

Gros plan sur

# La maladie d'Alzheimer

Depuis plus d'un an, divers professionnels de la Mutualité chrétienne se sont réunis pour élaborer des outils afin de venir en aide aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches. La phase de diffusion est désormais lancée.

**"Il y a 170.000 personnes\* souffrant actuellement de démence en Belgique,** commence Grégory Maes, chargé du projet Alzheimer à la Mutualité chrétienne. **Et sur ces 170.000 personnes, plus de 85.000 sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. C'est la forme la plus courante de démence qui touche majoritairement les plus de 65 ans, mais 2% environ des personnes malades sont plus jeunes.**" Pour rappel, la maladie s'attaque à certaines fonctions comme la mémoire, le raisonnement, le langage, le jugement et l'humeur. Plus elle évolue, moins la personne est autonome. Et plus elle a besoin d'aide. **"Avec le vieillissement de la population, ces chiffres ne feront que croître et**

*l'avenir pour devenir un véritable problème de société,* poursuit Grégory Maes. *On évoque le nombre de 250.000 personnes\* atteintes de démence en 2030. Il devenait donc urgent de structurer un accompagnement, autant dans l'information à apporter que dans les services vers lesquels s'orienter."*

### Porte unique

La Mutualité chrétienne propose désormais une brochure reprenant tous les services proposés par ses différents partenaires : le Centre de

coordination, Aide & soins à domicile, Qualias et Solival, Vitatel, les Solidarités locales. *"Le service Alzheimer répit est une nouveauté qui permettra aux familles de souffler quelques temps. Nous avons aussi compilé toute une série d'initiatives extérieures comme celles de la Ligue ou d'Alzheimer*

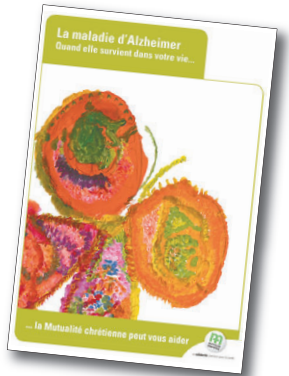
*Belgique, mais aussi l'ASBL Aidants proches ou les Alzheimer cafés. Enfin, nous avons fait l'inventaire des institutions qui proposent un accueil de jour ou de l'hébergement sur notre région."* En plus de cette information centralisée, la démarche fait l'objet d'une

sensibilisation au sein de l'ensemble de la mutualité : les équipes du service social et de Aide & soins à domicile, les bénévoles des mouvements Altéo et Enéo, les comités de mutuelle...

En externe, en plus des différentes initiatives recensées, les médecins généralistes, gériatres, neurologues ont également été contactés afin de les informer de notre démarche.

*"Avec cette porte d'entrée unique vers l'information, notre objectif est véritablement de dire que, quand la maladie survient, la mutualité peut vous aider. En franchissant la porte de la mutualité, un conseiller vous accueillera pour vous orienter."*

**La Mutualité chrétienne propose désormais une brochure reprenant tous les services proposés par ses différents partenaires**



Brochure disponible au 071/54.85.48 ou via [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be)

\* Source : Fondation recherche Alzheimer

## Le tiroir est vide

Grand succès de foule fin mars pour la conférence sur la maladie d'Alzheimer organisée par les comités locaux de Gosselies et Jumelet.

**"Où ai-je encore mis mes lunettes ? Et mes clés de voiture ? Personne n'a vu mon trousseau de clés ? Et cette voisine croisée en rue ce matin, elle s'appelle comment encore ?"**

C'est par ces anecdotes dédramatisantes que le docteur Christophe Dumont, gériatre et coordinateur du programme de soins gériatriques au Grand hôpital de Charleroi, entame son exposé devant une salle comble et attentive. **"Si vous vous reconnaissez dans cette situation, rassurez-vous, vous ne souffrez pas pour autant de la maladie d'Alzheimer. C'est simplement l'exemple type de ce que l'on nomme l'oubli bénin."**

