MUTPLUS.be

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales

5
NOVEMBRE - DÉCEMBRE
2020

bpost
PB-PP|B-05613
BELGIË(N)-BELGIQUE
P307379

Votre santé, notre priorité!

LE VIRUS VIH AUJOURD'HUI
4 - 6

VOUS FAITES-VOUS VACCINER ?
8 - 9

TOUT SUR VOTRE MUTUALITÉ RÉGIONALE
A - D

UNML, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / www.ml.be / E.R. : Roni De Waele, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / 51e année / bimestriel (ne paraît pas en juillet et en août)

Coronalert

POUR FAIRE LA OLA COMME AVANT, J'ACTIVE L'APPLI.

CORONALERT ACTIVÉE = RETROUVAILLES ACCÉLÉRÉES

Téléchargez maintenant et activez votre Bluetooth

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

E.R.: Alice Baudine, rue de la Rivelaine 21, B-6061 Charleroi

.be Vlaamse overheid Wallonie COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE Ostbelgien sciensano

CORONALERT.BE

Ce que vous devez savoir si vous utilisez un autotest corona

Il y a désormais des autotests conformes disponibles sur le marché qui détectent les anticorps contre le coronavirus (SARS-CoV-2). Néanmoins, il y a certaines choses que vous devez savoir si vous utilisez un autotest corona. Le résultat étant difficile à interpréter, les autotests peuvent donner aux utilisateurs un faux sentiment de sécurité ou leur causer une anxiété inutile.

De plus, des tests contrefaits circulent également sur internet. Si vous souhaitez acheter un autotest, faites-le auprès d'une source fiable telle que votre pharmacien.

Avez-vous encore des questions ? Consultez votre généraliste.

Plus d'infos : www.ml.be › actualités › Ce que vous devez savoir si vous utilisez un autotest corona

Les Belges sont satisfaits des consultations à distance pendant la période de confinement

Les Belges sont satisfaits des consultations à distance qu'ils ont eues avec leurs prestataires de soins de santé pendant la période de confinement. C'est ce que démontre une enquête à grande échelle menée auprès des affiliés de toutes les mutualités.

Les affiliés formulent néanmoins quelques conseils en vue de les améliorer à l'avenir : les consultations à distance doivent rester complémentaires aux contacts physiques, elles se prêtent plus particulièrement aux questions administratives ou au suivi d'affections préexistantes, et il faut aussi que les patients disposent d'informations suffisantes, d'un support technique et d'une plateforme sécurisée.

Lire plus : www.ml.be › Actualités › Satisfaits des consultations à distance, les Belges proposent des astuces pour les améliorer

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 !

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

« Le VIH a connu d'importants progrès, mais l'image que nous en avons est restée bloquée »

Le 1er décembre, c'est la Journée mondiale de lutte contre le sida. Depuis l'apparition de la maladie il y a 40 ans, elle a connu une évolution impressionnante. Il existe aujourd'hui un traitement efficace qui supprime le virus VIH de telle sorte qu'il ne peut plus être transmis. Il est donc grand temps d'actualiser notre vieille image du VIH. Notre guide est Thierry Martin, le directeur de la Plate-Forme Prévention Sida.

Le VIH, c'est quoi ?

Le VIH est le virus de l'immunodéficience humaine. Il s'attaque aux cellules du système immunitaire, en particulier aux lymphocytes T CD4, qui protègent le corps contre les attaques des maladies et autres infections. Si le VIH n'est pas traité, le virus continue à se multiplier et, après plusieurs années, provoque le sida, une maladie qui affecte le système immunitaire. Le système immunitaire est alors tellement affaibli qu'il ne peut plus se défendre. Une infection ordinaire peut alors mettre la vie en danger.

Que veut dire « être séropositif » ?

Une personne est séropositive lorsqu'elle a été infectée par le VIH.

Comment le VIH se transmet-il ?

Le VIH peut être transmis par :

- **des contacts sexuels** non protégés avec une personne infectée ;
- **des contacts sanguins** et avec du matériel d'injection infecté ;
- **de la mère à l'enfant** : lors de la grossesse, lors de l'accouchement ou lors de l'allaitement.

Évolution : des années 1980 jusqu'aujourd'hui

Lorsque le virus est apparu au début des années 1980, il n'y avait pas de traitement. Des millions de personnes dans le monde ont été infectées et la plupart sont mortes du sida. Dans les pays occidentaux, la communauté gay a été particulièrement touchée.

En 1996, une thérapie combinée d'inhibiteurs de virus très lourds est devenue disponible. Le traitement était composé d'une dizaine ou plus de pilules et n'était administré que lorsque le système immunitaire était très diminué.

