vous appellera uniquement au départ du numéro de téléphone **02/214.19.19** ou **8811** (par SMS).

Il vous posera une série de questions afin de savoir si vous êtes en contact avec des personnes à haut risque (comme des personnes de plus de 65 ans) et vous fournira des conseils de prévention.

Il ne vous demandera **JAMAIS** vos coordonnées bancaires, aucun code d'accès ou mot de passe personnel.

ET LA PROTECTION DE MA VIE PRIVÉE DANS TOUT CELA ?

Votre identité ne sera en aucun cas révélée à qui que ce soit. Les contacts que vous aurez renseignés ne connaîtront donc pas votre identité. Ces informations resteront confidentielles et ne donneront jamais lieu à une sanction. Elles ne seront pas transmises à vos proches, à votre employeur, à la police, à la justice, etc. Votre identité ainsi que votre numéro de téléphone ne seront communiqués que si nous devons prévenir une collectivité (école, maison de repos...) avec laquelle vous avez été en contact. Nous prendrons contact avec le médecin de cette collectivité, et s'il n'y en a pas, avec le responsable de cette collectivité. Ces informations leur serviront uniquement à mettre en place les mesures de prévention au sein de la collectivité pour éviter autant que possible la propagation du virus au sein de celle-ci. En dehors de ce cadre, votre identité ne sera en aucun cas révélée à qui que ce soit. Cette démarche vise **UNIQUEMENT** à vous protéger et à protéger les autres.

De plus en plus de Belges souffrent du diabète

Entre 2008 et 2017, le pourcentage de patients diabétiques en Belgique est passé de 5,1 % à 6,1 % de la population. Aucune tranche d'âge n'est épargnée par cette augmentation. Grâce aux programmes de soins, l'assurance soins de santé offre aux patients atteints de diabète un suivi et un accompagnement adaptés, qu'ils soient insulino-dépendants ou non.

Le nombre de personnes atteintes de diabète connaît une augmentation à l'échelle mondiale. Ce phénomène résulte non seulement du vieillissement de la population, mais aussi de l'augmentation des facteurs de risque de développement de la maladie tels que le surpoids, un régime alimentaire inadapté ou encore le manque d'activité physique.

En Belgique, cette augmentation touche toutes les tranches d'âge. Face à ce constat, il est vital d'assurer un suivi adapté du diabète. Si la maladie n'est pas traitée correctement, elle peut causer de sérieux dommages sur la santé (au niveau du cœur, des vaisseaux sanguins, des reins, des yeux et des nerfs).

3 programmes de suivi

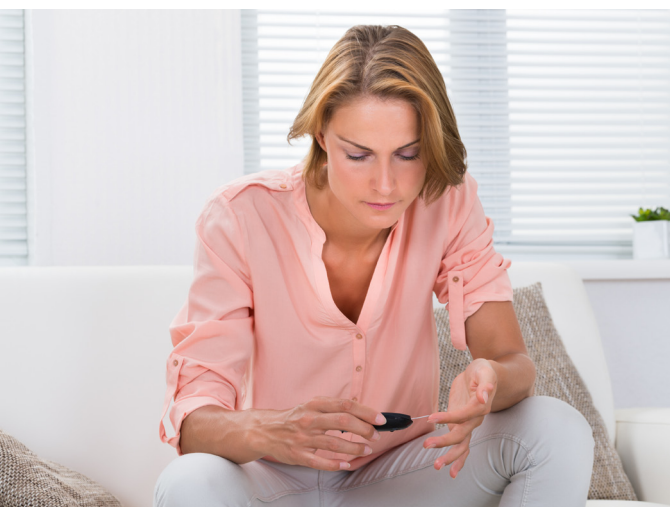
Il existe essentiellement trois programmes de suivi: le **pré-trajet**, le **trajet de soins** et la **convention**.

Le **pré-trajet** traite les personnes atteintes de formes légères de diabète, tandis que le **trajet de soins** et la **convention** traitent généralement les formes plus graves. Tous les programmes ont pour objectif de favoriser l'autogestion du diabète, de simplifier le suivi et de faciliter l'accès aux soins et au matériel nécessaire au patient.

N'hésitez pas à vous tourner vers votre médecin traitant pour toute information complémentaire ou pour effectuer un dépistage diabétique afin d'établir un diagnostic.

Pour tout renseignement:

064 23 61 90 option 3 ou mc409@ml.be



Interventions en avantages complémentaires de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur en cas de diabète

Glucomètre

Intervention jusqu'à **75€** lors de l'achat d'un glucomètre.

Tigettes

Intervention dans le remboursement des tigettes à concurrence de 0,20€ par tigette, et jusqu'à **125€** par an.

Conseils en matière de régime

Intervention jusqu'à **60€**

Pédicure

Intervention jusqu'à **20€** dans les frais dispensés par un(e) pédicure diplômé(e).

Médicaments contre le surpoids

Intervention jusqu'à **40€**

Infos et conditions sur
www.ml.be

Nos agences de nouveau accessibles sans rendez-vous aux horaires ci-contre

	8h30	12h30	13h	18h
Lundi	Sans RDV		Sur RDV	
Mardi	Sans RDV		Sur RDV	
Mercredi	Sur RDV		Sur RDV	
Jeudi	Sans RDV		Sur RDV	
Vendredi	Sur RDV		Sur RDV	



Afin de vous soutenir dans cette belle aventure qu'est la maternité, l'ASBL COSEDI met à votre disposition une nouvelle gamme de matériel **pour vous et votre bébé**.



