

Solival

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, et toute une série de petits conseils faciles à réaliser pour se simplifier le quotidien...

Madame Simon vient de fêter ses 72 printemps. Elle habite toujours chez elle et est en pleine forme, même si de petits signes de l'âge commencent à se faire sentir (moins de force dans les mains, plus de difficultés à se baisser...). Malgré tout, elle a peur que l'addition de ces petites faiblesses l'empêchent un de ces jours de continuer à vivre chez elle...

Le début de cette histoire vous fait penser à quelque chose ou à quelqu'un ? Sûrement. Mais savez-vous qu'un service totalement gratuit existe via votre mutualité pour vous permettre de trouver toute une série de trucs et astuces qui vont vous faciliter le quotidien ? Grâce aux ergothérapeutes du service Solival, vous pourrez trouver des réponses simples, faciles et peu onéreuses aux petits soucis qui vous empêchent de profiter pleinement de chaque moment de la vie.

Quelques exemples :
"Depuis quelques temps, je n'ai plus assez de force pour couper ma viande."
 Solution : par l'achat de couteaux au design différent, vous aurez besoin



de moins de force pour appuyer sur votre couteau, ce qui vous aidera dans la découpe de votre morceau de viande.

"J'ai le dos plus raide et il devient difficile d'enfiler mes chaussettes en m'habillant le matin."

Solution : grâce à un outil très simple appelé enfile-chaussettes, vous n'aurez plus besoin de vous pencher jusqu'au sol pour revêtir vos pieds.

"Notre rôle est vraiment un rôle de conseil, explique Emilie Gritten, ergothérapeute au service Solival. En tant qu'ergothérapeutes, nous pou-

vons analyser globalement votre logement afin de proposer des conseils concrets pour prévenir et limiter le risque de chute à domicile. Nous ne souhaitons rien imposer, mais plutôt chercher ensemble la solution la plus adaptée à chaque situation."

Au domicile ou dans la salle d'essais, les ergothérapeutes Solival vous accompagnent et vous conseillent. Faut-il le rappeler : ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Plus d'infos : 070/22.12.20 • www.solival.be ou via l'assistant(e) social(e) de la MC au 069/25.62.51 ou par mail à servicesocial.mchp@mc.be

L'idée est de proposer une série de trucs et astuces ou de petits outils pas cher pour que la personne puisse se faciliter la vie.



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 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 des difficultés 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 !"

En savoir plus :

L'ASBL Solival 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.

Infos : 070/22.12.20 • info@solival.be

Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur www.solival.be



 **SOLIVAL**
Conseils en adaptation du domicile

Test

Vous avez plus de 65 ans ? Faites le test et voyez si nos ergothérapeutes peuvent vous aider :

Parcourez l'ensemble des propositions et cochez chaque phrase correspondant à votre situation.

- Je manque parfois de force pour couper ma nourriture
- Je me lave à l'évier parce que je n'ose plus enjamber la baignoire
- Je ne sais plus me laver les pieds ni le dos
- J'ai des difficultés pour enfiler mon pantalon ou mes sous-vêtements
- Je ne parviens plus à mettre mes chaussettes seul.
- Je porte souvent un pull parce que je ne parviens pas à attacher correctement mes boutons
- Je manque de force pour ouvrir les bocaux, les bouteilles et les robinets
- J'éprouve des difficultés à ramasser des objets au sol
- Je ne parviens plus à me relever des toilettes. Je prends appui sur le lavabo.
- J'ai du mal à me relever de mon divan ou de mon lit
- J'ai besoin d'appuis pour monter les escaliers, pour accéder à la porte d'entrée de ma maison ou encore pour descendre à la cave.
- Des différences de hauteurs sont présentes entre les pièces de la maison et il m'arrive de trébucher ou de perdre l'équilibre
- Je n'ose plus sortir de chez moi par peur de tomber
- Lorsque je me déplace à l'extérieur, je dois faire des pauses régulièrement.

Vous avez coché au moins une de ces cases ?

Contactez le 070/22.12.20 ou envoyez un mail à info@solival.be.

Notre service Solival vous proposera des idées, des conseils pour vous "faciliter la vie" et vous permettre de conserver la plus grande liberté dans vos activités. Les ergothérapeutes se déplacent gratuitement chez vous afin d'analyser plus concrètement les possibilités d'adaptation, à moindre coût, de votre espace de vie.

Vous pouvez également découper le talon réponse ci-dessous et nous le retourner via une boîte aux lettres de la mutualité.