De 1996 jusqu'à présent, la situation a fort évoluée. Un cocktail très efficace a été mis au point, dans lequel de nouveaux inhibiteurs de virus sont combinés en une seule pilule. Le médicament est administré dès le diagnostic afin d'améliorer la qualité de vie et la santé des patients et casser les chaines de transmission du virus. **Les personnes séropositives qui prennent leurs médicaments ont une quantité de virus tellement faible dans le sang qu'elle devient indétectable. Le VIH ne peut pas alors être transmis**, même lors de rapports sexuels sans préservatif.

Attention : Si vous avez des rapports sexuels sans préservatif, vous courez toujours le risque de contracter d'autres infections sexuellement transmissibles (IST), comme la chlamydia...

La situation aujourd'hui

Thierry Martin : « La Belgique a atteint, et même dépassé, l'objectif 90-90-90 de l'ONUSIDA*. Ça veut dire que 90 % des personnes séropositives savent qu'elles sont séropositives – parmi ces 90 % il y a 90 % qui prennent un traitement – parmi ces 90 % il y a 90 % qui ont une charge virale indétectable. Ceci prouve qu'en Belgique on arrive bien à gérer le VIH. Néanmoins, il y a encore des efforts à faire, notamment au niveau du dépistage puisqu'on estime qu'environ 1.800 personnes sont séropositives mais ne le savent pas. L'enjeu est donc de dépister ces personnes puisque ce sont elles qui contaminent d'autres personnes sans le savoir. »

I = I
Indétectable est égal à intransmissible

La prévention combinée

Thierry Martin : « Suite à l'apparition du concept de prévention combinée, les actions de la Plateforme Prévention Sida visent à combiner plusieurs stratégies pour réduire au maximum le risque de transmission du VIH.

- **Le préservatif**
  Nous continuons à distribuer des préservatifs gratuitement sur le terrain.
- **Le dépistage**
  Il est important de connaître son statut sérologique en passant un test de dépistage. D'où l'importance d'informer le public sur les avantages du dépistage.
- **Le traitement**
  - **Le traitement précoce** est tellement efficace aujourd'hui qu'il arrive à bloquer la multiplication du virus.

« Bien que les avancées médicales pour lutter contre le VIH ont été tellement importantes, les gens restent bloqués avec l'image du passé. »

Thierry Martin

Les personnes séropositives qui prennent leur traitement tous les jours vont avoir une charge virale tellement faible qu'elle devient indétectable et le virus ne peut donc pas être transmis.

- **Le traitement préventif (la PrEP)** est pris avant d'avoir des relations sexuelles et va empêcher une potentielle infection par le virus. Le traitement est réservé pour des personnes qui sont très exposées au VIH.
- **Le traitement post exposition** est à prendre le plus vite possible par les personnes qui ont pris un risque de potentielle contamination pour empêcher que le virus s'installe dans l'organisme.

- **La lutte contre la discrimination**
En dépit des progrès médicaux, dans le regard de la société, le VIH reste une infection à part entière qui continue à faire peur. »

La stigmatisation est un frein important

Thierry Martin : « La stigmatisation aujourd'hui met un frein important à la prise en charge efficace du VIH. Sur le terrain, on continue de constater des discriminations dans tous les domaines de la vie, y inclus au niveau professionnel et dans le domaine médical. Une enquête menée il y a quelques années, montre que 13 % des personnes séropositives se sont vues refusées des soins à cause de leur séropositivité. »

Espérance de vie

Thierry Martin : « Les personnes infectées par le VIH qui prennent leur traitement chaque jour ont une espérance de vie quasi égal par rapport à des personnes non infectées. »

VIH et enfants

Thierry Martin : « Grace à la recherche avancée, c'est possible d'avoir un enfant séronégatif quand le couple, ou un des deux partenaires, est séropositif. Néanmoins, il faut une prise en charge médicale dans un centre de référence SIDA. »

« Aucune transmission du VIH à un partenaire séronégatif n'a été observée lorsque la personne séropositive prend bien son traitement tous les jours, selon les indications du médecin. »

Thierry Martin

*ONUSIDA: organisation mondiale de lutte contre le sida

Plateforme Prévention Sida

La Plateforme Prévention Sida est une association belge travaillant, en Région Wallonne et en Région Bruxelloise, sur la prévention du VIH-Sida et des autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

www.preventionsida.org
info@preventionsida.org ou
02 733 72 99

« Le VIH, une maladie sociale plus qu'une maladie physique »

En 2017, l'Observatoire du SIDA et des sexualités (Université Saint-Louis), avec la participation d'Unia (le Centre interfédéral pour l'égalité des chances) a publié les résultats d'une enquête sur la sérophobie en Belgique. L'enquête s'est penchée sur les discriminations dont sont victimes les personnes vivant avec le VIH à travers les signalements traités par Unia durant 10 ans (2003-2014).

Charlotte Pezeril, coordinatrice de l'enquête et directrice de l'Observatoire du SIDA et des sexualités, a identifié plusieurs situations problématiques sur base de 141 plaintes et 18 entretiens.* Nous en citons quelques-unes.

Au travail, être séropositif reste problématique?

