

Jolimont

MAGAZINE

Le magazine des hôpitaux de
Jolimont \ Lobbes \ Nivelles \ Tubize

02

Déc. 2015 \ Fév. 2016



p. 14



p. 16

NEUROPSYCHOLOGUE:
L'EXPLORATEUR DE VOTRE
CERVEAU

SPORTS D'HIVER:
LES BONS CONSEILS
DU KINÉ

p.08

DIABÈTE:
UNE PRISE
EN CHARGE
PERSONNALISÉE



CENTRES HOSPITALIERS
JOLIMONT ASBL

Optique Lauwerys

Opticiens diplômés agréés toutes mutuelles



Nos priorités : le rapport qualité prix
et la satisfaction de nos clients.

Choisir vos lunettes chez Optique Lauwerys,
c'est vous garantir un label de qualité
et une sécurité pour votre vision.

Silhouette SERENGETI EYE WEAR LIU·JO DOUCE & GABBANA Pepe Jeans LONDON LANVIN PARIS BOSS HUGO BOSS BVLGARI DIESEL Ray-Ban

Lapperre
Audition de qualité pour la vie

VARILUX
Natural Vision. Forever.

La Louvière : Place de la Louve 8 • 064 22 56 46

Jolimont : Hall d'accueil Hôpital • 064 23 35 68

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 18h30 - Samedi de 9h00 à 13h00

www.lauwerys.be



Madame, Mademoiselle, Monsieur,

C est avec grand plaisir que nous vous présentons cette nouvelle publication du Jolimont Magazine.

Notre souhait est de vous faire connaître au travers de cette revue les nombreuses activités médicales qui sont organisées au sein de nos centres hospitaliers.

En parcourant ce magazine, vous découvrirez l'implication de nos hôpitaux dans la recherche clinique. Nous vous y parlons également d'équipements spécialisés comme le Pet-Scan et de diverses activités médicales importantes pour accompagner nos patients vers la guérison comme les services de diabétologie, neuropsychologie, polysomnographie, la Clinique du sein. Nous dispensons aussi quelques conseils judicieux, notamment pour vous préparer

aux sports d'hiver, et nous vous donnons des informations sur l'évolution de nos infrastructures architecturales.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la lecture de ce que nous considérons comme votre magazine.

Pascal Graux,

Directeur Général et
Administrateur Délégué
des Centres Hospitaliers
Jolimont



NOUS VOUS PARLONS DES ACTIVITÉS MÉDICALES IMPORTANTES POUR ACCOMPAGNER NOS PATIENTS VERS LA GUÉRISON



p. 05



p. 10



p. 12

Sommaire 02

04 NEWS

05 EN IMAGES

Le PET-Scan, ou votre corps tout entier à la loupe!

06 ZOOM

Patient partenaire: construisons ensemble l'avenir de votre hôpital!

08 DOSSIER

08 \ Diabète: une prise en charge globale et un accompagnement personnalisé

10 \ La Clinique des pieds diabétiques pour des soins ciblés



12 PAS À PAS

Polysomnographie: votre sommeil est-il d'or?

14 INTERVIEW

Neuropsychologue: l'explorateur du cerveau

16 PARÉ AU SKI EN 4 CONSEILS

Sports d'hiver: comment s'y préparer?

JOLIMONT MAGAZINE

est une publication de l'asbl Centres Hospitaliers Jolimont

Conception et réalisation ViVio \ Rue Rodenbach, 70 \ 1190 Forest \ Internet: www.vivio.com \ E-mail: info@vivio.com \ Tél.: +32 2 640 49 13 \ Fax: +32 2 640 97 56 \ Editeur responsable Pascal Graux \ Centres Hospitaliers Jolimont asbl \ Rue Ferrer, 159 \ 7100 Haine-Saint-Paul \ Tél.: +32 64 23 40 08 \ Fax: +32 64 23 36 94 \ Rédacteur en chef Delphine Deneufbourg \ Responsable Communication et Relations Publiques \ E-mail: communication@jolimont.be \ Coordination de la rédaction Coline Wellemans \ E-mail: cw@vivio.com \ Secrétariat de rédaction Claudine De Rock \ Rédaction Thomas Coucq, Barbara Delbroucq, Hugues Henry, Coline Wellemans \ Maquette Marie Bourgeois \ Mise en page Marie Bourgeois \ Photos Alicia Alongi, Coralie Cardon \ Régie publicitaire Florence Constant \ Tél.: +32 2 533 94 20 \ Mobile: +32 495 543 023 \ E-mail: fc@vivio.com \ Impression Artoos \ Trimestriel \ Tirage 12.000 exemplaires



Les articles, opinions, dessins et photos contenus dans le magazine le sont sous la seule responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays. La publicité est indépendante du contenu rédactionnel. L'asbl Centres Hospitaliers Jolimont n'est pas responsable du choix des annonceurs présents dans le magazine.