Coussin de positionnement

Il est idéal pour trouver une position confortable durant la grossesse. Il cale le dos durant l'allaitement, repose les bras et les épaules lors du biberon.



Coussinets apaisants froid/chaud

À froid, ils soulagent les douleurs et les gonflements.
À chaud, ils soulagent les engorgements et les mastites. Ils encouragent également la montée et le flux de lait.



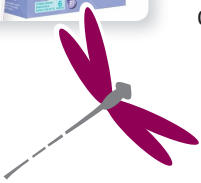
Sachets de conservation

Pré-stérilisés et étanches, la solution pour la conservation du lait maternel au réfrigérateur ou au congélateur, à plat ou debout.



Coussinets d'allaitement

Ultra-absorbants pour protéger les mamelons des complications causées par l'humidité.



Pour commander: ☎ 071 250 000 ou ✉ cosedi409@ml.be - Catalogue en ligne sur www.cosedi.net

COSEDI recherche des bénévoles pour le service accompagnement!



Vous avez du temps libre et vous désirez vous impliquer en tant que bénévole dans notre organisme?

Vous possédez votre propre véhicule?

L'ASBL COSEDI recherche des bénévoles pour le service accompagnement!

(Régions: La Louvière, Binche, Chapelle-Lez-Herlaimont, Courcelles, Soignies, Braine-le-Comte,...)

«Les bénévoles offrent leur temps afin de conduire les patients à leurs rendez-vous médicaux»

Pour toute info :

Nous contacter : Par téléphone
071 250 000

Par mail
cosedi409@ml.be

Site Internet
www.cosedi.net &



Ateliers & conférences

14/09
Blankenberge

Séjour à Blankenberge

Séjour pour pensionnés en pension complète à l'hôtel «Le Liberty».

Du 14 au 21 septembre 2020 (7 nuitées).

15/09
Mons

Gluten et produits laitiers, des clés pour comprendre

Atelier animé par Ethel Desmasures de Natur'O Santé.

18/09
La Louvière

Soigner sa peau au naturel

Apports théoriques et confection d'un sérum personnalisé avec Mara Di Lavoro.

www.mararoma.com

24/09
La Louvière

Osez-vous ! Ou l'art de s'affirmer

Atelier animé par Florence Dequenne, formatrice et coach, formée aux thérapies cognitives et comportementales.

25/09
Namur

A la découverte des familles d'âmes

Conférence animée par Bruno Sбилle, co-auteur du livre du même nom.

26/09
La Louvière

Atelier découverte de l'art-thérapie: un détour créatif pour s'approcher de soi

Animé par Hoang SaTran-Ngoc, art-thérapeute.

28/09
Mons

Et si c'était l'introversion?

Conférence animée par Caroline Rivière, psychologue et formatrice.

Suis-je un ermite? Mon enfant est-il timide ?
Phobique social ? Manque de confiance en soi ?
Manque d'affirmation ?

Infos et inscriptions

064 23 61 94 ou les409@ml.be

Gratuit pour les affiliés de la Mutualité Libérale

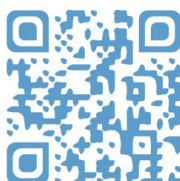
Hainaut-Namur

Agenda complet :

www.mut409.be/agenda



Visualisez l'agenda des activités directement sur smartphone ou tablette !



Voyages organisés

par l'Amicale LES de Namur

ACCESSIBLES À TOUS, MEMBRES OU NON-MEMBRES

Depuis plus de 20 ans, Christine Wattiez vous organise des voyages et vous accompagne dans la découverte de nombreux coins du monde !

Rapport qualité/prix, départs assurés et convivialité au rendez-vous

Au programme :

EXCURSION D'UN JOUR SUR UN MARCHÉ DE NOËL

le 12 décembre 2020

TÉNÉRIFE

janvier 2021

NOUVEAU

Les séjours 2020 sont reportés en 2021:

CROISIÈRE SUR LE DOURO

Du 10 au 17 mai 2021

LE LAC D'ANNECY ET SES ENVIRONS

En mai ou juin 2021 (dates à confirmer)

LES CAPITALES BALTES

Du 02 au 09 septembre 2021

LA BIRMANIE

En novembre 2021

N'hésitez pas à me contacter pour obtenir les programmes complets 2021 et les propositions 2022

Programmes complets et inscriptions

0498 40 03 77 (après 18h) ou christinenew_be@yahoo.fr

Vos suggestions de séjours/d'excursions sont les bienvenues.
Je reste à votre écoute !

Cours d'anglais

La reprise des cours d'anglais aura lieu le 1er mardi du mois d'octobre 2020, à la Mutualité Libérale

Salle Gondry

rue Anatole France, 8 -14 à La Louvière

- Débutants à 14h00 & Débrouillards à 15h00

Pour tout renseignement et inscription, Mme Françoise Gondry
0472 464 816 ou 064 282 163 - fgondry53@gmail.com

Rejoignez-nous sur Facebook
[@MutualiteLiberalesHainautNamur](https://www.facebook.com/MutualiteLiberalesHainautNamur)



Une vie saine en kot



Vous allez bientôt prendre un kot et vous réalisez soudain que vous n'avez encore jamais cuisiné. Allez-vous devenir adepte des plats cuisinés ou choisir de réchauffer la nourriture de maman ou de papa ? Ou encore pizza et frites ? Et, comment allez-vous gérer votre budget destiné à la nourriture ?