Charlotte Pezeril : « Près d'un quart des plaintes sont liées à l'emploi. Les personnes séropositives témoignent des licenciements, des non-renouvellements de contrat, d'un harcèlement progressif ou d'une mise à l'écart qui surviennent après la divulgation de leur séropositivité. Souvent, il s'agit de travailleurs/travailleuses qui vont révéler leur séropositivité parce qu'ils se sentent en confiance avec leurs collègues et leur patron, ce qui rend la situation encore plus dure pour eux. »

Soins de santé

Charlotte Pezeril : « En ce qui concerne les soins de santé, les personnes séropositives ne parlent généralement pas de refus nets, mais elles sont souvent renvoyées vers un collègue en disant qu'il est plus compétent ou on leur propose de reporter les soins en fin de journée, en raison de la désinfection du matériel qui fait pourtant partie des règles d'hygiène universelles. »

Stratégie du silence

Charlotte Pezeril : « Afin d'esquiver ou anticiper les discriminations, certaines personnes séropositives adoptent une stratégie du silence et ne divulguent pas leur statut sérologique. Il y a même des personnes qui vont prétexter une autre maladie pour justifier leur fatigue ou leur absence en raison d'une visite chez leur médecin. ».

Une maladie sociale plus qu'une maladie physique

Charlotte Pezeril : « Beaucoup de personnes sont convaincues que le VIH aujourd'hui est une maladie sociale plus qu'une maladie physique. Le plus lourd à gérer, ce n'est pas le traitement à vie, mais le regard des autres. »

« Plus on crée un environnement serein et non discriminant, plus les personnes vont se sentir en confiance pour dire leur séropositivité. »

Charlotte Pezeril

Vous trouverez des témoignages et des liens vers d'autres articles sur www.ml.be › ML Santé › maladie › VIH

*Une actualisation qui a eu lieu entre 2014 et 2019 montre qu'on est toujours sur une quinzaine de cas dénoncés par an. Comme il s'agit de cas dénoncés, ce chiffre n'est absolument pas représentatif de l'ensemble des discriminations. Le rapport complet et le résumé sont consultables sur www.observatoire-sidasexualites.be

MUTPLUS.be

Place de la Reine 51-52
1030 Bruxelles
T 02 209 48 11 / F 02 219 01 54
www.mutplus.be
info@mutplus.be

Éditorial

La Mutualité Libérale MUTPLUS.be à vos côtés !

En ces temps difficiles et imprévisibles, nous avons plus que jamais besoin les uns des autres.

Ensemble, nous avons déjà parcouru un long chemin dont la fin n'est malheureusement pas encore en vue ...

En tant qu'organisme lié à la santé, il est de notre devoir impérieux d'aider nos membres à traverser cette période difficile.

Nous nous efforçons de rester accessibles à tout moment afin de vous offrir un service optimal.

Vous pouvez vous rendre dans l'une de nos 60 agences durant les heures d'ouverture et sur rendez-vous, vous consultez à votre guise votre e-Guichet personnel (24h/24h, 7 jours sur 7) et vous pouvez également nous joindre téléphoniquement ou par e-mail.

Car la ML MUTPLUS.be, c'est ...
- **un service personnalisé et de qualité ;**
- **une accessibilité garantie ;**

et ...
- **une oreille attentive.**

À VOTRE SERVICE !

Philip Willems
Secrétaire général

Merci à vous tous !

Une mutualité ne serait rien sans ses membres. C'est la raison pour laquelle nous trouvions important, pendant la crise du corona, de pouvoir donner ce petit extra afin de remercier tous nos membres : ceux qui nous restent fidèles ou ceux qui viennent de nous rejoindre, les jeunes ou les plus âgés.

Bon nombre de nos membres ont entretemps reçu un masque de notre mutualité. Cela vous permet de vous protéger, ainsi que votre entourage, d'une manière optimale. Mais ce n'est pas tout : nous apportons ainsi également notre soutien à une association qui œuvre dans le cadre de la prévention à la santé. En effet, les masques ont été fabriqués en collaboration avec l'ASBL Think Pink. Nous soutenons de cette manière la lutte contre le cancer du sein.

Pour les nouvelles les plus récentes ainsi que les mesures que nous avons dû prendre suite au coronavirus, vous pouvez toujours consulter notre site web www.mutplus.be.

Ensemble contre le coronavirus

Entretemps, bon nombre de personnes tentent de trouver une solution contre la propagation du coronavirus. A travers le monde, des experts font tout ce qui est en leur pouvoir pour lutter contre la pandémie. Ils nourrissent l'espoir d'élaborer le plus rapidement possible un vaccin et de sauver ainsi des vies ...

En tant que mutualité, il est également important pour nous que les vaccins soient financièrement abordables et accessibles à tous. Nous prévoyons ainsi des interventions pour les vaccins reconnus en Belgique et pour différents vaccins de voyage. Vous souhaitez en savoir plus ? Jetez un coup d'œil sur notre site web **www.mutplus.be**, cliquez sur « Découvrez vos avantages » et voyez pour quels vaccins vous pouvez bénéficier d'une intervention.