TALON RÉPONSE

MADAME, MONSIEUR :

Habitant rue

N°

Code Postal :

Localité :

Date de naissance :

Téléphone :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite :

- Un contact téléphonique pour obtenir plus d'informations.
- Le passage gratuit de l'ergothérapeute à domicile pour une analyse personnalisée de ce que je peux améliorer dans mon cadre de vie.
- L'envoi d'une documentation concernant Solival.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai
Éditrice responsable : Virginie De Clercq
E-mail : haipi@mc.be

Tél. : 069/25.62.11

Transport des malades : 078/05.50.05

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

Du matériel médical adapté à vos besoins



Notre service bandagisterie orthopédie

Vous éprouvez des difficultés pour vous déplacer ? Votre épaule doit être immobilisée suite à un accident ? Vous souffrez du dos et avez besoin d'un soutien lombaire ? Les bandagistes de Qualias sont là pour vous conseiller et adapter le matériel médical dont vous avez besoin !

Né de la volonté d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie de tous, Qualias (inspiré du nom latin "Qualia" signifiant qualités) a développé un réseau de spécialistes en matériel d'aide et de soins.

Outre son service acoustique et ses centres optiques, Qualias offre, à la vente ou à la location, des appareils et accessoires d'aide médicale et technique adaptés aux besoins des personnes handicapées ou malades. Il propose également un service bandagisterie-orthopédie et un service de délivrance de voiturettes et d'appareils d'aide à la marche.

En Hainaut Picardie, Qualias bénéficie des services de pointe de spécialistes : des bandagistes-orthésistes-prothésistes diplômés et des bandagistes agréés spécialisés pour vous guider

Les bandagistes spécialisés dans les appareils d'aide à la marche vous guident dans le choix de l'appareil (tribune, chaise roulante...) qui améliorera vos possibilités de déplacement, au sein ou à l'extérieur de votre domicile. Dans certains cas, vous pouvez essayer le matériel durant plusieurs jours à la maison ; de même, un fauteuil roulant peut vous être prêté le temps d'effectuer les démarches pour la délivrance du véhicule.

Pour faire appel à leurs services, il vous suffit de les contacter pour prendre rendez-vous, dans leurs locaux ou à domicile. La Mutualité intervient financièrement pour certains types de matériel. Pour bénéficier d'un remboursement, vous devez remettre une prescription médicale au bandagiste. Celui-ci étant agréé, il établira le cas échéant un dossier en vue d'obtenir l'accord nécessaire du médecin-conseil de la Mutualité.

Grâce à votre cotisation à la MC, vos bénéficiez en outre d'une réduction de 10% sur tous les autres types de matériels disponibles à la vente dans les magasins Qualias.



Pour plus d'informations ou de conseils, vous pouvez surfer sur www.mc.be/domicile ou contacter Qualias :
 Qualias Ath : 068/55.33.55
 Qualias Comines : 056/85.32.30
 Qualias Mons : 065/34.24.40
 Qualias Mouscron : 056/56.12.60
 Qualias Tournai : 069/84.44.84
 Méditex Froyennes : 069/78.95.90

Témoignage d'un ortho-prothésiste

En Marche (EM) : En quoi consiste votre travail ?

Notre rôle est de concevoir les prothèses ou les orthèses par une prise de mesures et d'empreintes. Nous concevons l'appareillage par diverses techniques de moulages et travaillons les matériaux en assemblant les différentes pièces en fonction des objectifs de fabrication. Nous devons alors placer le matériel sur le patient, faire des essais, des ajustements si nécessaire. Nous travaillons sur base de la prescription du médecin et suivant les cas, collaborons avec une équipe de soins et de rééducation. Il s'agit souvent d'un travail sur mesure, mais nous pouvons également placer du matériel préfabriqué, comme des genouillères pour le ski ou des corsets de maintien.

EM : Quelles sont les qualités dont il faut faire preuve pour exercer ce métier ?

Il ne s'agit pas uniquement d'appareiller le patient. Ce dernier se trouve souvent en détresse psychologique, surtout dans le cadre d'une amputation. Nous devons faire preuve d'écoute, de tact. Nous sommes parfois un soutien psychologique important.

EM : Que vous apporte votre travail ?

C'est un travail varié et enrichissant ; il nous apporte la satisfaction d'aider le patient, en soulageant ses douleurs, lorsque nous lui proposons un corset post-opératoire, une attelle de marche ou toute autre aide technique. Lorsque nous l'appareillons au moyen d'une prothèse, nous sommes acteurs dans la récupération de son autonomie et de sa reprise de confiance en soi.

