

Gros plan sur

# Vers plus d'autonomie à domicile

La MC, via l'asbl Solival, apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien : conseil sur le choix d'aides techniques, projet d'aménagement du domicile, constitution d'un dossier par l'ergothérapeute, possibilité d'accompagnement à la salle d'essai et d'apprentissage. En Marche a suivi une des ergothérapeutes lors d'une visite à domicile.

**Madame R. souffre de polyarthrite rhumatoïde déformante**, une maladie auto-immune qui affecte le quotidien de cette jeune femme de 25 ans, comme elle l'explique : "La maladie s'est déclarée il y a un peu plus d'un an mais j'avais déjà eu des crises et des pertes de connaissance en 2011. Ce sont principalement mes mains, mes doigts et mes genoux qui sont touchés. Les douleurs sont continues, bien qu'elles se soient calmées grâce à la prise d'un médicament très fort à base de cortisone".

Par crainte de perdre son emploi, elle cache sa maladie et puise dans ses congés pour se rendre régulièrement à ses rendez-vous médicaux. Aujourd'hui, elle reçoit Emilie Gritten, ergothérapeute à l'asbl Solival, pour son projet de rénovation d'une maison qu'elle vient d'acquérir avec son compagnon : "La fille de mon kiné a une polyarthrite rhumatoïde très avancée. C'est lui qui m'a conseillé d'aller voir l'assistante sociale de la mutualité chrétienne pour prendre contact avec Solival".

### Projet d'aménagement personnalisé

Avant d'entamer la visite du futur domicile de Madame R., Emilie pose quelques questions qui lui permettront d'évaluer concrètement les différents obstacles rencontrés et qui l'aideront à constituer le dossier pour obtenir une intervention de l'AWIPH (Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées) : chute, perte d'équilibre, problème de mobilité, difficulté pour enjamber la baignoire ou monter les escaliers, perte de force, problème de préhension, difficulté pour s'asseoir ou se relever...

Ensuite, elle procède au tour du propriétaire. L'arrivée de Monsieur sur les lieux permet de compléter l'information puisque la majorité des travaux seront assurés par ses soins. A l'arrière de la maison, ils ont un projet de véranda de plain-pied. Dans la maison, les châssis sont à remplacer et ils aimeraient placer des volets électriques. L'habitation comporte des demi-niveaux et un étage : Emilie s'assure qu'une main courante suffira dans les escaliers en rappelant au jeune couple qu'il peut bien sûr réintroduire une demande plus tard si l'évolution de la maladie l'exigeait. Dans la chambre, l'ergothérapeute conseille un lit avec un sommier électrique encastable pour faciliter le lever et le coucher de Madame R.

Emilie s'attarde un peu plus longtemps dans la salle de bain qui mérite quelques adaptations. Les propriétaires ont prévu une douche et une baignoire ; l'ergothérapeute les conseille : "Prévoyez une douche de plain-pied, de préférence aux dimensions 90 X 120 cm pour permettre de placer un siège rabattable. Il faudrait également une barre d'appui en cas de déséquilibre et du carrelage antidérapant. Pour la baignoire, il y a des aides techniques que nous pourrions envisager lorsque vous serez installés, puisque vous avez déjà un petit sanitaire avec la douche, mais évitez les baignoires en coin car c'est difficile pour placer des aides techniques ! Je vous conseille un évier sans meuble en-dessous pour vous permettre éventuellement de vous asseoir et un wc suspendu que nous re-

commandons souvent de surélever pour faciliter vos mouvements. Le mieux est de réaliser des essais pour déterminer la hauteur d'assise et l'emplacement des barres d'appui. Dernière chose, pour permettre un maximum d'autonomie, il est vraiment indispensable de garder une aire de rotation d'un mètre cinquante au milieu de la pièce".

Madame R. est en demande d'une aide pour aménager sa cuisine et s'interroge sur les choses auxquelles elle doit faire attention. Emilie lui conseille un maximum de tiroirs et des carrousels dans les coins : "Je sais, c'est cher, mais c'est le plus pratique !" souligne-t-elle en riant. Elle la rassure ensuite, propose de lui envoyer une documentation sur les petites aides techniques qui existent et l'invite à se rendre dans la salle d'essais de Solival (à Mont-Godinne) pour tester une multitude d'aides techniques à sa disposition ou à aller se renseigner dans un magasin de bandagisterie de la région.