*"Le malade peut aussi parfois devenir aphasique. Il perd son vocabulaire et, quand on lui parle, c'est comme s'il entendait un charabia incompréhensible. Comme il ne comprend plus, on répète trois fois la même chose, entraînant un énervement réciproque."*

En termes de prévention, les recommandations sont classiques et universelles : une alimentation saine et variée, une activité physique régulière et bien sûr de quoi solliciter le cerveau. *"Au rayon curatif, il existe des médicaments qui favorisent les transmissions entre les neurones et d'autres les protégeant. Les deux types peuvent être associés, mais ils ne guérissent pas la maladie. Ils la freinent ou la stabilisent selon les personnes. Mais il ne faut pas espérer récupérer la mémoire."*

En parallèle au traitement, une approche psychologique est à encourager. *"Cette approche permet de mieux connaître le comportement du malade et par conséquent d'adapter le sien, en évitant de s'énerver inutilement par exemple, que l'on soit un aidant proche de la famille ou personnel soignant en institution."*

Pour le Dr Dumont, une prise en charge médicale et pluridisciplinaire est bénéfique pour les patients atteints d'une démence débutante qui vivent toujours chez eux. Avec l'intervention coordonnée d'un ergothérapeute, d'un kiné, d'une assistance sociale... les capacités du malade sont sollicitées. Utiliser le téléphone, préparer une recette... tout est bon pour maintenir l'autonomie à domicile et le rôle dans la famille.

### Raz-de-marée

*"La maladie d'Alzheimer commence souvent de manière discrète et diffuse,*



enchaine Françoise Hucq, assistante sociale à la Mutualité chrétienne. *Les premières personnes qui s'inquiètent sont généralement celles de l'entourage proche. Au départ, les petits oublis sont relativisés, on évoque le stress ou la fatigue. Si des changements inattendus et inhabituels se multiplient, alors il est utile d'en parler à son médecin traitant."* Celui-ci éliminera d'abord toute autre pathologie pouvant causer les symptômes observés chez la personne, pour éviter l'erreur de diagnostic. Il pourra ensuite conseiller l'envoi chez un neurologue ou un gériatre.

*"Quand la maladie d'Alzheimer est identifiée, l'annonce du diagnostic provoque un raz-de-marée émotionnel pour le malade et son entourage. Les proches qui s'occupent au quotidien de personnes atteintes sont souvent des conjoints, âgés eux-mêmes, ou des enfants et, en particulier, des femmes. Ils ont rarement choisi ce rôle en connaissance de cause. Ils l'assument par amour, par sens du devoir, par fidélité ou suite à une promesse de ne 'jamais laisser tomber' l'autre. Au fil du temps, cet accompagnement peut être vécu comme un fardeau et s'accompagner d'un sentiment d'impuissance et de culpabilité à l'idée qu'un jour, il faudra peut-être placer son parent en institution."*



Le Dr Dumont et Françoise Hucq, les conférenciers du jour.

*Les occupations de chacun sont perturbées et des conflits familiaux peuvent surgir, car le rôle de chacun au sein de la famille a changé."*

Il faut pouvoir reconnaître ses limites, ne pas se croire indispensable afin de continuer à aider dans la durée sans s'épuiser. Vivre à domicile avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer implique de faire appel à diverses formes de soutien, d'autres formes de l'aide.

Il faut réfuter l'idée que rester chez soi, c'est devoir se débrouiller seul ! Cette fausse idée se solde bien souvent

par des situations d'urgence avec des prises de décision en catastrophe, voire une entrée en institution non préparée qui peut s'avérer très traumatisante pour tout le monde.

Le nouveau projet de la Mutualité chrétienne constitue désormais un outil précieux dans l'accompagnement des familles du malade d'Alzheimer.

Cette première étape sera suivie d'autres initiatives telles que des activités destinées aux personnes malades et leurs proches, un site Internet...

M.E.

Kilokiri

# Votre enfant en surpoids ?

Un défi à relever par toute la famille ! Un enfant belge sur cinq est en surpoids !

