

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Pause Santé

///

>> **Arlon : Pause Santé**

Le cholestérol, ami ou ennemi ? Si le cholestérol est utile, au-delà d'une certaine valeur, il devient néfaste pour notre santé. Avec ou sans médicament, l'alimentation a une influence déterminante sur celui-ci. Conseils et astuces pour mieux gérer son cholestérol. Par Priscilla Wilem, diététicienne à la MC.

Date : le **lundi 17 février** de 12h15 à 13h15

Lieu : à la MC (7-9 rue de la Moselle - entrée "salles de réunions")

Prix : participation gratuite

Infos et inscriptions : 063/21.10.22 • infor.sante.lux@mc.be

>> **Virton : Pause Santé**

Les soins palliatifs. Quelle que soit la maladie, lorsqu'elle gagne du terrain au point que l'espoir de guérir semble impossible, que la fin de vie est proche, les soins palliatifs proposent un accompagnement à la personne malade et un soutien à son entourage. Définition des soins palliatifs, présentation des équipes et du réseau dans notre province. Qui peut appeler ? Quand appeler ? Quels sont les outils à disposition ? Par Denise Borzéa, coordinatrice de la plateforme de concertation en soins palliatifs.

Date : le **vendredi 21 février** de 12h15 à 13h15

Lieu : à la MC (1 place P. Roger - salle de réunion 2^e étage)

Prix : participation gratuite

Infos et inscriptions : 063/21.10.22 • infor.sante.lux@mc.be

ÉVÈNEMENT

La MC partenaire du salon du bébé à Arlon

///

>> Le salon du bébé et de la petite enfance aura lieu à Arlon les 8 et 9 mars prochains au Hall Polyvalent (parc des expositions) : 2000m² d'exposants pour découvrir les commerces, services, partenaires et associations en lien avec les futurs parents, la grossesse, la naissance et la petite enfance. La MC est partenaire officiel de cet événement : rendez-vous visite sur notre stand !

Ce salon, à but non lucratif, est organisé par "Histoire de...", boutique de dragées, cadeaux et décoration à Arlon. D'ailleurs, les bénéfices de cette manifestation seront reversés à l'ASBL "Les Arsouilles" d'Arlon. Une quarantaine d'exposants ont déjà répondu présents et votre entrée vous donnera droit à participer à un grand concours sur place.



>> **Le stand MC**

Tout au long du week-end, la MC vous propose un stand d'information sur les avantages et services pour la naissance et la famille : le congé de naissance, de maternité, d'allaitement, l'écartement du travail, etc. De plus, pour vous présenter le tout nouvel avantage Dento solidaire et Dento +, la MC proposera des animations ludiques sur la prévention dentaire. Alors n'hésitez pas à passer nous voir !

>> **Un brunch malin**

Le dimanche 9 mars de 10h30 à 12h30, la MC vous offre un brunch malin. 120 places sont disponibles, inscrivez-vous dès maintenant via le formulaire en ligne sur www.mc.be/salonbbarlon (pour le 26 février au plus tard).

>> **Qualias aussi**

Les magasins Qualias participent aussi au salon. Qualias Bandagisterie-Orthopédie exposera sa gamme de produits "naissance et jeune maman". Quant à Qualias Optique, il présentera sa gamme de lunettes pour enfants.

Plus d'infos : www.salondubebearlon.be

Prix des préventes : 3 EUR

Prix sur place : 4 EUR

Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans

Des entrées à gagner !

La MC vous offre vos entrées au salon ! 15x2 entrées à remporter en participant à notre concours sur le site www.mc.be/salonbebelux. Clôture du concours le 26 février.

Cécile Derlet

Jeunesse et Santé

Un week-end à Coxyde pour les anciens animateurs J&S

Vous en avez rêvé pendant des années : retourner, le temps d'un week-end, à Coxyde, au Home Saint-Antoine pour y retrouver l'ambiance des sessions et des séjours J&S et pour y retrouver d'anciens compagnons J&S perdus de vue... Et bien, ce rêve est à présent à portée de main ! Le service Vacances de la MC propose aux anciens animateurs J&S et à leur famille de se retrouver du 16 au 18 mai !