Avez-vous déjà un Dossier Médical Global ?

Un quoi ?

Un Dossier Médical Global (DMG) est un dossier médical électronique personnel géré par votre médecin traitant. Il contient toutes vos données médicales. Ce dossier permet un meilleur accompagnement individuel et une meilleure concertation entre les médecins.

Pourquoi dois-je avoir un DMG ?

Avoir un DMG n'est pas obligatoire, mais le fait d'en disposer ne vous apporte que des avantages :

- Un DMG contient toutes vos données médicales : des vaccinations aux traitements. Cela rend la tâche plus facile à votre médecin traitant, vos médecins spécialistes et éventuellement vos futurs médecins afin de vous aider sans que vous deviez chaque fois raconter toute votre histoire.
- Si vous demandez l'ouverture d'un DMG, vous pouvez recevoir un remboursement jusqu'à 30 % supérieur pour les consultations chez votre médecin traitant. Le pourcentage dépend de la catégorie de membre à laquelle vous appartenez.
- Le DMG est gratuit. Lors de l'ouverture du dossier, vous payez 29,98 €, mais votre mutualité vous rembourse entièrement ce montant. Le DMG reste valable jusqu'à la fin de la deuxième année civile suivant l'année d'ouverture (p.ex. si vous l'ouvrez encore en 2020, il est valable jusqu'en 2022 inclus). Vous changez entretemps de médecin traitant ? Demandez le transfert gratuit de votre DMG vers votre nouveau médecin traitant.

Les enfants jusqu'à 17 ans inclus en ordre d'assurance complémentaire qui disposent d'un DMG, bénéficient du remboursement intégral du ticket modérateur pour les consultations chez les médecins généralistes et spécialistes !

Afin de savoir si un DMG est ouvert ou pas à votre nom, vous pouvez prendre contact avec votre médecin traitant ou avec notre mutualité. Vous pouvez également le consulter dans le e-Guichet (à la rubrique « dossier mutualiste »).

Vous n'en avez pas ?
Ne tardez pas à le demander à votre médecin traitant !
Il fera le nécessaire pour vous.

VOUS ÊTES EN INCAPACITÉ ET VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE LE TRAVAIL À TEMPS PARTIEL ?

Félicitations !

Mais n'oubliez pas de demander l'accord **préalable** du médecin conseil via notre service médical 02 209 49 72 - medi@mutplus.be ainsi qu'à **chaque prolongation** (nouveau depuis le 1er octobre 2020).

*Les documents sont disponibles sur notre site web **www.mutplus.be** ou via le service médical.*

Qu'est-ce que le ticket modérateur ?

Votre mutualité ML MUTPLUS.be rembourse le ticket modérateur légal, après une visite chez le médecin généraliste ou le médecin spécialiste, aux enfants jusqu'à 17 ans inclus qui disposent d'un dossier médical global (voir page B). Un dossier médical global peut uniquement être ouvert par votre médecin traitant (et donc non pas par un médecin spécialiste ou une infirmière).

Vous avez sans aucun doute déjà entendu le terme « ticket modérateur », mais qu'est-ce que cela signifie exactement, ticket modérateur ?

Le ticket modérateur est la différence entre les honoraires du médecin conventionné et le remboursement de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités. Les suppléments d'honoraires demandés, entre autres, par des médecins non conventionnés, ne sont pas remboursés et restent à votre charge.

La visite chez le médecin conventionné est désormais totalement gratuite pour les enfants jusqu'à 17 ans inclus. Les personnes qui ont droit à une intervention majorée ne paient plus que 1 euro de ticket modérateur et celles qui disposent d'un DMG et n'appartiennent pas aux deux groupes précédents peuvent être remboursées jusqu'à 60 %.

Médecin conventionné

Un médecin conventionné est un médecin qui respecte les tarifs préétablis et est reconnu pour cela. Les médecins non conventionnés peuvent donc encore demander un supplément d'honoraires en plus de l'honoraire fixé. La mutualité n'octroie pas de remboursement pour ce supplément.

Vous voulez savoir si votre médecin est conventionné ? Informez-vous auprès du médecin ou de la clinique.

N'hésitez pas à consulter les « Outils pratiques » que vous retrouverez sur notre site internet **www.mutplus.be**, en bas de la page d'ouverture.

Seniors, à vos agendas !