Nous vous donnons quelques conseils pour mieux gérer votre budget course sur notre site. Vous y trouverez également de nombreuses recettes saines, des wraps mexicains au risotto provençal. Facile à préparer et délicieux!



Surfez sur www.ml.be > ML Sante ou scannez le QR code.

Les contacts sociaux vous gardent en bonne santé

Les liens sociaux et garder le contact avec les gens sont au centre de l'attention lors de la semaine de la santé mentale (10 au 17 octobre). La distance physique a un impact sur votre santé mentale. Gardez vos distances, mais restez socialement connecté !

Plus d'infos : www.semaine-sante-mentale.cresam.be

Se faire vacciner contre la grippe

Cette année, encore plus avec la crise sanitaire que nous connaissons, rend la vaccination contre la grippe importante pour les personnes à risque et les personnes ayant plus de 50 ans. Prendre cette précaution peut éviter des hospitalisations si la saison de la grippe coïncide avec une éventuelle deuxième vague de la corona.

Plus d'infos : www.vaccination-info.be



Grâce à votre cotisation, profitez de nombreux avantages !

Afin de bénéficier des soins de santé, vous êtes obligé de souscrire à une assurance maladie. Celle-ci se compose de deux parties :

- vous payez une cotisation pour l'assurance maladie obligatoire via votre employeur ou votre caisse d'assurances sociales. Votre mutualité vous rembourse alors une partie de vos frais lorsque vous tombez malade ou êtes hospitalisé ;
- vous payez à votre mutualité une cotisation obligatoire qui vous donne accès à **de nombreux avantages et services complémentaires** offerts par votre mutualité, comme l'intervention pour des lunettes, l'accompagnement psychologique, un incitant sportif, des soins médicaux à l'étranger (Mutas), etc. En plus, elle permet de vous affilier à notre assurance hospitalisation Hôpital Plus et à notre assurance soins dentaires Denta Plus.



Si vous avez peur d'oublier de payer votre cotisation annuelle, optez pour la domiciliation et vous ne devrez plus y penser.

Vous n'avez pas encore payé votre cotisation ?

Contactez votre mutualité !

Nouvelle autorisation après modification de votre traitement

Pour certains médicaments vous avez besoin de l'approbation du médecin-conseil de votre mutualité pour avoir droit à un remboursement. L'approbation se fait électroniquement et vous en recevrez une preuve sur document papier.



Si votre médecin adapte votre traitement, une nouvelle autorisation électronique sera octroyée.

Le pharmacien a accès et vous délivrera tout de suite votre médicament.

Il est possible que le document papier que vous avez chez vous ne soit plus à jour. Gardez à l'esprit que l'accord électronique a toujours la priorité.

Avez-vous des questions ? Contactez votre mutualité ou votre médecin.

Avez-vous droit à un remboursement supplémentaire pour votre traitement de kiné de 2017 ?



Si vous avez reçu des soins en kinésithérapie entre le 1^{er} mai 2017 et le 31 décembre 2017, et que votre kinésithérapeute était non conventionné*, vous avez peut-être droit à un remboursement plus élevé que celui reçu à l'époque. Le montant peut varier de 1 € à 7 € par séance de kinésithérapie en fonction du traitement effectué.

Que devez-vous faire ? Contactez votre mutualité. On vous dira si vous avez droit à un remboursement supplémentaire.

Si vous aviez droit à l'intervention majorée en 2017, vous avez été remboursé correctement. Vous n'avez donc pas droit à un remboursement supplémentaire.

* Un prestataire de soins non conventionné n'est pas obligé de respecter les tarifs officiels fixés par l'INAMI. Il détermine ses propres honoraires.

DÉCOUVREZ vite les avantages de la ML et scannez le QR code ou surfez sur www.ml.be > avantages et services



La crise du coronavirus a-t-elle ébranlé le bonheur des Belges ?

Avant la crise du coronavirus, le bonheur des Belges affichait le score de 6,73 sur 10 ; c'est ce qui ressort de l'Enquête nationale du Bonheur. Cette crise a ramené notre bonheur national à 6,62 sur 10. L'anxiété, l'incertitude et surtout la solitude ont augmenté pour de nombreuses personnes mais une tendance positive a également été constatée : la solidarité. Le professeur du bonheur Lieven Annemans nous explique brièvement les résultats.



Le sentiment d'anxiété s'accroît chez les Belges

La tranquillité d'esprit est l'un des facteurs décisifs pour être heureux. En temps d'isolement et de crise, il peut s'avérer difficile de maintenir cette paix intérieure. Le nombre de Belges qui se sentent parfois, souvent, voire toujours anxieux a augmenté de 6 % depuis la crise. Cela revient à plus de 500.000 Belges en chiffres absolus !



L'incertitude quant à son emploi pèse lourdement sur le bonheur au travail

L'anxiété quant à l'évolution future de notre travail joue un rôle important. Les personnes ayant peur de perdre leur emploi sont clairement beaucoup moins heureuses au travail.