L'hébergement

Le Home Saint-Antoine à Coxyde a été rénové début 2003. Les étages ont été entièrement mis à neuf : peintures, chauffage, nouveaux locaux d'animation... Suite à ces aménagements, les grands dortoirs ont été transformés en chambres. Chaque chambre comporte des lits superposés, plusieurs lavabos et des armoires. À chaque étage se trouvent des douches individuelles et des toilettes. Les draps de lit sont fournis.

Au programme

Animations en famille pour découvrir ou redécouvrir le Home et ses environs, temps libre, balade à la mer, animation et cantine de soirée, etc.

Prix

Adultes (à partir de 14 ans) : 170 euros.

Enfants de 2 à 14 ans : 124 euros.

Gratuit pour les enfants de moins de 2 ans.

Avantage membres MC : 25 euros

de réduction (par adulte et par enfant).

Le prix comprend l'hébergement et la pension complète du vendredi soir au dimanche midi, les assurances RC et accidents corporels et les animations. Non inclus : le transport (non organisé), les boissons et les dépenses personnelles.

Infos et inscriptions : Service Vacances au 063/21.17.24 • vacances.arlon@mc.be.

Coopération internationale

Faites-nous don de vos anciennes lunettes solaires...

Plutôt que de jeter vos vieilles lunettes, nous vous invitons à leur donner une seconde vie dans le cadre de nos projets de coopération avec le Bénin. Près de 600 paires de lunettes de vue ont déjà été récoltées... grâce à vous ! A présent, nous partons à la chasse aux lunettes solaires !

Énéo en mission en 2014

Depuis près de 15 ans, la MC Province de Luxembourg développe l'accès aux soins et des projets de sensibilisation et de prévention-santé pour la population béninoise. En juin 2014, une délégation de volontaires énéo, mouvement social des aînés, se rendra au Bénin dans le cadre d'une mission de sensibilisation et d'échange sur la question du bien-être des personnes âgées. Les magasins Qualias Optique contribueront à cette mission en réalisant des séances de dépistage des problèmes de vue et en distribuant les montures récoltées dans notre province.

Grâce à votre mobilisation, ce sont près de 600 paires de lunettes de vue qui ont déjà été rassemblées et qui serviront à cette action !

Une seconde vie pour vos lunettes solaires

D'ici le mois de juin, nous souhaiterions récolter un maximum de montures solaires (avec ou sans dioptrie) qui seront emmenées au Bénin par énéo lors de leur séjour. Vos tiroirs sont encombrés de lunettes solaires qui ne sont plus à votre vue ou dont vous vous êtes lassé(e) ?



Faites-nous don : vous pouvez déposer vos lunettes dans n'importe quelle agence MC de la province ou dans l'un de nos magasins Qualias (retrouvez toutes nos coordonnées sur notre site mc.be, rubrique "points de contact").

Vous désirez en savoir plus sur les actions menées par la MC au Bénin ? Contactez le service Coopération Internationale (Annelise Nanquette) : tél. 063/21.18.41 • annelise.nanquette@mc.be.

Gros plan sur

Problèmes alimentaires : AnoréVie peut vous aider !

L'ASBL AnoréVie a été créée en 2010 afin de venir en aide aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, ainsi qu'à leur entourage. Anorexie, boulimie, hyperphagie... autant de pathologies qui peuvent entraîner une souffrance importante, tant pour la personne atteinte que pour son entourage.

L'importance de l'entourage

Les troubles alimentaires révèlent un mal-être profond. Il n'est pas facile pour l'entourage de trouver les mots et les gestes justes pour aider la personne en difficulté. Reconnaître la souffrance de l'autre, accepter de s'informer auprès de personnes compétentes ou encore chercher des aides thérapeutiques efficaces sont des pistes qui s'avèrent utiles et intéressantes.

veillance, l'entourage pourra amener la personne à réaliser qu'elle est en difficulté, qu'elle se met en danger et qu'elle peut être aidée, non pas en arrêtant brutalement ce qui lui est pour l'instant nécessaire, mais en étant soutenue et rencontrée dans ses besoins fondamentaux.

