

Gros plan sur...

INFO MUTUALITÉ

Vos agences au Carnaval

/// Durant les congés de Carnaval (du lundi 11 au vendredi 15 février), les agences suivantes resteront ouvertes selon leur horaire habituel :

- ANDERLECHT > Cours Saint-Guidon 7
- BRUXELLES > Bd Anspach 111-115
- ETTERBEEK > Av. de la Chasse 2
- JETTE > Chaussée de Jette 681
- LAEKEN > Bd Emile Bockstaël 183
- SCHAERBEEK > Rue royale Sainte-Marie 200
- UCCLE > Rue du Doyenné 98
- WOLUWE-ST-PIERRE > Place Dumon 2

Les autres agences seront fermées toute la semaine.

Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 reste à votre disposition. Retrouvez également une foule d'informations santé et les réponses à vos questions sur [www.mc.be](http://www.mc.be).



ÉNÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Journée d'excursion à Lessines

/// Au programme, visite guidée de Notre-Dame à la Rose : le musée de l'hôpital, l'histoire des soins de santé et de l'aide sociale ainsi que la collection artistique et l'architecture du bâtiment. Repas au restaurant 'La Tramesure'.

Date : le jeudi 28 février.  
Lieu de rendez-vous : rue de Lozum (1000 Bruxelles) à 8h30.  
Prix : 37 EUR.  
Infos et inscriptions : 02/501.58.17 ou [laurence.puyaubert@mc.be](mailto:laurence.puyaubert@mc.be)



EXPOSITION

Veggie Mania. Légumes oubliés et insolites

/// Chayotte, ocre, panais, pâtisson, pe-tsaï, topinambour, scorsonère... Ces noms de légumes vous semblent-ils familiers ou insolites ? Sauriez-vous reconnaître leur saveur, déterminer leurs bienfaits ou encore deviner leur origine ?

Dates : les mercredis, jeudis et vendredis de 10h à 17h et les samedis et dimanches de 13h à 17h30, jusqu'au 31 août 2013  
Lieu : Musée Bruxellois du Moulin et de l'Alimentation, 21 Rue du Moulin à Vent / 189 Rue du Tilleul à 1140 Evere  
Prix : 3 EUR (adultes) / 2 EUR (étudiants, seniors, chômeurs, PMR) / gratuit pour enfants en-dessous de 12 ans (accompagnés) / visites guidées et animations : 40 EUR + prix d'entrée (max. 15 pers./groupe)  
Infos : 02/245.37.79 - [www.moulindevere.be](http://www.moulindevere.be)

CONFÉRENCE

À travers les barreaux, des passeurs d'humanité

/// par Marie-Christine d'Ursel, criminologue, aumônière dans les prisons de Forest et de St-Gilles (Bruxelles). Le monde carcéral est la réalité quotidienne de plus de 11.000 détenus en Belgique. Marie-Christine d'Ursel connaît bien les prisons : immersion d'un mois dans une cellule, fonctionnaire à l'Administration pénitentiaire et aumônière depuis 2001. Elle invite à se pencher sur cet univers violent, douloureux et controversé. Comme tout milieu extrême, il peut aussi être un lieu d'humanité qui appelle le questionnement et la réflexion.

Date : le jeudi 7 mars à 20h.  
Lieu : Le Fanal, 6 rue Joseph Stallaert à 1050 Ixelles.  
Prix : 8 EUR (étudiants : 5 EUR).  
Réservation souhaitée sur le compte BE91 3101 6930 2876.  
Infos : 02/343.28.15 ou [lesrencontresdufanal@scarlet.be](mailto:lesrencontresdufanal@scarlet.be)

Mutualité chrétienne Bruxelles  
Mutualité Saint-Michel  
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles  
Editeur responsable : Ch. Kunsch  
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Attention aux chutes

La maison, si rassurante au départ, peut devenir source de danger si on ne prend pas garde de petits détails tels que, par exemple, un escalier sans rampe, un corridor mal éclairé... Mais quoi de plus normal que de vouloir rester dans ce lieu de vie connu, épanouissant et sécurisant sous bien des aspects qu'est sa propre maison ?

Il est possible, dans de nombreux cas, de réduire le risque de chutes chez soi et ce, en agissant à plusieurs niveaux : en améliorant son équilibre, en adoptant un comportement sûr et en aménageant son environnement quotidien.

Vous êtes tombés récemment ? Vous pensez être à risque de chute ? Les quelques conseils présents dans cette brochure vous aideront à trouver des pistes de solutions.

De plus, ce document contient un questionnaire qui vous aidera à passer

en revue vos activités et votre logement. Ce test vous aidera à pointer l'un ou l'autre problème dont vous ne vous seriez pas encore rendu compte et ce, pour les éliminer le plus vite possible et vous sécuriser d'avantage.

Si vous souhaitez améliorer votre équilibre, contactez le service Solival au 070/221.220.

Vous pouvez consulter et imprimer cette brochure en ligne sur [www.solival.be](http://www.solival.be) ou la commander via [info@solival.be](mailto:info@solival.be) ou encore en appelant le 070/221.220.

Comment faire pour limiter les risques de chute ?

Il y a trois facteurs de risque essentiels sur lesquels il est conseillé d'agir :



- > les troubles de la marche et de l'équilibre ;
  - > la prise de quatre médicaments ou plus par jour ;
  - > les dangers du domicile.
- De plus, soyez aussi attentif à d'autres signes qui ont un lien avec un risque éventuel de chutes comme les affections neurologiques (séquelles d'accident vasculaire cérébral, Parkinson, etc.), le fait d'être déjà tombé au cours des douze derniers mois, l'arthrose, les problèmes aux pieds, la dépression, l'infection et l'incontinence urinaires, l'hypotension, la déshydratation et la dénutrition, la peur de tomber...

Que puis-je faire pour améliorer mon équilibre ?

Si vous souhaitez améliorer votre équilibre, contactez le service Solival au 070/221.220. Celui-ci peut vous conseiller et vous orienter. Quelques bonnes habitudes sont toujours de mise :

- > N'hésitez pas à utiliser une aide à la marche (canne, tribune...).
- > Optez pour des chaussures fermées, adaptées à votre pointure et maintenant bien le pied.
- > Portez des lunettes adaptées (retirez les lunettes de lecture pour vous déplacer).

Pourquoi prendre plus de quatre médicaments augmente-t-il le risque de chute et que puis-je faire ?

Les personnes âgées sont plus sensibles aux effets des médicaments que les plus jeunes. En effet, l'action des médicaments est modifiée avec le vieillissement, notamment en raison de la diminution de la fonction rénale. Des études ont démontré que le fait de prendre quatre médicaments ou plus - en raison des interactions médicamenteuses que cela produit - constitue un facteur de risque de chute important.

Si c'est votre cas, parlez-en avec votre médecin. Celui-ci peut réexaminer votre traitement et voir s'il est possible de réduire le nombre de médicaments. Si votre état de santé ne permet pas au médecin de limiter le nombre de médicaments, soyez d'autant plus vigilant à respecter la dose prescrite et l'heure à laquelle vous devez prendre le médicament. Si cela peut vous aider, utilisez un pilulier.

Avant de prendre un médicament en vente libre, parlez-en d'abord à votre médecin traitant ou votre pharmacien. Certains médicaments peuvent être contre-indiqués avec votre traitement actuel.

Les deux classes de médicaments qui augmentent le plus le risque de chute sont les psychotropes (antidépresseurs, sédatifs, hypnotiques, tranquillisants, neuroleptiques) et les médicaments cardiovasculaires (antiarythmiques, la digoxine, les dérivés nitrés, les diurétiques).



Eviter les chutes

## Que puis-je faire pour que ma maison soit plus sûre ?

**Voici quelques conseils de sécurité :**

- > Dégagez les aires de déplacement. Ne laissez rien traîner au sol. Les prises de courant doivent être facilement accessibles et les fils électriques fixés au mur.
- > Le sol est non glissant, sans aspérité, uniforme, égalisé. Essayez immédiatement tout liquide, aliment, produit renversé.
- > Les tapis sont solidement fixés.
- > L'éclairage est suffisant et adéquat. Les interrupteurs sont accessibles et fonctionnels à l'entrée de chaque pièce.
- > Veillez à ce que les fenêtres soient faciles d'accès et à ouvrir.
- > Faites l'acquisition d'un téléphone sans fil, d'un gsm et/ou d'un bouton d'appel à emmener partout avec soi. Faites appel à Vitatel, le service de téléassistance partenaire de la MC : **081/41.29.29**.
- > Rangez les armoires de façon à ce que les objets que vous utilisez fréquemment soient facilement accessibles. Pour accéder à une armoire en

hauteur, utilisez un escabeau bien stable et antidérapant avec un arceau de sécurité plutôt qu'une chaise.

**A la salle de bain**

- > Placez un tapis antidérapant dans et à la sortie de la baignoire ou/et de la douche. Placez une barre d'appui verticale, solide et antidérapante qui permet d'enjamber la baignoire, et une barre d'appui horizontale, solide et antidérapante qui permet de se relever plus facilement du bain.
- > Placez un rehausseur de toilette, une barre d'appui latérale pour vous relever plus aisément du WC.
- > Evitez de vous enfermer.

**Dans la chambre à coucher**

- > Aménagez le lit à bonne hauteur : ni trop bas (difficile de se lever), ni trop haut (impossible de poser les pieds au sol).
- > Ayez un interrupteur accessible à partir du lit et disposez d'une lampe de poche à portée de main



en cas de panne d'électricité (éventuellement, allumez une veilleuse).