Cet excès de poids est principalement dû à notre hygiène de vie qui se traduit par une diminution de l'activité physique quotidienne et une alimentation déséquilibrée. À long terme, le surpoids peut présenter des risques tant au niveau physique qu'émotionnel.

On sait que les bonnes habitudes en matière de santé se prennent dès le plus jeune âge. C'est pourquoi, Infor santé propose des ateliers pluridisciplinaires pour les enfants en surpoids de 6 à 10 ans.

### Encadrement professionnel

Ces ateliers seront encadrés par une équipe de professionnels (animateurs, psychomotriciennes, diététiciennes, moniteurs sportifs...) et construits sur base d'entretiens motivationnels organisés au préalable avec les familles.

Le projet "Kilokiri" a pour objectifs de permettre à l'enfant de travailler sa confiance en lui, de découvrir de nouvelles saveurs, de vivre de nouvelles expériences culinaires et de bouger en s'amusant, le tout en



**L'ÉQUILIBRE DANS MON ASSIETTE  
LE BIEN-ÊTRE DANS MES BASKETS**

s'épanouissant dans un groupe.

Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime... La perte de poids n'est pas un but en soi.

**Au programme :** des activités ludiques qui lui permettront de prendre conscience de ses habitudes de vie (alimentation, activité physique...) et de les améliorer en devenant acteur de son bien-être.

Les parents seront également associés à la démarche par le biais d'activités qui leurs seront consacrées.

**Date :** les ateliers se dérouleront 2 mercredis par mois durant l'année scolaire, d'octobre à juin

**Lieu :** encore à déterminer, dans la région de Charleroi

**Prix :** 60 EUR/trimestre pour les non-membres, réduction de 30% pour les membres MCHO soit 42 EUR/trimestre. Le prix ne doit pas être une entrave à la participation de l'enfant. En cas de difficultés, les parents peuvent contacter le service Infor santé.

**Infos et inscriptions :** 071/54.83.18 • infor.sante.ho@mc.be



## BON À SAVOIR

### Les droits du patient encore trop peu connus

>> A l'occasion de la récente Journée européenne des droits du patient, la Mutualité chrétienne et l'ASBL Altéo se sont mobilisées pour informer davantage les patients.

La première action s'est traduite par une présence les 23 et 24 avril dans les centres hospitaliers de Jolimont et de Lobbes pour évoquer les droits du patient aux côtés de Madame Dutrieux, la médiatrice des lieux. Des patients ainsi que des prestataires soucieux de mieux connaître cette législation vieille de 12 ans ont été approchés. Afin de toucher un maximum de personnes, un petit quizz-concours était organisé sur place. C'est d'ailleurs madame Annie Masuy de Besonrieux, ravie, qui a gagné la tablette numérique mise en jeu pour ce concours.

Pour la deuxième action, le 8 mai, le focus était mis sur le droit à un consentement éclairé, et plus particulièrement sur le droit à des informations claires sur le coût d'un traitement. Savoir si un prestataire de soins est conventionné ou non constitue une information-clé dans le budget d'une intervention. Dans les salles d'attente des agences, des volontaires Altéo et des conseillers mutualistes ont pris le temps d'expliquer l'importance du droit à l'information pour le patient. A cette occasion, ils ont évoqué la notion de conventionnement des prestataires de soins et indiqué la marche à suivre pour savoir si leurs médicaments sont conventionnés et ce que cela peut signifier en termes de sécurité tarifaire et d'accessibilité aux soins.

Nul doute que cet article suscite des tas de questions. Sur notre site Internet, vous trouverez plus d'informations sur les droits du patient ([www.mc.be/vosdroits](http://www.mc.be/vosdroits)) et sur le conventionnement ([www.mc.be/conventionnement](http://www.mc.be/conventionnement)).

Dans tous les cas, parlez-en à votre conseiller mutualiste.

## Infos pratiques

# L'horaire d'été de nos agences

Voici les horaires d'ouverture pour les mois de juillet et août. Le numéro 0800 10 9 8 7 est toujours disponible pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be).