Comment ça se passe ?

AnoréVie a été créée à l'initiative de Françoise Lievens, assistante sociale et accompagnante thérapeutique au sein de l'ASBL, ayant elle-même souffert de troubles du comportement alimentaire. Dans un premier temps, un entretien d'écoute et d'orientation est organisé afin de

trouver des pistes thérapeutiques adaptées à chaque situation, en fonction de l'âge, la personnalité, ou encore l'environnement de la personne en difficulté.

Des réponses médicales, nutritionnelles, psychologiques, corporelles et familiales sont alors proposées. Outre ce suivi très personnalisé, l'ASBL met en place des ateliers, des journées d'échange et des actions de sensibilisation via des conférences ou des rencontres dans les écoles.

Plus d'infos : 061/22.34.63 • anorevie@skynet.be • www.anorevie.be

Gros Plan sur

Les coûts des hôpitaux fréquentés par nos membres

Comme chaque année, la Mutualité chrétienne a analysé les factures hospitalières de ses membres qui ont fréquenté les hôpitaux belges généraux en 2012.

Ce 9^e baromètre hospitalier de la MC s'est penché plus spécialement sur les hospitalisations de jour, qui ont le vent en poupe. Leur nombre a progressé de deux tiers au cours des dix dernières années : de 900.000 en 2002 à 1,5 million en 2012. Près de la moitié des interventions sont désormais effectuées en hôpital de jour. "C'est une évolution positive", estime le secrétaire général de la MC, Jean Hermesse, "car le patient peut rentrer chez lui après l'intervention, ce qui apporte davantage de quiétude, moins de stress, et donc de meilleures chances de guérison". Jean Hermesse ajoute qu'une admission sans nuitée allège la facture du patient et des pouvoirs publics. Les gens fréquentent essentiellement l'hôpital de jour pour une intervention ophtalmologique (26%, par ex. cataracte), orthopédique (23%, par ex. opération d'un tendon du pied) et bucco-maxillaire (19%). Une intervention ophtalmologique coûte vite 278 euros, alors qu'une intervention orthopédique coûte en moyenne 103 euros. Les interventions gynécologiques (par ex. stérilisation via une intervention sur les trompes), qui représentent 9% des activités de l'hôpital de jour, sont les deuxièmes plus chères pour le patient, avec une moyenne de 182 euros.

Le coût d'une admission en hospitalisation de jour est supportable et la facture en chambre commune ou à deux lits évolue de manière favorable (3% de moins par rapport à l'année précédente). Cependant, pour les quelques patients (6% des admissions) qui optent pour une chambre individuelle, les suppléments d'honoraires représentent une lourde charge, pour quelques heures passées à l'hôpital. En chambre individuelle, la facture moyenne s'élève à 627 euros, contre 119 euros en moyenne dans une chambre commune, soit cinq fois plus onéreuse. Ces cinq dernières années, la facture pour une admission en hôpital de jour en chambre individuelle a même progressé de 8,6%.

Regardons plus précisément les hôpitaux les plus fréquentés par les membres de la MC Province de Luxembourg en 2012, que ce soit en hospitalisation avec nuitée ou en hospitalisation de jour.

Chambre individuelle, hospi avec nuitée

Au niveau des chambres individuelles d'abord, les établissements du Centre Hospitalier de Dinant et de Vivalia - Cliniques du Sud-Luxembourg, sont les moins onéreux pour le patient avec des pourcentages moyens d'honoraires de 48% et 49%. Par rapport à l'an passé, il s'agit d'une légère augmentation. Deux autres établissements ont augmenté de plus de 10% leur pourcentage de suppléments d'honoraires par rapport à l'an passé : le CHU de Liège et la Clinique Reine Astrid de Malmédy. Les factures les plus chères proviennent du CHC St-Vincent et Ste-Elisabeth, ainsi que des Cliniques universitaires Hôpital Erasme.

La chambre individuelle est choisie pour une admission sur quatre lors des hospitalisations classiques. Par contre, pour les accouchements, ce type de chambre est choisi dans 70% des cas. Ceci est compréhensible, car les jeunes parents préfèrent accueillir leur enfant dans l'intimité. Ce choix a cependant un coût ! Pour un accouchement par voies naturelles (pas de césarienne), vous payez en moyenne 198 euros en chambre double ou commune mais 1.280 euros dans une chambre individuelle !