Les Belges sont en manque de contacts sociaux, la solitude est néfaste pour le bonheur

Les personnes qui ne se sentent pas seules, ont deux fois moins de chance de se sentir malheureuses. Dans le cadre de la pandémie du coronavirus, les contacts sociaux des Belges ont été réduits au minimum.



La crise stimule l'appartenance sociale et la solidarité

En raison de la crise du coronavirus, les Belges sont moins individualistes et pensent davantage aux autres. Nous nous faisons, par exemple, plus de soucis pour nos proches et pour les groupes vulnérables que pour notre propre santé.

Comment décrivez-vous le bonheur ?

Lieven Annemans : « Dans notre enquête, il ne s'agit pas du bonheur au sens d'avoir de la chance, ni des moments heureux, mais plutôt des facteurs qui nous aident à mener une vie heureuse. Les facteurs déterminant notre bonheur sont notre revenu, nos conditions de logement, la certitude, la sécurité, les bonnes relations sociales, se sentir utile et prévoir suffisamment de moments de repos. »

Quel est l'impact de la Covid-19 sur notre bonheur ?

L.A. : « La Covid-19 a un impact sur tous les facteurs : certaines personnes sont au chômage technique, nous devons rester davantage à la maison, le virus crée beaucoup d'incertitude, le risque d'être contaminé nous donne un sentiment d'insécurité, nos relations sont influencées, certaines personnes se sentent moins utiles étant donné que le nombre de leurs activités quotidiennes diminue et les messages qui sont publiés sans cesse dans les médias perturbent notre tranquillité d'esprit et prêtent souvent à confusion. »

Comment pouvons-nous mesurer le bonheur ?

L.A. : « Nous mesurons le bonheur à l'aide de l'échelle de Cantril. Imaginez-vous sur une échelle de 0 à 10 (où 10 représente la meilleure vie que vous pouvez imaginer et 0 la pire situation). À la question de savoir où se situe sa vie à l'heure actuelle sur cette échelle, le Belge octroie un score moyen de 6,62. Avant la crise du coronavirus, ce score était encore de 6,73 sur 10. »

Il ne s'agit que d'une légère diminution ?

L.A. : « Cette légère diminution s'explique par le fait que les scores liés au bonheur sont très diversifiés. Pour certaines personnes, le score a diminué tandis qu'il a augmenté pour d'autres personnes. Cela crée un équilibre pour l'ensemble.

Les personnes habitant toutes seules se sentent plus souvent solitaires. D'autres sont plus stressées et se fâchent plus facilement, sont plus incertaines ou voient que leur relation est davantage sous pression comme le confinement les oblige de passer beaucoup plus de temps ensemble...

Le deuxième groupe de personnes a vécu une tendance inverse : elles ont trouvé une nouvelle énergie grâce à la crise, ont commencé à faire plus de balades à vélo ou à pied, ont découvert un nouveau hobby, sont plus en contact avec les voisins, ont constaté que leur relation s'est améliorée comme ils ont eu plus de temps pour se parler... »

Le revenu et le travail nous rendent-ils heureux ?

L.A. : « Les personnes confrontées à une perte de revenus due à la crise du coronavirus sont plus anxieuses et incertaines. Un indépendant, par exemple, s'inquiètera sur l'avenir de son commerce. Nous voyons également des personnes souhaitant se recycler qui commencent à travailler dans un autre secteur moins touché par la crise. »

Effet secondaire positif : la solidarité

L.A. : « Nous ne devons pas nécessairement nous sentir à 100 % bien dans notre peau pour aider les autres. Cela nous procurera un sentiment positif et nous mettra dans une spirale positive. »

Puis-je travailler à mon bonheur ?

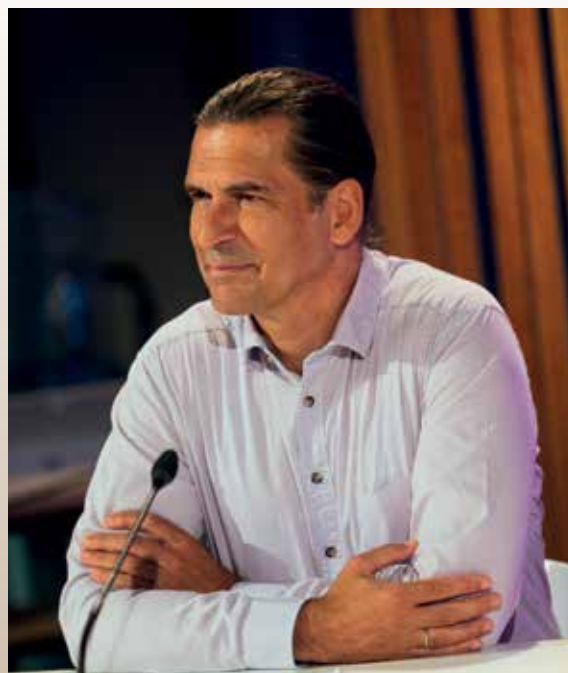
L.A. : « Travailler au bonheur est une responsabilité partagée. Non seulement l'individu mais également les autorités sont responsables de votre certitude, de procurer un revenu, un logement de qualité, de bons soins de santé... Si les autorités communiquent aussi clairement sur le pourquoi des mesures prises, cela nous donnera un meilleur sentiment. »

Est-il possible de faire la différence en tant qu'individu ?

