

« 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°10/2022 (octobre) Clap 254ème

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,

- Notre dîner annuel aura lieu le **dimanche 20 novembre à midi** au restaurant « les Trois Clés » à Gembloux, chaussée de Namur, 17.

Comme chaque année, nous aurons un menu gastronomique qui ravira nos papilles, de plus nous passerons un agréable moment ensemble !

Infos générales

- **AVC**: Après les premiers soins vient le temps de la revalidation. Il est fort possible que l'on vous redirige vers un neuropsychologue. La Prof. Dr Céline Gillebert nous éclaire. "L'accident cérébrovasculaire (AVC), souvent encore appelé 'attaque', est une affection cérébrale non congénitale où le cerveau ne reçoit pas assez de sang et donc trop peu d'oxygène, et qui entraîne souvent de graves conséquences psychologiques. Un **neuropsychologue** ne se concentre pas sur l'aspect physique de l'AVC, mais s'occupe de son impact psychologique. Le patient rencontre souvent des problèmes cognitifs. Il s'agit de problèmes sur le plan de la perception, de la concentration, de la mémoire, de la perception du langage, de la conscience spatiale, de l'orientation, des fonctions exécutives, entre autres. Certains patients ne comprennent soudain plus ce que vous leur dites. Ou leur champ visuel est limité. De tels manquements se remarquent vite.

Cela dit, les problèmes cognitifs peuvent aussi s'avérer beaucoup plus subtils et n'être remarqués que lorsque les personnes retournent chez elles. Les patients peuvent rencontrer des difficultés lorsqu'ils retrouvent un environnement plus actif et reprennent leurs activités quotidiennes. Après un accident cérébrovasculaire, vous pouvez, par exemple, être plus sensible au plus banal des

stimuli. Comme être incommodé par une forte luminosité, rendant une promenade désagréable. Vous pouvez éprouver des difficultés à mener une conversation. Et ce ne sont que quelques exemples (magazine Test Santé)

- **Du 7 au 16 octobre 2022**, la vente des Post-it® CAP48 battra son plein en Wallonie et à Bruxelles ! Les bénévoles et les enseignes partenaires n'auront qu'un seul objectif : vendre un maximum de pochettes pour alimenter la collecte de fonds et financer de nombreux projets en faveur des personnes handicapées et des jeunes en difficulté. Soirée de clôture le 16/10/2022

- **Remboursement des consultations à distance** : Depuis la crise sanitaire, les téléconsultations permettent de rester en contact avec le médecin à distance, que ce soit par téléphone ou par vidéo. Le principal avantage est de pouvoir planifier une consultation où que vous soyez sans devoir vous rendre au cabinet médical. Afin de conserver cet avantage, l'INAMI a décidé de rembourser les consultations par téléphone et vidéo sans limite du nombre de consultations à partir du 1er août 2022 (magazine Profil mutualité Partenamut)

- **Paiement électronique chez le médecin**. Vous n'avez pas d'argent liquide pour payer votre consultation médicale ? Depuis le 1er juillet 2022, tous les médecins doivent vous permettre d'effectuer un paiement électronique, que ce soit par Payconiq à l'aide de votre smartphone ou par Bancontact. **Le paiement en cash sera également toujours possible** (magazine Profil Partenamut)

- **Apnées du sommeil** : Des problèmes respiratoires peuvent causer des apnées durant la nuit et occasionner des troubles du sommeil. Des traitements naturels mais aussi mécaniques aident à retrouver une meilleure qualité de vie. Ronflements accompagnés d'arrêts

involontaires de la respiration, mais aussi transpiration, salivation, réveils nocturnes et maux de tête sont autant de symptômes qui peuvent indiquer la présence d'apnées durant le sommeil. Les personnes souffrant de troubles respiratoires sont prises en charge en fonction du degré de sévérité de leurs apnées.