L'HÔPITAL DE NIVELLES «AU CŒUR DES PAGES»

Depuis le 1^{er} octobre, la Bibliothèque «Au Cœur des Pages» est ouverte à l'hôpital de Nivelles. Plus d'un millier d'ouvrages sont mis à la disposition des patients. Ceux-ci peuvent s'y rendre ou des volontaires peuvent leur déposer le livre choisi grâce au répertoire disponible dans les unités de soins. Chacun y trouvera son bonheur selon ses goûts: romans, encyclopédies, essais, B.D., etc. \

Les permanences dans la bibliothèque sont organisées de 15h à 17h du lundi au vendredi.



ACCRÉDITATION JACIE: PARI RÉUSSI POUR L'HÔPITAL DE JOLIMONT

Fin septembre, l'hôpital de Jolimont a obtenu l'accréditation JACIE (Joint Accreditation Committee ISCT - EBMT)! Gage de qualité et de sécurité des soins couvrant l'ensemble du processus de greffe, l'obtention de ce label, valable quatre ans, vient couronner les années de travail conjoint du Service d'Hématologie et du Laboratoire de Biologie clinique. Une vingtaine de patients par an sont greffés avec leurs propres cellules souches à l'hôpital de Jolimont. \

LE SAVIEZ-VOUS?

LES CENTRES HOSPITALIERS JOLIMONT SONT ACTIFS DANS LA RECHERCHE CLINIQUE! DES DIZAINES D'ÉTUDES SONT MENÉES, NOTAMMENT EN ONCOLOGIE, GASTROENTÉROLOGIE, SOINS INTENSIFS OU ENCORE EN HÉMATOLOGIE. LA RECHERCHE S'INTÉRESSE PRINCIPALEMENT À L'ÉLABORATION DE NOUVEAUX TRAITEMENTS OU DE NOUVELLES TECHNIQUES. \



TRAVAUX

- ▶ Le quartier d'accouchement de l'hôpital de Lobbes a été entièrement rénové afin d'accroître le confort des futurs parents. Des espaces tout en courbes, un accent sur la relaxation, le lien maman-bébé, la gestion de la température, l'ergonomie et l'hygiène, l'intégration murale des différents moniteurs sont autant de points de ce nouvel espace.
- ▶ Les travaux d'extension de l'hôpital de Nivelles ont débuté cet automne. La nouvelle aile de 800 m² comptera cinq niveaux au sein desquels seront répartis la Stérilisation, la Pharmacie, le Service de Radiologie, de Sémiologie et le Scanner, des chambres de revalidation, un nouveau bloc opératoire, le quartier d'accouchement (4 salles de naissance) et le Service de Néonatalogie.
- ▶ Depuis le 26 octobre, l'hôpital de Jolimont dispose d'une 3^e unité gériatrique (26 lits), qui prendra plus particulièrement en charge les patients chirurgicaux orthopédiques, et ce dès la salle d'urgence.
- ▶ Dès janvier, d'importants travaux débiteront au sein de la Maternité de Jolimont. Objectif? Accueillir la Néonatalogie à la Maternité et créer des chambres mère-enfant. Il s'agit d'un concept innovant qui permet aux mamans de ne pas être séparées de leur bébé pendant le séjour en Néonatalogie. La nouvelle architecture de la maternité offrira un confort équipé des dernières technologies. \

LE PET-SCAN, OU VOTRE CORPS TOUT ENTIER À LA LOUPE!

LE PET-SCAN permet d'observer l'activité métabolique de tout votre corps, en un seul examen. Voyez plutôt!