ASBL « FÉDÉRATION LIBÉRALE DES PENSIONNÉS DU BRABANT »

Place de la Reine 51/52
1030 Bruxelles

Animation : « La pollution électromagnétique »

Le jeudi 26 novembre 2020

Nous sommes dans la vie quotidienne de plus en plus exposés aux ondes électromagnétiques provenant des technologies sans fil (GSM, smartphones, wifi, antennes-relais, téléphones fixes sans fil DECT, compteurs intelligents, objets connectés, etc.).
Qu'est-ce que l'électro-hypersensibilité ? Quelle est la situation actuelle en Belgique de l'environnement électromagnétique ? Que disent les médecins, les scientifiques ?
Animation présentée par Madame Collette Devillers, de l'ASBL « Association de Reconnaissance de l'Electro Hyper Sensibilité ».
Prix : 3 €
Rendez-vous : 10h30 – Salle des guichets de la ML MUTPLUS.be – Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

Animation : « Histoire et anthropologie du masque en Europe occidentale »

Le jeudi 21 janvier 2021

Animation présentée par Madame Geneviève Lacroix, historienne.
Prix : 3 €
Rendez-vous : 10h30 – Salle des guichets de la ML MUTPLUS.be – Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

Pour plus de renseignements et pour les inscriptions, vous pouvez contacter notre collaboratrice Aurélie Hooreman

02 209 49 31 (le matin)
0474 10 80 82
flpb@mutplus.be

Numéro de compte : BE81 3100 1507 7324

HÔPITAL-PLUS

Une assurance hospitalisation abordable et À LA CARTE !

GRATUIT pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus

si un des deux parents est lui aussi assuré au même produit d'assurance (Hôpital Plus 100 ou 200)

Un séjour à l'hôpital n'est jamais agréable. Et quand les factures arrivent, il est parfois difficile de passer une convalescence sans stress.

Hôpital Plus 100 et Hôpital Plus 200 interviennent dans les frais d'hospitalisation **jusqu'à 15.000 € (pour Hôpital Plus 100**) et **jusqu'à 25.000 € par année et par assuré(e) (pour Hôpital Plus 200**) pour, entre autres :

- les frais de séjour en chambre particulière, à deux lits ou commune ainsi que les suppléments de chambre. Lors d'une hospitalisation avec séjour dans une chambre à deux ou à plusieurs personnes, il n'y a pas de franchise. Il en est de même pour une hospitalisation de jour. Lors d'une hospitalisation avec un séjour dans une chambre particulière (une personne), une franchise de 150 € est appliquée. Cette franchise est appliquée au maximum deux fois par année d'assurance, quel que soit le nombre d'hospitalisations ;
- les honoraires et suppléments d'honoraires limités à 100 % du montant du remboursement légal pour les honoraires mêmes (Hôpital Plus 100) et à 200 % (Hôpital Plus 200) ;
- les médicaments durant l'hospitalisation et implants non remboursés par l'assurance maladie obligatoire, et ce à concurrence de 75 % de la facture, avec un plafond commun de 1.500 € par hospitalisation ;
- les frais en hospitalisation de jour (*one day clinic*) pour une intervention chirurgicale ;
- les frais de transport de malades ;
- les frais médicaux des soins ambulatoires un mois avant et trois mois après l'hospitalisation et s'y rapportant directement ;
- les frais de produits pharmaceutiques.

Conditions

Les membres qui sont en ordre de cotisations pour les services complémentaires peuvent souscrire à cette assurance hospitalisation. Aucune limite d'âge pour Hôpital Plus 100. L'âge limite d'affiliation à Hôpital Plus 200 est de 65 ans.

Période de stage

Une période de stage de trois mois doit être prestée, sauf pour les personnes venant, sans interruption, d'une assurance hospitalisation « frais réels » similaire. **La période de stage est supprimée en cas de contamination par le virus COVID-19**.

Attention ! Si vous êtes enceinte au moment de l'affiliation, des dispositions spécifiques sont d'application. Affections pré-existantes : une réglementation spécifique est prévue pour les affections préexistantes.

En plus des deux produits phares Hôpital Plus 100 et 200, grâce à Hôpital Plus Continuité – produit d'assurance qui garantit qu'à la fin de l'assurance hospitalisation collective souscrite par votre employeur (après un changement de carrière, une démission à l'âge de la pension), vous pouvez passer sans interruption et à un tarif avantageux à l'assurance hospitalisation Hôpital Plus 200.

Afin de recevoir une offre sans engagement ou afin d'obtenir de plus amples renseignements sur notre assurance hospitalisation, veuillez contacter notre service Hôpital Plus à hplus@mutplus.be ou au 0471 51 82 33. Vous pouvez évidemment également vous rendre dans votre agence locale. Demandez la brochure détaillée !

LLP devient âgo

L'association « Ligue Libérale des Pensionnés » existe depuis 1959, sous différents noms, mais toujours avec le même principe : **le bien-être de nos aînés**.

Afin que notre association rayonne encore plus, une nouvelle identité nous permettra d'être encore plus présent au contact de la population que nous souhaitons accompagner.

La Ligue Libérale des Pensionnés, association pour et par les aînés, devient âgo.

âgo est une association de **seniors bénévoles** qui préparent, organisent et encadrent des projets.

âgo mène une **action sociale** pour une meilleure qualité de vie des seniors.

âgo mène une **action politique** pour faire entendre la voix des seniors.