### Constitution du dossier

Avant de prendre congé, l'ergothérapeute rappelle au jeune couple la procédure et lui donne quelques conseils : "N'achetez pas de matériel avant que votre demande ne soit introduite à l'AWIPH ! Pour compléter le dossier, il nous faut des devis pour les travaux que vous souhaitez réaliser mais ici, comme Monsieur exécute le travail lui-même, l'AWIPH aura besoin d'une offre de prix pour l'achat du matériel dont vous avez besoin". Une fois que Madame R. aura reçu l'accord de l'AWIPH, son compagnon aura un an pour effectuer les travaux souhaités. Ensuite, elle devra réintroduire une demande.

Pour rentrer une demande à l'AWIPH, la personne doit être âgée de moins de 65 ans au moment de l'introduction de la toute première demande d'intervention\*. L'objectif est de permettre aux personnes ayant d'importantes limitations fonctionnelles entraînant des difficultés pour réaliser les activités de la vie quotidienne, de mener une vie la plus autonome possible. L'agence analyse la demande sur base du rapport de l'ergothérapeute, du rapport médical et du formulaire type d'intervention en matière d'aide matérielle.

### Accompagnement et expertise

"Notre rôle est vraiment un rôle de conseil", explique Emilie. "Il nous arrive de faire une deuxième visite à domicile avec l'architecte ou l'entrepre-



Au domicile ou dans la salle d'essais, les ergothérapeutes Solival vous accompagnent et vous conseillent.

### Témoignage

En 1994, Monsieur B. a été victime d'un AVC (Accident Vasculaire Cérébral) qui a entraîné une hémiplegie gauche. Il marche sur quelques mètres mais a besoin d'une voiturette pour des plus longues distances. Son épouse raconte : "A la Citadelle, à sa sortie d'hôpital, ils nous avaient dit de faire le moins d'aménagements possible à la maison pour qu'il continue à faire de l'exercice. Nous avons donc juste une rampe dans l'escalier et une barre d'appui dans la baignoire. Mais nous avons 66 ans tous les deux et il commençait à avoir très difficile pour enjamber la baignoire. Depuis un peu plus d'un an, nous avons remplacé la baignoire par une douche italienne et ce changement nous a vraiment facilité la vie : nous avons une douche plate avec paroi vitrée et 3 barres d'appui, ce qui lui permet de s'asseoir et de se relever du tabouret beaucoup plus facilement que quand c'était dans la baignoire ! Au moins, il ne risque plus rien, il est beaucoup plus autonome et c'est plus aisé pour moi lorsque je dois l'aider à se laver ou à se relever. Pour le moment, cet aménagement nous suffit. Plus tard, nous serons probablement obligés d'installer un monte-escalier mais le plus tard possible !"

### Aides techniques et matérielles

Un accident, une maladie, une difficulté liée à l'âge ? Ces événements peuvent nécessiter l'utilisation durable ou momentanée de matériel sanitaire (vente ou location), l'adaptation de votre domicile ou encore, la mise en place d'un système de télé-assistance... La MC Liège vous offre plusieurs possibilités et des interventions de votre assurance complémentaire !

Découvrez-les dans la brochure à votre disposition dans toutes nos agences, sur [www.mc.be](http://www.mc.be), ou contactez le service social : 04/221.74.22 ou [social.liege@mc.be](mailto:social.liege@mc.be)



### En savoir plus

En 2012, Solival a introduit 195 dossiers-conseils et a réalisé 172 visites à domicile (chiffres Liège-Huy-Waremme). L'asbl intervient gratuitement pour tout type de demande, quel que soit l'âge de la personne : petites aides techniques, adaptations simples ou aménagements plus conséquents requérant une intervention de l'AWIPH ou non.



Solival édite également des fiches d'information et des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels. Intéressé(e) pour une des problématiques suivantes ? Commandez les brochures auprès de Solival !

> Comment éviter les chutes ? Prévention des chutes chez la personne âgée à domicile.

> Aménagement de la salle de bains :

- pour résoudre vos problèmes d'équilibre, de stabilité, de souplesse...
- lorsqu'on se déplace en chaise roulante
- pour un enfant en fauteuil roulant
- pour un enfant rencontrant des difficultés à se déplacer seul

> Aides pour la vie quotidienne :

- lorsqu'on a des problèmes de préhension
- lorsqu'il est difficile de réaliser des mouvements amples

Contact : 070/221.220 ou [info@solival.be](mailto:info@solival.be). Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur [www.solival.be](http://www.solival.be)

neur : ils amènent leurs connaissances techniques et nous, celles de la maladie et des conséquences qu'elle peut avoir dans le quotidien des gens. Nous pouvons également les rejoindre à la salle d'essai ou chez le bandagiste lorsqu'ils ont fait leur choix de magasin".