Pour des symptômes légers : Il n'existe pas de traitements médicamenteux, mais des solutions naturelles sont préconisées, notamment en rapport avec le mode de vie. Perdre du poids, dormir sur le côté, surélever le lit, arrêter de fumer, limiter les somnifères et l'alcool ... Tandis que certaines activités, comme le yoga ou le taï-chi favorisent la détente et améliorent les capacités respiratoires. Pour des symptômes plus importants : Des traitements mécaniques à porter durant la nuit sont proposés : notamment des appareils d'assistance respiratoire. Composés d'un moteur et d'un masque, ils fonctionnent en soufflant de l'air sous pression à travers les voies respiratoires pour les maintenir ouvertes. Il existe aussi des prothèses réalisées sur mesure qui tirent la mâchoire vers l'avant et libèrent de l'espace à l'arrière de la langue. Ces solutions peuvent faire l'objet d'une intervention de la mutuelle, sous certaines conditions et sous réserve de l'accord du médecin-conseil. Pour les cas les plus lourds ou si une anomalie anatomique est décelée, une petite intervention chirurgicale peut également être envisagée. (magazine Profil Partenamut)



- **J**acob, un Juif russe, a finalement été autorisé à émigrer en Israël. A l'aéroport de Moscou, un inspecteur des douanes a trouvé une statue de Lénine dans ses bagages et a demandé, "Qu'est-ce que c'est ?" « Mauvaise question, camarade », répondit Jacob. « Vous auriez dû demander : Qui est-ce ? C'est le camarade Lénine. Il a jeté les bases du socialisme et a créé la prospérité future pour le peuple russe. Je l'emporte avec moi comme souvenir de notre grand héros. Le douanier russe le laisse passer.

A l'aéroport de Tel Aviv, un fonctionnaire des douanes israéliennes a demandé à Jacob, "Qu'est-ce que c'est ?" Mauvaise question, monsieur. Vous devriez vous demander qui est cela ? Cela, mon

ami, c'est Lénine, le bâtard qui m'a fait, moi, juif, quitter la Russie dans la honte. Je prends cette statue comme un rappel pour le maudire tous les jours. Le fonctionnaire israélien le laisse passer. - Dans sa nouvelle maison à Tel-Aviv, Jacob a placé la statue sur une table. Le soir suivant, il invita des amis et des parents à dîner. Voyant la statue, un de ses cousins demanda : "Qui est-ce ?" « Mauvaise question. Vous auriez dû demander, qu'est-ce que c'est ? C'est cinq kilogrammes d'or massif que j'ai réussi à apporter avec moi de Russie sans avoir à payer de droits de douane ou de taxes. » Morale : **LA POLITIQUE, C'EST QUAND ON PEUT DIRE LA MÊME CHOSE DE DIFFÉRENTES FAÇONS !**

- **U**n homme, excédé du caractère exécrationnel de son épouse, se rend chez son avocat : « Maître, je désire divorcer »

- Bien. Avant toute chose, Monsieur, voulez-vous me dire sous quel régime vous êtes marié ?

- Sous le régime dictatorial !

- **A**u service des urgences psychiatriques : c'est effrayant, docteur, depuis quelques temps, ma femme s' imagine qu'elle est une poule

- c'est inquiétant, en effet, mais effrayant, peut-être pas -oui, mais imaginez qu'elle découvre que je suis un ver...

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **d'octobre 2022** nous penserons : le **4** en hommage à Danny **MEYER**, le **6** à Sabine **TOUSSAINT**, le **10** à Martine **SCHENUS** (veuve de Désiré **GLIBERT**), le **15** à Emmanuelle **SCHURMANS**, le **19** en mémoire de Jacqueline **PALEM**, le **21** à Olivier **LANDRIEU**, le **24** à Colette **JOTTARD**, le **26** à Chantal **VAN MIGEM**, le **28** à Béatrice **CARIERE** et Anne-Marie **JAMIN**

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 : BE481149059214 Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum