

« Si un jour on te reproche que ton travail n'est pas un travail de professionnel, dis-toi bien que l'Arche de Noé a été construite par des amateurs et le Titanic par des professionnels »

LE PETIT HÉMI-LIEN 2022 « 26ème année »

Mensuel, annonceur de l'asbl G.E.H (Groupe d'Entraide pour Hémiplégiques) : 4-595970-84

N°02/2022 (février) Clap 248ème

Agrégation postale P 401132 Bureau de dépôt : 1390 Grez-Doiceau

SIÈGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : g.e.h@scarlet.be

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préfér.) ♦ Banque : compte IBAN : **BE48 1149 0592 1427**

Antennes :

- 1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28
- 2- LIEGE ET REGION : Rue Nicolas Lenoir, 83 - 4340 Villers-l'Évêque ☎ 04/257.65.56
- 3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, les72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24
- 4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
- 5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 0475/395.396

6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59
- 7- LA LOUVIERE ; Impasse Salace, 1 7110 LA LOUVIERE ☎0473/540 133
- 8- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville,46 6840☎MONTPLAINCHAMPS 0497/504.679
- 9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

Chers amis,

- La réunion du **jeudi 24 février 2022** sera entièrement dédiée à l'**assemblée générale** du GEH, au Monastère de Clerlande **en présentiel. Bulles et tartes y seront au menu.**

Ce sera l'occasion de visionner les comptes et les activités de l'Asbl. Cependant, seuls les membres effectifs ont le droit de vote.

Les activités ont été limitées, toujours en raison du virus, mais nous avons pu nous retrouver au barbecue d'été ainsi qu'au repas annuel.

Infos GEH

- **N'**oubliez pas de verser les **20 €** de cotisation annuelle ! Pour rappel : si vous versez 40€, en indiquant bien « don » en communication, vous serez d'office membre du GEH et vous recevrez une attestation de déduction fiscale à joindre à votre déclaration d'impôts. En fait, vous ne paierez que **22 €**. Que vous aurez très vite récupéré au gré des remises que nous vous accordons sur nos activités. (64% en 2021)

Infos générales

- **P**ersonnes âgées et médicaments : environ 4 personnes sur 10 âgées de 75 ans et plus consomment au moins 5 médicaments différents par jour. **Ce sont des personnes qui vivent à domicile et non en maison de repos.** (étude réalisée par les mutualités libres auprès de 100000 membres). Une meilleure collaboration entre médecins, pharmaciens et patients permettrait d'améliorer l'utilisation des médicaments.

Or, l'usage simultané de nombreux médicaments peut poser des problèmes notamment lorsque les prescriptions sont faites par des médecins et exécutées par des pharmaciens différents.

Quels sont les médicaments les plus prescrits ? La majorité **des personnes de 75 ans et plus** prend des médicaments contre les maladies cardiovasculaires (comme des réducteurs de cholestérol ou de tension artérielle). Un quart d'entre elles suit un traitement contre le diabète ou la dépression. Elles souffrent aussi souvent d'une ou plusieurs maladies chroniques. Et il ne s'agit que de médicaments remboursés par l'INAMI ! En effet, de nombreuses personnes de cette tranche d'âge consomment aussi des médicaments non remboursés comme des somnifères ou des anxiolytiques. Le nombre moyen de médicaments délivrés est plus élevé lorsque le nombre de prestataires est plus important.

Donc, le partage des données médicales est important. Différents outils peuvent être utilisés pour optimiser cette collaboration : comme **le Dossier Médical Global (DMG)** qui permet aux médecins de partager les données d'utilisation de médicaments entre eux, mais aussi avec les pharmaciens et les hôpitaux.

Les pharmaciens peuvent également échanger des informations à l'aide du **dossier pharmaceutique partagé**. Les patients devraient aussi être plus impliqués dans le suivi de leurs traitements en adhérant au DMG, mais aussi en choisissant **un pharmacien de référence** Celui-ci pourra leur donner des conseils personnalisés et tenir un schéma de tous les médicaments consommés. Cette prestation est remboursée par la mutualité pour toute personne qui se fait délivrer **au moins 5 médicaments différents auprès du même pharmacien. Cette information est valable pour les affiliés à la mutuelle Partenamut.** Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour savoir si elle applique la même mesure (magazine Profil Partenamut)

- **L**ogopédie : il arrive souvent que les patients victimes d'un AVC souffrent de troubles de la déglutition

(dysphagie) ou de l'articulation (dysarthrie). La dysphagie occasionne souvent des « fausses routes » alimentaires avec pour conséquence le passage de salive ou d'aliments dans les voies respiratoires. La dysarthrie, quant à elle, se traduit par une incapacité à articuler les mots de façon normale.

Dans les deux cas, un suivi logopédique peut être utile pour rééduquer le système de déglutition et d'élocution et ainsi permettre au patient de retrouver toutes ou une partie de ses capacités fonctionnelles. Il est important de faire un bilan logopédique qui sera transmis au médecin spécialiste. Sur base de celui-ci, il pourra établir une prescription détaillée et pourra établir un bilan d'évolution, plus pratique en cas de traitement de longue durée. (magazine Profil Partenamut)

- **Aides Techniques** : Un logiciel qui permet de convertir vos documents papiers en documents numériques. Le logiciel de reconnaissance de caractères **Omnipage**, est un logiciel vous permettant de convertir vos documents en contenus numériques et de pouvoir les agrandir avec votre outil de grossissement ou les lire avec votre lecteur d'écran (newsletter Autonomia)

- **Etude de la VUB** (Université Libre de Bruxelles) plus de 86% des Belges voient les sportifs paralympiques comme des modèles. Il est vrai qu'il y a de quoi être fiers de nos athlètes ! Avec 15 médailles ramenées des jeux paralympiques de Tokyo, la Belgique a montré l'excellence de ses sportifs en situation de handicap. La sélection des activités effectuée par le Belgian Paralympic Comitee était composée d'athlètes soutenus par la Ligue Handisport Francophone et par Parantee-Psylos (son équivalent néerlandophone).

Par le biais de ses clubs affiliés, la Ligue Handisport Francophone propose des activités de sport pour tous aux personnes déficientes physiques, intellectuelles ou sensorielles, dans plus de 30 disciplines sportives différentes en fédération Wallonie-Bruxelles. Pour trouver un sport et un club qui vous conviennent : www.handisport.be (magazine c'est l'Aviq n°20)

- **Décret « KAMA »** : ce texte a pour vocation de permettre aux chiens d'assistance d'accompagner leur maître dans des lieux publics. Bien qu'ils soient de plus en plus reconnus et acceptés, force est de constater que leur présence n'est pas toujours

tolérée. C'est notamment le cas dans l'Horeca, les hôpitaux et chez certains médecins. Concrètement, tout d'abord, le décret autorise l'accès des chiens d'assistance **dans tous les lieux publics y compris dans les lieux de soins**. Parallèlement, un « passeport chien d'assistance » va être mis en place afin de formaliser l'identité du chien et de la personne qui s'en occupe. IL sera prochainement délivré par les 9 associations agréées par l'Aviq pour le dressage, lors de la réception du chien. (magazine C'est l'Aviq n°20)



- **D**evant sa banque, un trader gare sa Porsche flambant neuve, histoire de frimer devant ses collègues. Au moment où il commence à sortir de sa voiture, un camion arrive à toute allure et passe si près qu'il arrache la portière de la Porsche puis disparaît aussi vite.

Le trader se rue sur son portable et appelle la police. Cinq minutes après, les flics sont là.

Avant même qu'un des policiers n'ait pu poser la moindre question, le trader commence à hurler : "Ma superbe Porsche turbo est foutue. Quoi que fassent les carrossiers, ce ne sera plus jamais la même ! Elle est foutue, elle est foutue !"

Quand il semble avoir enfin fini sa crise, le policier hoche la tête avec dégoût et dit : "C'est absolument incroyable à quel point, vous autres banquiers, vous êtes matérialistes ! Vous êtes si concentrés sur vos biens que vous ne pensez à rien d'autre dans la vie."

"Comment pouvez-vous dire une chose pareille à un moment pareil ? » sanglote alors le propriétaire de la Porsche.

Le policier répond : "Vous n'avez même pas conscience que votre avant-bras a été arraché quand le camion vous a heurté."

Le banquier regarde son bras avec horreur et hurle : "Putain, ma Rolex !"

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de février 2022** nous penserons : le **11** à Maggy LHOST, le **13** à Martine GAILLY, le **17** à Anne DELVAUX, le **18** Eliane CLASSE, le **19** à Maryline MARTENS et le **23** à Thierry CARRIERE. Même, et surtout, s'il leur est impossible de nous rejoindre, ils recevront comme d'habitude une petite attention du GEH par l'entremise de nos amis **Marie-Jeanne et Jean-Claude ALSTEEN (081/21.21.90)**

Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Nous y apporterons toute la discrétion voulue. Nous savons que vous appréciez à

chaque fois cette petite attention GEH. Cotisation de 20.00 € au compte GEH : BE 48114905921427 Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum.



Le mot du président, En ce



Clap 248

Une grande partie de notre cerveau est dévolue aux émotions et aux relations, fondamentales pour notre développement et notre bien-être.

Parce que l'homme est un être social par excellence, **la solitude**, en particulier chez les personnes âgées, mais aussi toute solitude de quel ordre qu'elle soit, entraîne inévitablement des dégâts au niveau des neurones du cerveau dont l'étendue se réduit par manque de sollicitations. Ces zones se rétrécissent alors, se sclérosent jusqu'à se réduire et sont ainsi parfois porte ouverte à la dégénérescence sénile ou de type Alzheimer. Phénomène évoqué et développé dernièrement dans l'émission « **Matière grise** » de la RTBF du 27 janvier « *Comment la solitude modifie-t-elle le cerveau ?* » A revoir sur Auvio.

Il est donc important pour tenter de palier ce phénomène de maintenir au maximum ces sollicitations.

Quand celles-ci ne peuvent l'être par le maintien de contacts sociaux, avec ses proches, ses amis, ses voisins, tels rencontres familiales, contacts par tél ou virtuels à distance, elles peuvent aussi parfois pour certains l'être tout simplement en laissant par exemple la radio ou la télé, branchées toute la journée en continu. Histoire, « à l'insu de son plein gré » (comme dirait l'autre) d'être bombardé de stimuli.

C'est dans cette intention que, très modestement et sans prétention, sachant **la solitude** de certains d'entre nous au **GEH** (pour certains, le seul et unique signe extérieur reçu de la semaine), nous tenons à maintenir le contact par le biais de nos envois « papier » ou « courriel », à l'image de votre présent **Petit Héli-Lien**.

Toutes autres infos nous parvenant et nous paraissant susceptibles de vous intéresser ou d'accrocher votre attention vous sont par ailleurs elles aussi envoyées par mail, parmi lesquelles chacun peut ou doit alors « faire son marché » au grez de ses affinités ou attentes, l'humour y étant souvent au menu.

Merci à celles et ceux qui nous soumettent plus souvent qu'à leur tour leurs infos. Une preuve évidente que l'interaction reste bien présente au GEH.

Même lorsque sous la forme d'une simple réaction d'appréciation, parfois un seul mot « c'est magnifique ! », alors, nous savons « être dans le bon ».

Thierry