**Toutes nos agences seront fermées** le lundi 21 juillet et le vendredi 15 août.

### Anderlues

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h

### Beaumont

Du mardi au jeudi de 9h à 12h

### Binche

Mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Braine-le-Comte

Du mardi au jeudi de 9h à 12h

### Charleroi

Lundi de 9h à 12h30  
Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Châtelet

Mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Chimay

Du lundi au vendredi 13h30 à 16h30

### Courcelles

Mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Erquelinnes

Mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### Fleurus

Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Frasnes-lez-Gosselies

Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Fermé le vendredi

### Gilly

Lundi de 9h à 12h30  
Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Gosselies

Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### Jumet

Lundi de 9h à 12h30  
Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### La Louvière

Lundi de 9h à 12h30  
Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Lobbes

Lundi de 9h à 12h30  
Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Vendredi de 9h à 12h30

### Nalinnes

Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### Seneffe

Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### Soignies

Du lundi au vendredi 13h30 à 16h30

Toutes nos agences seront fermées le lundi 21 juillet et le vendredi 15 août.

## L'horaire d'été du service social

Les permanences du service social conservent leur horaire habituel à Charleroi, La Louvière, Lobbes, Soignies et Chimay.

Pour les autres implantations, l'information sera affichée dans chaque permanence. L'horaire adapté sera également consultable sur [www.mc.be](http://www.mc.be) dans la rubrique "points de contact" à partir du 15 juin.

## ÇA SE PASSE

### Excursion : Ypres et la Guerre 14-18

À l'initiative de la commission culture d'Énéo Centre, vous pourrez découvrir les fortifications d'Ypres lors d'une promenade guidée le matin. Et l'après-midi, visite du musée et de l'exposition Soldats et ambulances. Comment les soldats blessés étaient-ils soignés au front pendant la Première Guerre mondiale ? Qui se chargeait de cette tâche et comment étaient-ils évacués ? Que faisait-on des soldats atteints d'obusité (la peur des obus ou terme décrivant une association de troubles psychiques et physiques observés chez certains soldats) ? Étaient-ce des lâches, des hystériques ou étaient-ils vraiment traumatisés ? Cette expo passe à la loupe les soins médicaux dispensés sur le front du Westhoek, ainsi que les types de blessures et de maladies auxquelles les médecins des hôpitaux de campagne étaient confrontés.  
**Prix :** membre Énéo 50 EUR, non membre 55 EUR. Maximum 49 participants.  
**Date :** le mercredi 25 juin de 8h à 19h. A/R de la gare de La Louvière Centre.  
**Infos et inscriptions :** 071/54.84.07 • [eveylene.gobin@mc.be](mailto:eveylene.gobin@mc.be)

### Jogging de La Louvière

Votre mutualité sera présente au jogging de La Louvière en vous offrant un accueil privilégié dans ses bâtiments se situant sur le site du départ de la course.  
• Nous rentrons votre inscription auprès de l'organisateur et retirons votre dossard  
• Accueil dès 13h30 dans nos locaux, 2 rue du Marché  
• Votre dossard est disponible sur place  
• Vestiaires hommes et dames  
• Restauration et bar après la course dans une ambiance conviviale  
Pour vous inscrire, envoyez un mail à [mcho.cml14@mc.be](mailto:mcho.cml14@mc.be) en mentionnant vos nom, prénom, adresse, téléphone, sexe, date de naissance et votre choix de distance : 6, 10 ou 20 km. Versez ensuite 7 euros sur le compte BE36 7955 5242 4281 de la MCHO avec en communication : "nom, prénom, date de naissance et distance choisie" avant le 10 juin.  
**Date :** le dimanche 15 juin. Accueil 13h30, départ 15h  
**Lieu :** locaux MC, 2 rue du Marché à La Louvière  
**Infos :** 064/23.64.11

## Mutualité chrétienne Hainaut oriental

40 rue du Douaire à 6150 Anderlues  
Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois  
Fax : 071/54.85.50  
E-mail : [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be)

**Tél. 071/54.85.48**

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