Examen médical pas comme les autres, le PET-Scan n'est pas un «cliché» d'une partie de votre anatomie, comme l'échographie ou le scanner. Le PET-Scan est un outil d'imagerie fonctionnelle; **il permet d'observer l'activité métabolique du corps tout entier.** Comment? Grâce à un traceur légèrement radioactif injecté par

voie intraveineuse, l'appareil peut repérer les zones de haute activité de votre organisme. En effet, le traceur le plus fréquemment utilisé, le FDG¹, est un sucre fluoré que les cellules captent, comme un «carburant». Sur l'image médicale, les zones les plus actives seront donc celles où se fixe le traceur radioactif. ↘

OUTIL MULTIPLE

À LA POURSUITE DES MÉTASTASES

Principalement utilisé pour observer l'activité des métastases, le PET-Scan contribue à confirmer un diagnostic de cancer, établir le bilan d'extension d'une tumeur, évaluer la réponse d'une tumeur à un traitement, telle que la chimiothérapie, et rechercher également les récidives de cancer.

AU CŒUR DE LA FIÈVRE

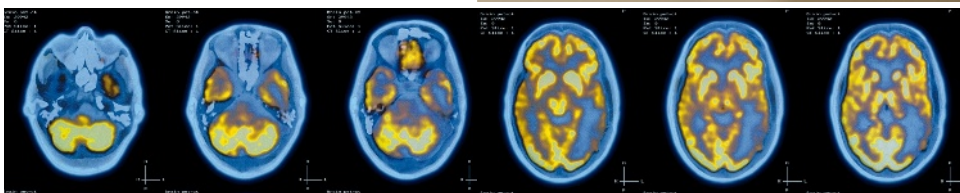
Une utilisation récente du PET-Scan concerne le bilan de fièvre ou d'inflammation d'origine indéterminée. L'observation de l'activité métabolique permet de trouver le foyer infectieux ou inflammatoire.

LE PET-SCAN EN RENFORT

Complémentaire d'autres examens plus ciblés, comme le scanner, la résonnance magnétique, etc., le PET-Scan indique les lieux de forte activité métabolique, mais sa précision est limitée. C'est pourquoi les Centres Hospitaliers Jolimont feront très prochainement l'acquisition d'une machine hybride, capable de réaliser à la fois un scanner classique et un PET-Scan.

► LONG MAIS INOFFENSIF

AVANT UN PET-SCAN, LE PATIENT DOIT RESTER À JEUN DURANT AU MOINS QUATRE HEURES, PUIS L'INFIRMIER LUI INJECTE LE TRACEUR RADIOACTIF DANS LE BRAS. POUR PERMETTRE AU PRODUIT DE SE RÉPARTIR DANS TOUT LE CORPS, UNE HEURE DE REPOS EST OBLIGATOIRE. UNE FOIS DANS LE «GRAND ANNEAU», LA CONSIGNE EST DE NE PAS BOUGER DURANT UNE HEURE. LES RÉSULTATS SONT ENSUITE COMMUNIQUÉS AU MÉDECIN SPÉCIALISTE DANS LA JOURNÉE. LE PATIENT NE RESSENTIRA AUCUN EFFET SECONDAIRE!



¹ Fluoro-déoxy-glucose

► L'ÉCHANGE ENTRE LE PATIENT PARTENAIRE ET LE PERSONNEL DES CENTRES HOSPITALIERS JOLIMONT SE FAIT ÉVIDEMMENT D'ÉGAL À ÉGAL, DANS UN ESPRIT D'OUVREURE ET DE PARTAGE. LE DR YANNICK NEYBUCH, DU SERVICE DE RADIOTHÉRAPIE, ÉCHANGE ICI SES IDÉES AVEC FREDDY, L'UN DES PREMIERS PATIENTS PARTENAIRES JOLIMONTOIS.



SI CETTE IDÉE VOUS SÉDUIT ET SI VOUS PENSEZ AVOIR LE PROFIL RECHERCHÉ
Contactez le comité Patient partenaire: Nathalie Lossignol, 064 23 31 38.

PATIENT PARTENAIRE: ENSEMBLE L'AVENIR

AVEC DEUX COMITÉS PILOTES, les Centres Hospitaliers Jolimont s'ouvrent au grand public et se lancent dans le «partenariat patient». Une démarche de co-construction innovante en Wallonie!

INSPIRATION INTERNATIONALE

LE «PATIENT EMPOWERMENT», UN CONCEPT ANGLO-SAXON

Si le concept du patient partenaire est une nouveauté chez nous, les pays anglo-saxons travaillent de cette manière depuis plus de 15 ans. Chez eux, ce qu'ils nomment le «patient empowerment» est déjà un automatisme. En Belgique, le Service Public Fédéral de la Santé a introduit la notion anglaise du «patient empowerment» dans son contrat Qualité-Sécurité Patient 2013-2017, contrat signé par 96,1% des hôpitaux belges. Parallèlement à cette impulsion significative du SPF Santé Publique, les Centres Hospitaliers Jolimont s'investissent dans le «partenariat patient» dans un souci de bonnes pratiques, encouragées par l'accréditation internationale canadienne, un projet plus vaste, mené sur le long terme et qui anime toute l'institution.

INNOVATION ET COCONSTRUCTION

Intégrer des instances décisionnelles de votre hôpital, être acteur des nouveaux projets et codécideurs de certaines orientations importantes que doit prendre l'institution? C'est maintenant chose possible au sein des Centres Hospitaliers Jolimont! Les hôpitaux de Tubize, Nivelles, Lobbes et Jolimont s'ouvrent aux patients pour construire avec eux des projets, qui répondent davantage à leurs besoins. En pratique, le comité Qualité Sécurité Patient a mis sur pied, en septembre dernier, deux nouvelles structures: le comité «Patient partenaire» et le comité «Identito-vigilance», avec autour de chaque table deux patients partenaires. Une innovation en Wallonie et, pour les Centres Hospitaliers Jolimont, le début d'un vaste projet de partenariat qui pourrait apporter un plus à toute l'organisation et à la qualité des soins dispensés.

L'EXPERTISE EXPÉRIENTIELLE DU PATIENT PARTENAIRE

Les Centres Hospitaliers Jolimont ont la volonté de considérer l'expérience des patients comme une nouvelle expertise! Qui serait meilleur partenaire pour améliorer la qualité des services et des soins que le parent d'un enfant malade ou qu'une personne nécessitant de fréquents passages à l'hôpital? Ce vécu mis au profit de la communauté s'appelle «l'expertise expérimentielle»: le patient, ou son accompagnant, a un point de vue complémentaire que les médecins et les infirmières ne possèdent pas.

OUVREURE AUX PATIENTS

Un patient impliqué peut aider à améliorer la qualité, la sécurité et l'efficacité des soins prodigués. C'est pourquoi, au sein des deux comités jolimontois, les Patients partenaires sont acteurs et codécideurs, au même titre que les membres du personnel. Actuellement, les discussions concernent deux thèmes spécifiques: le partenariat avec le patient et l'identification des patients. Les Patients partenaires ont les mêmes responsabilités que les membres des comités avec

AU SEIN DES COMITÉS JOLIMONTOIS, LES PATIENTS PARTENAIRES SONT ACTEURS ET CODÉCIDEURS, AU MÊME TITRE QUE LES MEMBRES DU PERSONNEL



CONSTRUISONS DE VOTRE HÔPITAL!



la spécificité d'apporter la perspective du patient et des proches. D'autres projets s'ouvriront prochainement aux Patients partenaires, comme la confection de brochures d'information ou l'amélioration d'un trajet de soins.

QUI PEUT DEVENIR PARTENAIRE?

Le Patient partenaire est un patient, un proche de patient ou un citoyen désireux de s'engager activement dans l'amélioration des services de soins de santé. Le processus de partenariat s'inscrit dans un cadre très clair. Le bénévole est recruté après un entretien téléphonique et une rencontre avec deux membres du comité Qualité Sécurité Patient. Il doit réunir quatre qualités principales:

- ▶ avoir une expérience des soins de santé (court ou long terme),
- ▶ faire preuve d'une motivation claire de s'inscrire dans une démarche de coconstruction,
- ▶ être capable de se distancier de son vécu: se laisser du temps pour cicatrifier son histoire personnelle est parfois utile,
- ▶ être disponible pendant les heures ouvrables.