Joëlle Lehaut, directrice de la MC Province de Luxembourg, souligne que dans notre province, les pratiques de suppléments d'honoraires des hôpitaux de Vivalia restent tout à fait modérées et tendent même à s'harmoniser en 2014 puisque le plafond maximum de suppléments possibles sera porté à 180% sur l'ensemble des sites hospitaliers de Vivalia. La pratique réelle moyenne de ces hôpitaux étant le plus souvent inférieure à ces plafonds puisque sur base de toutes les admissions 2012, la moyenne des suppléments a varié de 49% à 92%.

Chambre 2 lits ou commune, hospi avec nuitée

Au niveau des chambres 2 lits ou communes, les risques de factures élevées sont beaucoup plus limités. Quant aux suppléments d'honoraires, ils ne sont plus demandés que dans une quinzaine d'hôpitaux belges. Ces suppléments sont maintenant interdits en hospitalisation avec nuitée depuis le 1er janvier 2013. Parmi les hôpitaux qui en réclamaient encore en 2012, nous en retrouvons deux parmi les 15 les plus fréquentés par nos membres : le CHC St-Vincent et Ste-Elisabeth et le CHC Cliniques St-Joseph. Leurs factures sont donc généralement plus élevées que la moyenne nationale dans ce type de chambres.

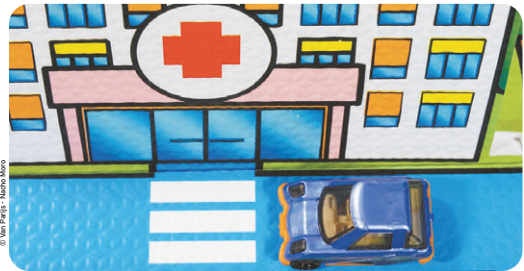
Chambre individuelle, hospi de jour

Comme nous le précisons, l'hospitalisation de jour peut se révéler onéreuse si elle se déroule en chambre individuelle. Le tableau ci-dessous présente les coûts moyens d'une intervention en ophtalmologie.

Simulez votre facture sur www.mc.be !

Vous désirez en savoir plus sur les résultats de l'analyse des factures 2012 ? Consultez le site de la MC (www.mc.be). Un module vous permet de comparer simultanément les pratiques tarifaires de quatre hôpi-

taux de votre choix. Attention toutefois : les montants indiqués ne constituent pas un engagement de l'hôpital : la facture réelle peut-être plus ou moins élevée selon la lourdeur de l'intervention, le conventionnement ou non du médecin, le type de matériel, la durée de séjour... Il s'agit d'indications.



Moyenne en hospitalisation classique - Chambre individuelle

Commune	Nom de l'hôpital	% Supplément d'honoraires maximum 2012	% Suppléments d'honoraires moyens 2012	Augmentation des % suppléments d'honoraires 2012	Montants Suppléments d'honoraires moyens 2012	Facture totale moyenne du patient 2012
LIEGE	CHC ST. VINCENT & STE. ELISABETH	250 %	150 %	2,37 %	1.651€	2.264 €
ANDERLECHT	CLINIQUES UNIVERSITAIRES HOPITAL ERASME	300 %	146 %	2,54 %	2.376 €	3.649 €
WOLUWE-ST-LAMB.	CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC	300 %	135 %	2,25 %	2.630 €	3.825 €
LIEGE	CHC CLINIQUES SAINT-JOSEPH	250 %	97 %	6,79 %	1.201€	1.871€
LIEGE	CHR DE LA CITADELLE	200 %	95 %	0,12 %	1.304 €	1.793 €
MALMEDY	CLINIQUE REINE ASTRID	175 %	92 %	11,81 %	887 €	1.310 €
LIBRAMONT	VIVALIA (CH DE L'ARDENNE)	160 %	92 %	5,00 %	1.164 €	1.758 €
LIEGE	CHU DE LIEGE	200 %	87 %	11,66 %	1.448 €	1.922 €
MARCHE-FAMENNE	VIVALIA (IFAC)	160 %	83 %	-0,44 %	1.010 €	1.617 €
SANKT-VITH	KLINIK SINT-JOSEF	130 %	76 %	4,88 %	727 €	1.301 €
NAMUR	CLINIQUE MATERNITÉ	100 %	65 %	5,09 %	874 €	1.517 €
NAMUR	CLINIQUE SAINT-LUC STE.-ELISABETH	100 %	58 %	1,35 %	1.058 €	1.689 €
GODINNE	CHU UCL MONT-GODINNE - DINANT - MONT-GODINNE	100 %	50 %	0,35 %	1.000 €	1.918 €
ARLON	VIVALIA (CLINIQUES DU SUD-LUXEMBOURG)	200 %	49 %	16,10 %	518 €	859 €
DINANT	CENTRE HOSPITALIER DE DINANT	150 %	48 %	8,70 %	575 €	1.035 €