Madame R. reçoit également l'aide de l'assistante sociale de la MC pour les démarches administratives. Comme l'explique Gaby Schoofs, "Lorsqu'il y a une incapacité de travail, nous embrayons automatiquement

sur d'autres domaines. Nous aidons à la constitution du dossier pour l'AWIPH mais nous entreprenons également les démarches pour obtenir une allocation de handicap, les avantages sociaux et analysons la possibilité d'une réadaptation professionnelle, par exemple".

Faut-il le rappeler : tous ces services sont entièrement gratuits et accessibles à tous.

// STÉPHANIE BOUTON

\* Pour les + de 65 ans, possibilité de bénéficier d'un prêt à 0% accordé dans le cadre de la plate-forme "bien vivre chez soi" ([www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)). A souligner aussi : l'initiative de l'asbl "Déboucons pour les p'tits bouchons" qui intervient, sans limite d'âge, pour toute demande de matériel pour lequel la personne n'a droit à aucune aide (ou aide partielle). Plus d'infos : 04/367.66.43.

Plus d'infos : [www.solival.be](http://www.solival.be) ou 070/221.220  
Pour contacter l'assistante sociale de la MC la plus proche, vous pouvez former le 04/221.74.22 ou envoyer un mail à [social.liege@mc.be](mailto:social.liege@mc.be)

Ciné/débat

# Le sens de l'âge

Dans le cadre du cycle ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, le Centre Culturel les Grignoux présentera, le 21 mai, le film qui a remporté le Prix des mutualités lors du dernier Festival ImagéSanté. En Marche vous offre des places pour cette projection unique suivie d'un débat.

Regardé de loin et appréhendé de l'extérieur, le vieillissement effraie. Pourtant, en écoutant ceux qui la vivent, la vieillesse ne saurait être réduite à l'altération du corps. Alors que le physique tend vers moins de mobilité, l'esprit ne développe-t-il pas plus de souplesse ? Le grand âge peut-il être porteur de nouvelles promesses ? Ce documentaire offre un regard optimiste et poétique sur le vieillissement.

Ce documentaire offre un regard optimiste et poétique sur le vieillissement.

moignent intimement de leurs tentatives de s'adapter aux difficultés physiques et d'accepter les désirs qui changent. Leur longue expérience et leur soif de vie les incitent à se détacher des contraintes quotidiennes pour savourer un temps pour soi.

**Rencontre-débat**

La projection unique de ce film de Ludovic Virot sera suivie d'une rencontre autour du thème "La vieillesse, une nouvelle étape dans la vie" avec :

- Jean Petermans, professeur et chef de service en gériatrie au CHU de Liège
- Odile Collinet, psychologue
- Séverine Lambillotte, infirmière Chef d'unité en gériatrie au CHC de Liège



**Infos pratiques**

**Quand ?** Le mardi 21 mai à 20h.  
**Où ?** Au cinéma Sauvenière, place Xavier Neujean à 4000 Liège.  
**Prix :** 6 EUR - Prévantes à la billetterie des cinémas Grignoux (Parc, Sauvenière et Churchill).  
**Plus d'infos :** [www.grignoux.be](http://www.grignoux.be)

Ludovic Virot a partagé des moments d'une grande intensité avec six octogénaires bien décidés à en profiter jusqu'au bout et qui nous font partager leur philosophie de la vie. Dans "Le sens de l'âge", ils té-

**Concours : 10 X 2 places à gagner**

En Marche vous offre 20 places pour la projection suivie du débat. Participez au concours avant le mercredi 15 mai en téléphonant au 04/230.16.14 ou en envoyant un mail à [infor.sante.liege@mc.be](mailto:infor.sante.liege@mc.be). Les gagnants seront tirés au sort et prévenus par téléphone ou par mail.

Assurance complémentaire

## Consultations psychologiques : jusqu'à 450 EUR/an

La MC Liège intervient dans le coût de toutes les consultations prestées par un psychologue dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés par notre mutualité.

**Votre avantage**

Cette intervention correspond à la moitié du prix de la consultation, avec un maximum de 15 EUR par consultation (30 séances par membre et par an).

Les institutions agréées sont les suivantes\* :

> **Polyclinique Notre-Dame des Anges** à Glain - 04/224.73.01.

> **Polyclinique Saint-Vincent** à Rocourt - 04/239.47.00.