L.A. : « À cette occasion, je voudrais vous raconter l'histoire de l'homme profitant d'un trajet en taxi à New York en toute tranquillité après quoi il fait un compliment au chauffeur du taxi. D'abord, ce chauffeur pense qu'il se moque de lui, seulement après il commence à réfléchir sur l'effet boule de neige lorsqu'on se donne tous des compliments. Si une attitude positive est répandue de la même façon qu'un virus, il est possible de joindre beaucoup de personnes. »

Avons-nous redécouvert le « petit bonheur » grâce à la COVID-19 ?

L.A. : « Boire un verre sur une terrasse, profiter d'un bon repas entre amis, les petits-enfants qui viennent à la maison, profiter d'une belle vue assis sur un banc... voilà des événements qui nous donnent un bon sentiment et susceptibles de contribuer au bonheur. C'est en réalisant ce que nous avons raté pendant le confinement, que nous comprenons que nous devons être reconnaissants de ce que nous avons. Tout comme nous apprécions être en bonne santé après avoir été malade. »



« Tout comme nous pouvons contaminer quelqu'un par un virus, nous pouvons aussi le contaminer par un geste sympathique »

Pr Lieven Annemans

5 astuces pour un sentiment positif de bonheur

1. La chaleur et l'amitié sont des éléments importants de votre vie quotidienne.
2. Aidez quelqu'un : contactez quelqu'un qui vit une période plus difficile.
3. Trouvez du repos : mettez ce smartphone de côté et promenez-vous, jardinez un peu ou écoutez la musique.
4. Bougez ! Vous pouvez bouger selon vos propres capacités. N'hésitez pas et demandez éventuellement le conseil de votre médecin.
5. Apprenez (par ex. une langue) ou créez quelque chose.

L'Enquête nationale du Bonheur a commencé en 2018 à l'Université de Gand, réalisée par le professeur Lieven Annemans et soutenue par NN, expert en matière de bonheur et de protection. Chaque année, l'enquête permet aux Belges d'identifier ce qui les rend heureux.

Plus d'infos : www.belgesheureux.be

Faites-vous reconnaître comme aidant proche

Vous vous occupez de votre partenaire souffrant d'une maladie chronique, d'un parent souffrant de démence, d'un enfant handicapé ou d'un voisin souffrant de maladies liées à l'âge ? Alors, vous êtes un aidant proche. À partir du 1^{er} septembre, vous pouvez vous faire reconnaître en tant que tel.

Suis-je un aidant proche ?

Un aidant proche prend soin, **sur base régulière**, d'une personne **habitant chez soi** et ayant besoin de **soins supplémentaires** en raison d'une maladie, de son âge ou d'un handicap. Il le fait **par implication réciproque** et pas comme prestataire de soins professionnel.

S'occuper de quelqu'un à la maison n'est pas évident et les aidants proches méritent dès lors tout le soutien possible.

Faites-vous reconnaître comme aidant proche

- Si vous réunissez **quelques conditions**, vous pouvez demander une reconnaissance comme aidant proche. Ainsi, vous obtiendrez le statut d'aidant proche. Une des conditions stipule, par exemple, que vous résidez en Belgique et que la personne tributaire de soins ne peut résider de manière permanente dans une structure de soins.
- Si vous réunissez quelques **conditions supplémentaires**, vous entrez en ligne de compte pour le **congé pour aidants proches**.

Congé pour aidants proches

- Les travailleurs salariés/fonctionnaires ont la possibilité de prendre le congé pour aidants proches afin de prendre soin d'une personne tributaire de soins **pendant 1 mois** à temps plein (ou 2 mois à temps partiel) pendant leur carrière.
- Vous avez droit à **une indemnité de l'ONEM** pendant votre congé pour aidants proches.

Comment faire la demande de reconnaissance comme aidant proche ?

- Contactez votre mutualité. Un collaborateur vous fournira le formulaire « **déclaration sur l'honneur** ».
- La déclaration doit être **signée** par l'aidant proche **et** la personne tributaire de soins.
- Remettez la déclaration signée à votre mutualité.
- Votre mutualité vérifie si vous **réunissez bien toutes les conditions**.
- Si vous réunissez ces conditions, votre mutualité vous fournit le **statut d'aidant proche et/ou l'attestation pour demander le congé pour aidants proches**.

Parler à d'autres personnes dans la même situation que vous peut vous soulager. Renseignez-vous auprès de l'asbl Aidants proches. **Plus d'infos** : www.aidants-proches.be



Exemple statut d'aidant proche :

Georges et Yvette (pensionnés) sont les aidants proches de leur fils Patrick lourdement handicapé. Patrick habite de façon indépendante dans un village à proximité, mais dépend de l'aide de ses parents pour de nombreuses choses. Yvette prépare ses repas et Georges les emporte en voiture.

Pendant une nouvelle quarantaine due à la COVID-19, Georges peut démontrer grâce à une reconnaissance que son déplacement est essentiel en tant qu'aidant proche de Patrick.