- > Levez-vous lentement après avoir été allongé(e) pour ne pas être étourdi(e) et restez assis(e) quelques secondes au bord du lit.

**Dans les escaliers**

- > Faites placer une rampe solide de chaque côté de l'escalier et dégagez les marches de tout objet.
- > Installez un interrupteur en haut et en bas de l'escalier et soyez vigilant à avoir assez de lumière dans la cage d'escalier.

ALTÉO

## Formation 2013 pour les Volontaires Altéo

Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, vous propose de vous former à l'accompagnement et au volontariat auprès des personnes malades et handicapées.

**>> APPROCHE DE LA PERSONNE**

Appréhender la personne malade et handicapée - prendre conscience de l'autre, de ses craintes et de ses envies.  
Formateurs : D. Penez - D. Noiret.  
Date : le samedi 2 mars de 9h30 à 16h.  
Lieu : Altéo 111 Bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

**>> NOUS COMMUNIQUONS. COMMENT ?**

Études et analyses de mises en situation sur le terrain de notre volontariat - communication non violente - empathie - feedback.  
Formateurs : D. Noiret - D. Penez.  
Dates : les samedis 9 et 16 mars de 9h30 à 15h30.  
Lieu : Altéo 111 Bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

**>> NURSING**

Démarche de l'aide à la personne - éléments physiologiques et biomécaniques du dos - exercices pratiques d'aide - hygiène et comportement.  
Formateur : M. Van Hagendoren.  
Date : le mardi 16 avril de 9h30 à 16h.  
Lieu : Aide & Soins à Domicile, Rue Malibran 53 à 1050 Ixelles.

**>> MANUTENTION**

Parcours - exercices pratiques - principes de construction des aides techniques - utilisation du matériel - déplacer - transférer.  
Formateur : un(e) ergothérapeute de Solival.  
Date : le mardi 26 mars de 9h30 à 16h.  
Lieu : CHU de Mont-Godinne, 1 avenue Gaston Thérassé à 5530 Yvoir.

Intéressé(e) ? Contactez Dominique Penez au 02/501.58.15 (entre 9h et 12h30).

Aménagement du domicile

## Contactez Solival

Solival, partenaire de la MC, est un service qui s'adresse à toute personne se trouvant dans une situation de handicap physique, mental ou sensoriel ainsi qu'à son entourage ou à tout autre service d'aide

ou d'accompagnement de ces personnes. Solival veut favoriser l'autonomie, l'indépendance et le maintien à domicile de la personne par l'intermédiaire des aides techniques et des



conseils d'aménagement du domicile.

Infos : 070/221.220 - info@solivalwb.be - www.solival.be

Télévigilance

## Contactez Vitatel

A tout moment, une chute peut se produire sans crier gare et les proches ne sont pas toujours présents. Le système de téléassistance

Vitatel aide à résoudre cette situation angoissante et permet de vivre chez soi dans de bonnes conditions de sécurité. En effet, via ce système, la personne



peut appeler à l'aide 24 heures sur 24 où qu'elle soit (maison et jardin).

Infos : 081/41.29.29 - www.vitatel.be

Matériel de sécurisation

## Contactez Proximité Santé

Proximité Santé, partenaire de la MC Saint-Michel, met à votre disposition en vente ou en location du matériel santé, notamment pour la sécurisation du domicile (barres d'appui, rehausseurs...) et pour fa-

ciliter vos déplacements (cannes, rotators...). Vous pouvez consulter leur large éventail de produits sur www.proximitesante.be et passer en commande en ligne ou par téléphone. Proximité Santé livre à domicile et



offre des tarifs avantageux pour les membres de la MC.

Infos : 02/644.51.31 - info@proximitesante.be - www.proximitesante.be



//Bienvenue à tous ///

Table ronde

# Le transfert des compétences

La Mutualité Saint-Michel vous invite à une table ronde autour de la question du transfert des compétences dans les matières relatives à la santé et au social. Quels sont les secteurs concernés ? Selon quelles modalités ? Quels seront les enjeux et les impacts pour la population ?

Plusieurs intervenants de la Mutualité chrétienne, du CRISP (Centre de recherche et d'in-

formation sociopolitiques), de la CSC et de la FGTB seront présents autour de la table pour

discuter de ces questions, après une brève introduction présentant les mécanismes institutionnels en jeu.

Date : le samedi 2 mars de 9h30 à 12h30.  
Lieu : CSC, 19 rue Pietinckx à 1000 Bruxelles.

Infos et inscription (souhaitée) :  
02/501.55.00  
ou fabienne.vanhoudenhoven@mc.be

Un débat suivra. Des sandwiches et une collation seront servis à l'issue de la matinée.