Accouchement naturel en chambre individuelle

Commune	Nom de l'hôpital	Montant (euros) des suppl Honoraires 2012	Montant (euros) des suppl Chambres 2012	Montant (euros) du Total Patient 2012
BRUXELLES	CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC	1.686 €	777 €	2.755 €
LIEGE	CHC CLINIQUES SAINT-JOSEPH	1.815 €	383 €	2.416 €
ROCOURT	CHC ST. VINCENT & STE. ELISABETH	1.711 €	389 €	2.322 €
BRUXELLES	CLINIQUES UNIVERSITAIRES HOPITAL ERASME	1.157 €	568 €	1.975 €
LIÈGE	CHU DE LIEGE	1.350 €	177 €	1.741 €
MALMEDY	CLINIQUE REINE ASTRID	1.222 €	213 €	1.664 €
LIBRAMONT	VIVALIA (CH DE L'ARDENNE)	1.088 €	274 €	1.605 €
MARCHE-EN-FAMENNE	VIVALIA (IFAC)	1.013 €	214 €	1.438 €
NAMUR	CLINIQUE MATERNITÉ STE.-ELISABETH	865 €	331 €	1.432 €
LIEGE	CHR DE LA CITADELLE	1.019 €	197 €	1.411 €
SANKT-VITH	KLINIK SINT-JOSEF	802 €	262 €	1.268 €
ARLON	VIVALIA (CLINIQUES DU SUD-LUXEMBOURG)	787 €	152 €	1.132 €
DINANT	CENTRE HOSPITALIER DE DINANT	735 €	155 €	1.079 €

Hôpital Chirurgical de Jour - Ophtalmologie - Chambre individuelle

Commune	Nom de l'hôpital	% Suppléments d'honoraires moyens 2012	Montants Suppléments d'honoraires moyens 2012	Facture totale moyenne du patient 2012
BRUXELLES	CLINIQUES UNIVERSITAIRES HOPITAL ERASME	209 %	2 422 €	2 614 €
ROCOURT	CHC ST. VINCENT & STE. ELISABETH	170 %	1.242 €	1.497 €
LIÈGE	CHU DE LIEGE	150 %	1.084 €	1.311 €
ARLON	VIVALIA (CLINIQUES DU SUD-LUXEMBOURG)	132 %	1.000 €	1.279 €
LIEGE	CHC CLINIQUES SAINT-JOSEPH	136 %	874 €	1.166 €
LIEGE	CHR DE LA CITADELLE	89 %	640 €	861 €

La Mutualité à vos côtés

La MC recommande aux patients d'être vigilants et de toujours demander, avant une hospitalisation programmée, des informations sur les suppléments qui leur seront facturés. A la demande du patient, les établissements hospitaliers sont tenus de lui transmettre un exemplaire de la déclaration d'admission comportant les tarifs de l'hôpital. Vous hésitez sur ce qui vous est ou sera facturé ? Le service Défense des membres de votre Mutualité est à votre disposition, sans frais.

Vous pouvez obtenir aussi plus d'informations auprès de votre conseiller mutualiste ou en téléphonant gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernex, Trois-Ponts, St-Vith)
7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

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