Exemple congé pour aidants proches :

Daniel a 56 ans et est travailleur salarié. Le soir et pendant le week-end, il prend soin de sa mère atteinte d'un lourd handicap moteur après une hémorragie cérébrale qui a dès lors droit au budget d'assistance personnelle pour les personnes en situation de grande dépendance. Il cuisine, s'occupe de son courrier administratif et du ménage.

Daniel entre en ligne de compte pour le statut et le congé pour aidants proches.

Vous entrez en ligne de compte pour une reconnaissance comme aidant proche ou pour le congé pour aidants proches ? Vérifiez si vous réunissez toutes les conditions. Vous les trouverez sur www.ml.be > vos avantages > soins à domicile

Avez-vous des questions ?

Contactez votre mutualité.

Cette année, la 7^e édition de la **Semaine des Aidants proches** se tiendra du 28 septembre au 4 octobre 2020. Cet événement vise une large sensibilisation à la réalité vécue par les Aidants proches, ces héros du quotidien.
Plus d'infos : www.semaineaidantsproches.be



QUEL BONHEUR DE SE BALADER À LA MER !



Il est également agréable de passer du temps à la côte en automne. Les amateurs de la plage et de la mer qui sont venus en été étaient tous du même avis : la maison de vacances Liberty respecte rigoureusement toutes les mesures de sécurité qui vous permettront de profiter d'un séjour sans souci.



L'hospitalité, le confort et la bonne ambiance sont assurés par Trixie et son équipe. Nous vous souhaitons la bienvenue !

Gastronomie

Vous serez gâté par nos chefs

En raison du coronavirus, il n'y a pas de buffet pour le petit-déjeuner à l'heure actuelle. Entre-temps, nous vous servirons avec plaisir à table.



Convalescence

Convalescence à la mer après votre hospitalisation

La ML intervient dans les frais d'un séjour de convalescence à la maison de vacances Liberty. N'hésitez donc pas à contacter votre mutualité. Le Liberty est accessible aux personnes en voiturette et la maison de vacances dispose aussi d'ascenseurs spacieux, de toilettes adaptées au rez-de-chaussée et d'une salle de bains adaptée.



Family-friendly

Vacances à la mer avec toute la famille

La kitchenette dans nos studios vous permet de préparer vos plats préférés.



LA MALADIE D'ALZHEIMER : « OUVRONS LES YEUX SUR CE QUE LA PERSONNE SAIT ENCORE FAIRE »

Le 21 septembre est la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. En Belgique, nous comptons aujourd'hui 193.000 personnes atteintes de toutes sortes de démence, et parmi elles la maladie d'Alzheimer. Nous estimons que ce chiffre va doubler d'ici 2040, et sachant que 70 % de ces personnes vivent à leur domicile, nous serons un jour tous amenés à prendre soin d'un membre de la famille, d'un voisin ou d'un ami atteint de cette maladie. Mais comment s'y prendre ?

Depuis des années, la Ligue Alzheimer ASBL construit une relation étroite avec tous les intervenants : les personnes malades, leur famille et leurs prestataires de soins. À partir de leur expérience et afin de pouvoir garantir une qualité de vie, la Ligue offre un soutien et un accompagnement psycho-social pour soutenir l'autonomie et l'indépendance de la personne et de son entourage. La présidente de la Ligue, Mme Sabine Henry, défend passionnément l'approche constructive. « Ouvrons les yeux, grands grands grands, sur ce que la personne sait encore faire. »



QU'EST-CE, LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative qui détruit les cellules cérébrales de façon lente et progressive. Irréversible et, à ce jour, incurable, la maladie est davantage fréquente chez les personnes âgées.

UNE MALADIE DURE À ACCEPTER

Mme Henry : « Lorsqu'une personne apprend qu'elle a la maladie d'Alzheimer, c'est dur à admettre. C'est un moment de pertes et de deuils, tant pour la personne que pour son entourage, où l'on sent que beaucoup de choses changent. Les professionnels sont là pour accompagner les familles ainsi que les patients dans ce temps où il faut adapter sa vision de la vie et où l'on passe par des sentiments de tristesse, voire de colère, vers une certaine acceptation. »

« Les gens ont tendance à faire tout pour que la vie devienne comme avant. Or, il vaut mieux apprendre à vivre avec la maladie. »

CONNAÎTRE LA MALADIE

Mme Henry : « La maladie montre des signes typiques, comme la mémoire récente qui devient défaillante et la mémoire ancienne qui est beaucoup plus présente. Plus on connaît la maladie, plus on arrive à éviter des frictions. La personne ne se souvient peut-être plus de qui vient de téléphoner, mais se souvient bien du jour de son mariage. »



« Traitons les gens comme des êtres humains, pas comme des objets. »

ACCOMPAGNER, COMMENT FAIRE AU MIEUX ?

Mme Henry : « Accompagner, ce n'est pas dire à la personne tout ce qu'elle doit faire. Au lieu de se fixer sur le déficit de la personne, il faut se fixer sur ce que la personne sait encore faire. Ce n'est pas habituel, c'est même aller à contre-courant, mais c'est aussi une manière de faire son deuil et d'accepter ce qui nous arrive. »

« Au lieu de se fixer sur le déficit de la personne, il faut se fixer sur ce que la personne sait encore faire : 'Il est vrai qu'elle ne se lave pas toujours, mais elle se coiffe encore'. »

« Françoise aimait bien la danse folklorique. Le centre de jour étant fermé suite aux mesures du coronavirus, son époux avait peur que son état ne se dégrade si elle ne bougeait plus. Il s'est mobilisé et, sur les conseils du médecin de famille, il s'est adressé à une kinésithérapeute qui, au lieu de faire des exercices, a commencé à danser avec elle. C'est précisément ça qu'il faut chercher. »

PROCESSUS APPRENTISSAGE

Mme Henry : « Lorsqu'on demande de l'aide à un professionnel, il faut faire un état des lieux : de quoi a-t-on besoin ? Le professionnel ne va pas tout de suite proposer une solution, il va plutôt l'élaborer avec la personne et son entourage. Comme on est confronté à une maladie évolutive, ce qui a marché aujourd'hui ne marchera pas forcément demain. Cela demande une grande capacité d'adaptation. C'est un véritable apprentissage à vivre avec la maladie. »

« Voyons les choses sous un autre angle et essayons de partager les moments de joie : savoir si la personne mange proprement est beaucoup moins important que le fait qu'elle mange avec autant d'appétit, même si elle le fait avec ses mains. »

SUIVRE LE RYTHME DE LA PERSONNE

Mme Henry : « Il y a un seul mot : écouter. Lorsque nous vivons une situation d'urgence, nous cherchons à résoudre le problème au plus vite. On n'écoute plus, on ne respecte plus le rythme de la personne et son désir. Par exemple, on supprime la cuisinière parce que c'est trop dangereux et on instaure un service de repas à domicile. Or, la personne pourrait encore bien faire des courses avec une aide familiale. La personne n'est peut-être plus capable de faire sa soupe aux

tomates elle-même, mais elle peut dire à l'aide familiale qui prépare les repas comment elle la faisait avant. De cette façon, c'est la personne qui dirige la situation et on est dans un démarche d'autonomie. »

« Il y a un seul mot : écouter. »

AUTONOMIE AVANT TOUT

Mme Henry : « Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer deviennent incapables de s'exprimer d'une manière claire et compréhensible. Parce que la personne prend de plus en plus de temps pour trouver le mot juste, l'aidant croit qu'elle n'est pas capable de terminer sa phrase, on lui coupe la parole et on décide pour elle. On veut éviter que la personne se mette en danger et on commence à régler sa vie sans l'inclure dans les décisions à prendre. Souvent, l'aidant est poussé par sa propre peur et risque de faire plus qu'il ne faut. Cette attitude va provoquer chez la personne malade une opposition, voire une sorte d'agressivité, parce qu'elle va vouloir défendre son autonomie. »

« Jean-Paul, le père de Martine, est veuf et vit seul. Martine s'est donné comme objectif de lui donner un repas chaud par jour. Au moment de servir le repas, elle invite son père à table, mais au lieu de s'asseoir avec elle, Jean-Paul se dirige vers le frigo, prend un yaourt et le mange debout. Martine est éçœurée que son père ne veuille pas manger ce qu'elle a préparé avec tant d'amour. Le lendemain, elle fait comme d'habitude, sauf qu'elle ne l'invite plus à table. Sur ce, Jean-Paul s'approche et lui dit : 'alors, on ne donne plus à manger aux vieux ?'. Cet exemple montre que Jean-Paul n'aime pas qu'elle lui impose de manger quand elle en a envie. Il se sentait exclu. »



ALZHEIMER CAFÉ, UN LIEU DE RENCONTRE

Mme Henry : « L'Alzheimer Café est un lieu de rencontre en groupe où l'accent est mis sur la convivialité. Les personnes ont l'occasion de discuter entre elles sur la vie de tous les jours et de parler de leur passé : leur métier, leur passe-temps favori... Vous pouvez découvrir que votre proche est bien plus capable de faire de choses que vous ne le pensiez. Un autre objectif avoué est de briser le tabou et la solitude qui vont souvent de pair avec la maladie. »

« Lors d'un Alzheimer Café, Nicole raconte qu'elle était peintre en céramique et qu'elle a peint la vaisselle pour Bosch. En lui offrant l'occasion de parler de ce qu'elle connaît bien et de ce qui a de l'importance pour elle, elle se sent valorisée et elle reprend confiance en elle. »

« George était triste que sa femme Odette, atteinte d'Alzheimer, ne lui parle plus. Lors d'une édition festive de l'Alzheimer Café autour de la Noël, Georges découvre qu'Odette, en dansant, devient souriante et bavarde. »

PROFITER DE L'EXPÉRIENCE DES AUTRES

Mme Henry : « Il faut favoriser le vivre ensemble. La maladie nous met à l'épreuve, mais elle nous donne aussi l'occasion ne nous entraîner à accepter ce qui est dur à accepter. Dans l'Alzheimer Café vous rencontrerez d'autres aidants proches. C'est l'occasion de profiter de l'expérience des autres pour trouver une solution. Et les solutions sont souvent des petits pas, et non des pas d'éléphants. »

« Adrienne et Cécile, toutes les deux aidantes proches de leur époux atteint d'Alzheimer, s'entraident : Adrienne accueille l'époux de Cécile pendant qu'elle prend une douche. Cécile surveille l'époux d'Adrienne pendant qu'elle se rend chez le coiffeur. »