âgo mène une **action culturelle** et conviviale pour le plaisir des seniors.

Nous souhaitons une société intégrant les seniors dans la réflexion et l'analyse critique de la santé, du logement, des pensions et de la mobilité, pour une citoyenneté active et une approche plus humaine et solidaire du vieillissement. Nos valeurs sont basées sur l'humanisme, la solidarité, le partage, le respect et la lutte contre la solitude.

Contact

âgo asbl
rue de Livourne 25 - 1050 Bruxelles
www.ago-asbl.be
info@ago-asbl.be

Pour recevoir le nouveau magazine Papyrus gratuit :
corinne.rosier@ago-asbl.be
02 538 10 48

Concours

Question : Lorsque le taux de glucose présent dans le sang est trop élevé, de quelle maladie parle-t-on ? Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, **avant le 1er janvier 2021** :
- 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 ?

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

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

Réponse à notre question précédente : Blankenberge

Gagnant de notre précédent concours : Lise Moulin (Brugelette)

Gagnants d'un bon de réduction : Claudine Beguin (Tournai) - Esther Wauters (Bruxelles) - Nicole Duhoux (VILLE-POMMEROEUL) - Valérie Mélotte (Waimes)

*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.

3 raisons de se faire vacciner

1

La vaccination est garante d'une bonne santé

La vaccination est tout aussi importante pour la santé qu'une alimentation saine, de l'eau potable, des activités physiques et les dépistages du cancer. C'est une des mesures de prévention sanitaire les plus simples, rapides et sûres. Pourquoi tomber malade ou souffrir pendant des années des effets d'une maladie ? Il existe plus d'une douzaine de maladies infectieuses contre lesquelles vous pouvez vous protéger grâce à une petite piqûre.

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

2

La vaccination protège vos proches

En vous faisant vacciner, vous éviterez de propager certaines maladies contagieuses dans votre environnement proche, comme vos (petits-) enfants, vos (grands-) parents ou des amis. Si une maladie contagieuse peut ne vous affecter que dans une moindre mesure, elle peut être mortelle pour d'autres personnes, surtout les tout-petits et les personnes âgées.

En étant vacciné, vous protégez également les personnes qui ne peuvent l'être pas à cause de leur âge ou pour des raisons de santé, même si elles sont particulièrement fragiles.

Par exemple, les personnes souffrant de certaines allergies ou immunodépressives, comme les patients atteints de la leucémie ou qui ont subi une transplantation. Il est primordial pour eux que leur entourage ne soit pas vecteur de maladies et, donc, que vous soyez bien vacciné.

3

La vaccination sauve des vies

La vaccination peut être un choix de vie ou de mort dans certains cas.

En Flandre, la grippe tue encore de nombreuses personnes chaque année. Saviez-vous qu'une personne sur mille meurt de la rougeole et qu'autant souffre de lésions permanentes causées par l'encéphalite ?

Bien se faire vacciner, c'est se préserver d'une grande souffrance.

Comme membre de la ML vous pouvez compter sur une intervention pour la vaccination. En lire plus sur www.ml.be › avantages et services › vaccination

Que pensez-vous de la vaccination ?

En tant que mutualité, nous nous préoccupons de votre santé, et cela inclut la vaccination. De nombreux vaccins sont maintenant disponibles : les vaccins de base pour les plus jeunes enfants, les vaccins répétés plus tard dans la vie, les vaccins pour les voyages, le vaccin contre la grippe… Bientôt, le vaccin contre le coronavirus sera ajouté.

Nous étions curieux de connaître votre avis au sujet de la vaccination*. Attendez-vous chaque année pour votre vaccin contre la grippe ? Ou au contraire, pensez-vous que ce soit uniquement pour les groupes à risque ? Vous avez été nombreux à nous faire part de votre opinion et nous vous en remercions ! Vous pouvez lire les premiers résultats ici.

Vaccin annuel contre la grippe

Près de la moitié des personnes ayant participé à notre enquête (47%) se font vacciner chaque année contre la grippe.

- La majorité (70%) des personnes indiquent appartenir à une groupe à risque se font vacciner chaque année contre la grippe. 17% ne se font pas vacciner et 13% se font vacciner, mais pas chaque année.
- Les jeunes sont moins vaccinés, alors que 65% des personnes de plus de 60 ans et 85% des plus de 80 ans le sont chaque année.

Pas de vaccin contre la grippe parce que …

Les personnes qui ne se font pas vacciner contre la grippe sont celles qui n'appartiennent pas à un groupe à haut risque ou parce qu'elles estiment que le vaccin contre la grippe n'est d'aucune utilité. Les autres participants déclarent, entre autre, qu'ils ont rarement ou jamais eu la grippe , qu'ils réagissent mal à un vaccin antigrippal (par exemple : réaction allergique, maladie,…) ou qu'ils n'y pensent tout simplement pas.