Défilé de lingerie et balnéaire adaptés au port de la prothèse mammaire

Pour la 8^e année consécutive, les magasins Espace Santé - Qualias organisent un défilé de lingerie et balnéaire adaptés pour les dames ayant subi une ablation du sein. Celui-ci aura lieu dans le courant du mois de mars.

Cet événement aura lieu en collaboration avec les firmes de lingerie Anita et

Amoena. Les mannequins ayant traversé les mêmes épreuves n'hésitent pas à partager leur vécu avec les participantes et à leur prodiguer des conseils par rapport aux modèles proposés.

Plus d'infos : 056/56.12.60 ou dans le magasin de votre région.



INFO MUTUALITÉ

Fermeture exceptionnelle le 11 mars

Toutes nos agences seront exceptionnellement fermées le mardi 11 mars. En effet, ce jour-là, tous nos conseillers seront en formation, dans l'objectif de toujours mieux vous servir. Les agences seront ouvertes aux heures habituelles lors des autres jours de la semaine.

ÉNÉO VACANCES +50

Découvrir un peu plus la Palestine et Israël

Du 10 au 20 octobre, Énéo vacances +50, mouvement des aînés de la Mutualité chrétienne organisera un séjour en Palestine et Israël. Le voyage auquel nous vous invitons n'est pas seulement la découverte d'un autre pays, c'est surtout un voyage dans le temps, ou plutôt dans l'intemporel. La possibilité d'être présents physiquement en des lieux mythiques, rangés dans notre mémoire d'écoliers depuis longtemps, de côtoyer l'histoire des religions qui imprègnent, là-bas, tellement le quotidien et les lieux. Nous voyagerons entre le mythe, le religieux, l'histoire, le quotidien des populations au travers des villes et des lieux classiques et incontournables que nous visiterons (Nazareth, Lac de Tibériade, Saint Jean d'Acre, Naplouse, Jéricho, Mer Morte, Bethléem et Jérusalem). Nous vous proposons un programme de 10 jours en pension complète, excursions comprises, vols et accompagnements personnalisés pendant tout le séjour. La fiche technique du voyage est disponible sur demande auprès d'Énéo.

Renseignements et inscription : 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be

ALTÉO

Initiation à l'informatique

>> De nos jours, manier l'outil informatique est devenu une nécessité. En effet, comment pouvoir garder contact avec autrui et s'informer sans passer par la case ordinateur ?

Que diriez-vous d'être aussi "à la page" et de participer aux formations informatiques proposées par Altéo Mouvement ? Celles-ci sont destinées aux personnes malades, valides et handicapées et pour les débutants voulant se familiariser avec un ordinateur. Elles sont organisées en 5 séances les mercredis matin de 9h à 11h dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Saint Pierre à Mouscron. Une participation de 25 euros sera demandée pour les membres Altéo et de 35 euros pour les non-membres Altéo.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre dans un groupe où chacun travaille à son rythme et est encadré par un suivi personnalisé, le tout dans une ambiance conviviale.

Renseignements et inscription : Emilie Willo, animatrice Altéo Mouscron-Comines au 056/39.15.21 • alteo.mouscron@mc.be

NOS CENTRES OPTIQUES

Découvrez les verres de proximité

Vous portez des verres progressifs et vous êtes gênés par le champs de vision étroit notamment pour vos activités de lecture et de bureau ?

Vous avez des douleurs dans la nuque car vous devez trop lever la tête pour voir correctement l'écran de votre ordinateur ? Vous avez des lunettes de vision de près mais celles-ci ne vous permettent pas de voir correctement votre journal et l'écran de votre ordinateur ? Nous avons la solution qui pourrait vous aider : les verres de proximité, des verres auxquels il est très facile de s'habituer :

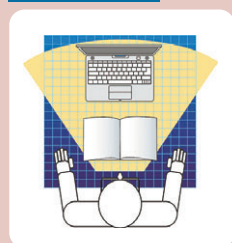
> Ils permettent de voir correctement de près et à mi-distance (entre 40 cm et 2 à 3 m selon les cas).

> Ils offrent un grand confort visuel sans diminuer la largeur de champs.

> Ils permettent un port de tête naturel et confortable. Venez découvrir ces verres et effectuer une simulation dans nos magasins :

Ath : 25 rue haute • 068/55.33.08
 Comines : 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30
 Mons : 1 rue des Canoniers • 065/34.24.45
 Mouscron : 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.65
 Tournai : 56 rue Saint-Brice • 069/68.64.94

*Offre valable pour les membres de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie en ordre d'assurance complémentaire.



//En vente à partir de 47,5 EUR*/pièce chez Qualias//