« Bernard ne peut plus conduire mais refuse de rendre son permis. Son épouse lui propose d'offrir la voiture à leur petit-fils pour ses 18 ans. Ravi de cette idée, Bernard lui donne les clés de sa voiture. Le lendemain quand il voit arriver le petit-fils dans sa voiture, il se fâche car il a oublié qu'il lui avait donné les clés. Le petit-fils lui explique qu'il la lui a offerte pour son anniversaire et qu'il en est tellement heureux. Il a répété ça encore quelques jours avant que Bernard enregistre les informations et soit à l'aise. »

ENSEMBLE, BRISONS LES TABOUS

Mme Henry : « Aujourd'hui, on est en train d'en faire une maladie de moins en moins tabou. On parle plus souvent de la maladie, mais on la connaît mal. Les personnes atteintes d'Alzheimer sont souvent âgées, elles et leur maladie nous font penser à la fin de vie, et inévitablement, ça fait peur. De plus, la maladie touche notre cerveau, la partie noble de notre corps. Cela nous renvoie une image d'incapacité, de dégradation, de perte d'autonomie, de dignité, d'indépendance... Comme société on doit apprendre à se faire une idée, une représentation du vieillissement. »

Les noms des personnes citées dans cet article ont été changés pour respecter leur vie privée.

Osez demander de l'aide !

En Belgique, vous trouverez plusieurs associations pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer :

- La Ligue Alzheimer ASBL :
0800 15 225
www.alzheimer.be
- Alzheimer Belgique ASBL :
02 428 28 10
www.alzheimerbelgique.be

LA ML, VOTRE COACH POUR REPRENDRE LE FIL !

La Covid-19 a mis notre résilience à rude épreuve, c'est un sentiment dont nous avons beaucoup besoin. Que ce soit pour avoir de la force ou pour nous sentir bien malgré une baisse de régime, et pour en sortir encore plus fort après. Cependant, il arrive que nos limites soient dépassées et que ce soit trop pour nous. Dans ce genre de situation, prenez-bien soin de vous, soyez attentifs aux signaux et parlez-en au besoin.



Une oreille attentive

En tant que membre de la ML, vous avez droit à **6 séances gratuites** d'accompagnement psychologique par téléphone ou par chat. Scannez le QR code ou visitez la page www.ml.be > Psy-go!



Aidant proche, prenez du temps pour vous

Vous prenez soin de quelqu'un, mais il est aussi important de prendre soin de vous-même.

- Même si ce n'est qu'une demi-heure par jour, essayez de conserver du temps pour vous.
- Postposez les besoins les moins urgents à un moment où vous avez davantage de temps.
- Osez demander de l'aide à aux autres : famille, amis, voisins.

Télétravailler sainement et efficacement

- Gardez un équilibre entre votre vie privée et votre activité professionnelle.
- Rangez vos affaires à la fin de votre journée.
- Optez pour un en-cas sain, comme un fruit, des légumes ou une poignée de noix.
- Bougez : promenez-vous quand vous êtes au téléphone ou cherchez un verre d'eau.



La ML est là pour vous !
Vous trouverez toutes sortes d'infos pour rester en forme et en bonne santé sur www.ml.be/FR/reprenez-le-fil

Concours



*En participant à notre concours, vous marquez votre accord avec les conditions relatives au respect de la vie privée de la ML, consultables sur www.ml.be. Vos données ne sont transmises qu'à des tiers s'inscrivant dans le règlement de ce concours.

Question : Dans quelle ville se trouve notre maison de vacances Liberty ?

Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, **avant le 15 octobre 2020** :

- par courrier : UNML, service périodique, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles
- par e-mail : jeuperiodique@ml.be

Les gagnants seront informés personnellement*.

Que pouvez-vous gagner ?

1^{er} prix : un weekend en pension complète pour deux personnes dans l'un de nos centres de vacances à Blankenberge (Liberty ou Cosmopolite)

2^e à 5^e prix : bon de réduction pour un séjour dans l'un de nos centres de vacances

Réponse à notre question précédente : 02 214 19 19

Gagnant de notre précédent concours : Pieltain Georges (Herve)

Gagnants d'un bon de réduction : Desaiwe Danielle (Arlon), Parfait Charles (Leuze-en-Hainaut), De Ridder Michel (Renaix) et Schomelhoud Murielle (Isières)



VIP, mais sans room service

*Votre santé,
notre priorité!*

Vous quittez l'hôtel de « Chez Maman » ? Alors vous pouvez faire une croix sur le room service ! Mais vous pouvez compter sur votre mutualité pour un tas de choses. Jouez la sécurité et faites directement un check-in de votre assurance maladie à la Mutualité Libérale.

Découvrez les **avantages, services et remboursements** de votre mutualité sur **www.ml.be** et tentez de gagner un indispensable **bon à valoir Netflix***.



* Surfez vite sur www.ml.be/FR/student et, qui sait, vous binge-watcherez peut-être très bientôt dans votre fauteuil.

Cette annonce ne contient que les dispositions les plus importantes concernant l'assurance maladie de la Mutualité Libérale. En cas de doute ou de litige, nos statuts sont toujours d'application. Le règlement du concours est disponible sur www.ml.be/FR/student. Jusqu'à épuisement du stock.

ML