Médecin généraliste

Le médecin (de famille) s'avère être de loin la personne la plus importante auprès de laquelle nous recevons un vaccin annuel contre la grippe. L'employeur, quant à lui, est en deuxième position.

Vaccin COVID-19

Allons-nous résolument opter pour le vaccin contre le COVID-19 ou devons-nous plutôt attendre d'en savoir plus sur les effets secondaires ?
Vous en saurez bientôt plus…

Autre vaccin

Parmi les personnes qui ont reçu un vaccin (sans compter la grippe) au cours de l'année écoulée, il s'agit principalement de vaccins répétés (par exemple : contre le pneumocoque, le tétanos). Un plus petit groupe a opté pour des vaccins visant à protéger les parents proches (la coqueluche par exemple) ou pour un vaccin de voyage.

* L'enquête avait pour but de faire connaître l'attitude des participants à l'égard de la vaccination et n'avait aucun but scientifique.

Participants

Nous avons reçu pas moins de 18 970 réponses, les trois quarts des participants ont plus de 40 ans et la plupart d'entre eux ayant plus de 60 ans. Environ la moitié des participants indiquent qu'ils appartiennent à un groupe à haut risque (troubles, vieillesse, travaillant dans le secteur de la santé, etc).

Le saviez-vous ?

- Pour les vaccins antigrippaux Alpharix Tetra©, Influvac Tetra© et Vaxigrip Tetra©, vous recevrez un **remboursement plus élevé** que l'année dernière.
- Depuis le 1er octobre, **le remboursement pour le vaccin contre la grippe a été étendu** à tous les patients des groupes à risque COVID-19. Il s'agit principalement de personnes ayant 65 ans et plus, ayant une maladie chronique, les femmes enceinte, qui vivent en institution ou avec des patients à risque ou des enfants de moins de 6 mois, ou dont les enfants ont un traitement à l'aspirine.
- Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans peuvent se faire vacciner contre la grippe chez le pharmacien sans avoir à payer pendant la période du 10/05/2020 au 04/02/2021. Le pharmacien peut utiliser également fournir le vaccin antigrippal aux autres groupes de patients si ils remplissent certaines conditions.

Diabète : faites-vous accompagner

Le diabète touche 1 adulte sur 10 en Belgique. Un chiffre vertigineux ! Nous pouvons dès lors parler d'une épidémie du diabète. Les personnes diabétiques ont droit à un soutien spécifique mis en place dans l'un des trois systèmes de soins que compte notre pays : le pré-trajet, le trajet de soins et la convention.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui apparaît lorsque le taux de glucose dans le sang est trop élevé. Cette hyperglycémie est due à une absorption insuffisante du glucose sanguin par les cellules de l'organisme. En conséquence, les artères se bouchent et il existe un risque accru de maladies cardio-vasculaires, de problèmes oculaires, de dysfonctionnement rénal, une neuropathie et de lésions aux pieds.

Diabète de type 2

L'organisme sécrète insuffisamment d'insuline ou son principe actif diminue.

- Touche plus de 90 % des personnes diabétiques.
- Principalement à partir de 40 ans.
- Les facteurs de risque sont la prédisposition héréditaire, le surpoids, une mauvaise alimentation, le tabagisme et une insuffisance d'exercice physique.
- La plupart des personnes prend un ou plusieurs comprimés hypoglycémiants. À terme, un traitement à l'insuline peut se révéler nécessaire.

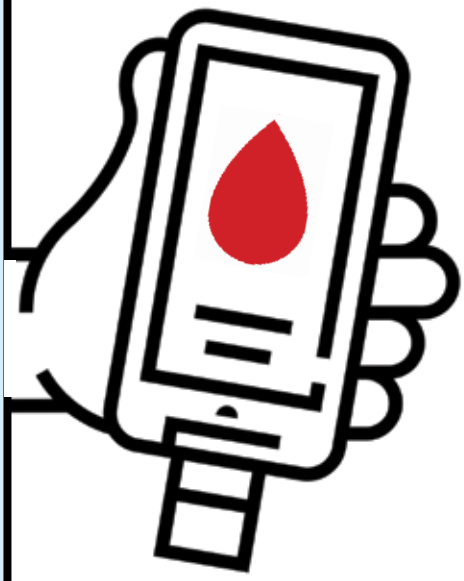
Diabète de type 1

Le propre système immunitaire attaque les cellules bêta du pancréas et les détruit. L'organisme ne sécrète dès lors plus d'insuline.

- Touche moins de 10 % des personnes diabétiques.
- Concerne principalement les enfants ou jeunes adultes.
- Les injections d'insuline sont nécessaires dès le diagnostic.

Pré-diabète = phase d'alerte

5 % des Belges ont un pré-diabète. Cela signifie que la glycémie est élevée, mais que le diabète de type 2 n'est pas encore établi. Toutefois, le risque de le développer est accru. Bonne nouvelle cependant : mener une vie saine permet de ralentir, voire prévenir le développement du diabète de type 2.