> **Polyclinique de l'Espérance** à Montegnée - 04/224.98.30.

> **Polyclinique Notre-Dame** à Waremme - 019/33.94.11.

> **Polyclinique CHC** à Aywaille - 04/384.53.38.

> **Psycho-J** à Liège - 04/223.55.08.

> **Psyliège** à Liège - 0471/06.73.56.

> **Service de Santé Mentale l'Accueil** à Huy - 085/25.42.26.

> **Centre d'Oultrément** à Liège - 04/223.75.23.

> **Cites, Clinique du Stress** à Liège - 04/254.79.05.

> **Centre de diagnostic** à Verviers - 087/30.86.00.

> **Clinique Psychologique et Logopédique de l'Université de Liège (CPLU)** - 04/366.92.96.

> **Centre Léon Halkein** à Visé - 04/379.39.36.

> **Centre Liégeois d'Interventions Psychosociales (CLIPS)** à Liège - 04/341.29.92.

> **D4 espace santé** à Embourg - 0486/84.58.47.

**Bon à savoir**

> La MC Liège intervient aux mêmes conditions financières dans le coût des consultations psychologiques effectuées avant l'opération "by-pass" (technique chirurgicale du traitement de l'obésité pathologique) et avant le placement d'un implant cochléaire (aide auditive pour les personnes sourdes).

> Un remboursement peut également être obtenu lors de consultations psychologiques pour des troubles alimentaires : obésité, anorexie, boulimie.

Cette intervention correspond à la moitié du prix de la consultation, avec un maximum de 15 EUR par consultation.



Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans tous nos points de contact ou téléchargés sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

\* Liste en constante évolution : consultez régulièrement [www.mc.be](http://www.mc.be)

POINTS DE CONTACT

En raison des fêtes de l'Ascension et de la Pentecôte, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles les **jeudi 9, vendredi 10 et lundi 20 mai**.

ÉVÉNEMENT

### Salon du volontariat 2013

Le 5<sup>ème</sup> salon du volontariat ouvrira bientôt ses portes à ses visiteurs, plus nombreux chaque année. Vous aurez l'occasion de rencontrer une centaine d'associations, d'assister à des conférences, démonstrations et animations. La Croix-Rouge sera présente ainsi que la Défense. Un jeu-concours sera également organisé. Petite nouveauté cette année : l'événement s'inscrit dans "l'année européenne des citoyens", une journée d'étude sur "le volontariat au service d'actions citoyennes" sera organisée le vendredi 17 mai. Comme beaucoup d'associations, les mouvements de la MC sont en recherche constante de volontaires pour encadrer des séjours, accompagner des personnes malades, animer des plaines... Altéo et Énéo seront présents pour vous rencontrer et vous informer.  
**Quand ?** Les 17, 18 et 19 mai de 10h à 18h (le dimanche jusque 16h).  
**Où ?** A l'abbaye Saint-Laurent, rue Saint-Laurent 79 à 4000 Liège. Entrée libre et gratuite.  
**Plus d'infos :** [www.provincedeliege.be/volontariat/social](http://www.provincedeliege.be/volontariat/social)

MOUVEMENT

### Les aînés ne veulent pas se faire arnaquer !

Le secteur de Seraing recherche des volontaires pour créer un groupe de "discussion-débat" autour du phénomène des arnaques à destination des seniors. L'objectif de ce groupe est de se rencontrer environ une fois par mois afin d'échanger et d'analyser les arnaques spécifiques aux seniors et de réfléchir aux actions envisageables pour prévenir et outiller les aînés face à ce phénomène de société.  
**Si ce projet vous intéresse, rejoignez Énéo !**  
**Contact :** 04/221.74.46 ou [eneo.liege@mc.be](mailto:eneo.liege@mc.be)



OPTIQUE - AUDIOLOGIE

### Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
- > - 30% sur les verres optiques
- > - 20% sur les montures optiques et solaires
- > - 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien

- d'offres exclusives
- > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros\*
- > forfait monture Laguiole + verres progressifs traités pour 300 euros\*

\* voir conditions en magasin.



Contact :

• avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.

• place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.

• place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.

• place Vinâve 35 à 4910 Theux (ouverture le 25 mai !)

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.  
[www.optival.be](http://www.optival.be)



**Mutualité chrétienne de Liège**

Place du XX Août 38 - 4000 Liège  
 Editeur responsable : Rudolphe Bastin  
 Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton  
 Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

**courriel : [enmarche.liege@mc.be](mailto:enmarche.liege@mc.be)**

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