Découvrez nos conseils dans la brochure DIABÈTE sur www.ml.be › publications.

Pourquoi aller chez le podologue ?

Les personnes diabétiques peuvent développer une neuropathie des pieds, et, donc, une diminution de leur sensibilité. Elles peuvent dès lors remarquer tardivement qu'elles présentent une petite lésion. Cette lésion ne guérira pas rapidement en raison d'une mauvaise circulation du sang. Un problème mineur peut ainsi se transformer en une infection grave, parfois sans même l'avoir remarqué. Le podologue examine les pieds et peut entamer un traitement si nécessaire.

Éducation au diabète

L'éducateur en diabétologie est bien souvent un praticien de l'art infirmier, un diététicien ou un podologue qui a suivi une formation supplémentaire. Il vous informe sur :

- la maladie : cause, évolution, complications, espérance de vie ;
- les bienfaits des adaptations du mode de vie : alimentation, sevrage tabagique, exercice physique ;
- la façon de reconnaître et de prévenir une hypoglycémie ou une hyperglycémie (taux de glucose sanguin trop faible ou trop élevé) ;
- les effets des médicaments sur la glycémie ;
- la façon de vous injecter l'insuline et de mesurer la glycémie (taux de glucose dans le sang) ;
- des conseils pratiques : p.ex. en voyage, au restaurant…

Une alimentation saine et suffisamment d'exercice physique permettent de prévenir le diabète de type 2 ou de repousser son développement.

*Source : Institut scientifique de santé publique Sciensano

PRÉ-TRAJET

Suivi des personnes diabétiques type 2 qui ne prennent pas encore de traitement par l'insuline ou d'autres injections, mais qui reçoivent des conseils d'adaptation du mode de vie (alimentation et activités) et/ou des comprimés hypoglycémiants.

COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Auprès du médecin généraliste.

VOUS AVEZ DROIT À :

Un accompagnement de base

- Intervention annuelle pour 2 séances de 30 minutes auprès d'un diététicien agréé et 2 séances de 45 minutes auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

Un accompagnement supplémentaire : éducation au diabète

- Si vous répondez à deux critères : avoir entre 15 et 69 ans + présenter une obésité (IMC › 30) et/ou hypertension artérielle ;
- Maximum 4 séances d'éducation au diabète ;
- Par un éducateur en diabétologie, un diététicien, une infirmière à domicile, un kinésithérapeute ou un pharmacien ;
- Sur prescription du médecin généraliste ;
- Totalement gratuit.

MATÉRIEL D'AUTOGESTION

Pas d'intervention.

Des questions sur le diabète ?

Association du Diabète :
www.diabete.be
02 374 31 95
info@diabete.be

TRAJET DE SOINS

Suivi des personnes souffrant du diabète de type 2 pour lesquelles il est envisagé de passer de comprimés à une médication par injection ou qui sont déjà traitées par injections.

COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Votre médecin généraliste, un spécialiste en diabétologie et vous-même signez un contrat de « trajet de soins diabète type 2 ». Le médecin-conseil de votre mutualité l'approuve si vous répondez aux critères légaux.

VOUS AVEZ DROIT À :

Un accompagnement de base gratuit

- Intervention annuelle pour 5 séances d'éducation au diabète de 30 minutes ;
- Intervention unique pour 5 séances supplémentaires d'éducation au diabète dans l'année calendrier d'engagement du trajet de soins ou l'année calendrier qui suit ;
- Par un éducateur en diabétologie ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

Un accompagnement supplémentaire

- Intervention annuelle pour 2 séances de 30 minutes auprès d'un diététicien agréé et 2 séances de 45 minutes auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

MATÉRIEL D'AUTOGESTION

Gratuit pour les personnes soignées par injection d'insuline ou incrétinomimétiques injectables :
- 1 glucomètre/3 ans ;
- 150 tigettes/6 mois ;
- 100 lancettes/6 mois.

CONVENTION DIABÈTE

Accompagnement spécialisé par une équipe multidisciplinaire en hôpital pour les personnes avec :
- **un diabète avancé de type 2 qui reçoivent un traitement à l'insuline complexe ;**
- **un diabète de type 1 ;**
- **un diabète de grossesse.**

COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Auprès d'un spécialiste en diabétologie en hôpital. Le médecin-conseil de votre mutualité l'approuve si vous répondez aux critères légaux.

VOUS AVEZ DROIT À :

- une intervention annuelle pour 2 séances de 45 minutes (sur prescription du médecin) auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- l'éducation au diabète par un éducateur infirmier et un diététicien.

MATÉRIEL D'AUTOGESTION

Gratuit. Le matériel dépend de l'accompagnement dont vous bénéficiez et de la façon dont vous mesurez votre glycémie (capteur ou piqûre au doigt) et dont vous vous administrez l'insuline (stylo à insuline ou pompe à insuline).

Découvrez l'intervention de la ML sur www.ml.be › avantages et services › diabète

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