▶ À CHAQUE PATIENT PARTENAIRE SON PARRAIN

IDÉALEMENT, LES PATIENTS PARTENAIRES LES PLUS ANCIENS PARRAINENT LES NOUVEAUX. MAIS IL FAUT BIEN COMMENCER QUELQUE PART! LES PARRAINS ACTUELS SONT DONC LES MEMBRES DU PERSONNEL JOLIMONTOIS QUI FONT PARTIE DU COMITÉ QUALITÉ. ILS ASSURENT LE SUIVI ET L'ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT PARTENAIRE TOUT AU LONG DE SA PARTICIPATION. ICI, LE COMITÉ PATIENT PARTENAIRE LORS DE SA PREMIÈRE RÉUNION.

DU «WIN-WIN»

Ce processus doit être une formule «gagnant-gagnant». Le patient «expert» a le souhait de s'impliquer dans la communauté et, plus particulièrement, dans l'hôpital. Et les hôpitaux ont la volonté de rencontrer les besoins des patients de manière proactive, en construisant des projets basés sur les besoins réels de la population, non pas pressentis par les prestataires de soins, mais bien identifiés par les patients eux-mêmes.

En collaborant dès le départ avec le patient, les Centres Hospitaliers Jolimont souhaitent travailler tout de suite dans la bonne direction, et gagner ainsi en temps et en qualité. \



MISSIONS

LES RESPONSABILITÉS DU PATIENT PARTENAIRE

Pour vous faire une idée plus concrète du «job», voici ce qu'il est attendu d'un Patient partenaire:

- ▶ faire part de son expertise en tant que patient,
- ▶ faire preuve d'esprit critique et constructif face aux services de santé,
- ▶ refléter les problèmes et perspectives des patients et exprimer leur point de vue dans les échanges et les décisions des comités,
- ▶ s'assurer que les besoins des usagers faibles (personnes à mobilité réduite, avec un handicap, précarisées, isolées...) soient pris en compte,
- ▶ participer aux différentes tâches des comités (participer aux discussions, au développement de projets, aux prises de décision, aux suivis des projets, à la rédaction du rapport annuel des comités, etc.).

RÉSERVE DE PATIENTS PARTENAIRES

Si vous désirez vous investir comme Patient partenaire, vous pouvez vous inscrire. Si votre candidature est retenue, vous pourrez participer à des projets ou futurs projets. Le comité Qualité Sécurité Patient aimerait progressivement créer une «réserve» de Patients partenaires (voir infos pratiques).



DIABÈTE: UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

GRÂCE À UN SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE TRANSVERSAL aux quatre hôpitaux jolimontois, les patients diabétiques bénéficient d'une prise en charge complète et identique quel que soit l'hôpital choisi.

DE MULTIPLES DISCIPLINES, POUR TOUT TYPE DE DIABÈTE

Lorsqu'un patient diabétique se présente au Service d'Endocrinologie de son hôpital au sein des Centres Hospitaliers Jolimont, à Lobbes, Jolimont, Tubize ou Nivelles, toute une équipe pluridisciplinaire est à sa disposition. Et ce, qu'il consulte pour un simple avis diététique, pour la mise en route d'un nouveau traitement par injections d'insuline ou, le plus souvent, pour le suivi d'un diabète compliqué. Diabétologues, diététiciens, secrétaires, psychologues, podologues, chirurgiens vasculaires et orthopédistes, et infirmières spécialisées en éducation au diabète: l'équipe de diabétologie est éclectique. «Notre consultation est multidisciplinaire: lorsqu'un patient est reçu au Service d'Endocrinologie, il voit en principe toujours au moins deux

APPRENDRE

L'ÉDUCATION DE BASE

Le module d'éducation offert à tout diabétique se présentant aux Centres Hospitaliers Jolimont, comprend:

- ▶ l'auto-injection d'insuline,
- ▶ l'autocontrôle de la glycémie,
- ▶ l'adaptation des doses d'insuline en fonction des résultats,
- ▶ les soins de pieds et la prévention des plaies,
- ▶ la gestion de son régime alimentaire et la régulation des hypoglycémies.

personnes: un diabétologue et une infirmière spécialisée et/ou une diététicienne. «Nous faisons également appel aux autres spécialistes dans le cadre de la Clinique des pieds diabétiques», explique Catherine Chotteau, Infirmière éducatrice (voir zoom page 10).

UN UNIQUE «POOL» D'INFIRMIÈRES ÉDUCATRICES

Les infirmières spécialisées en éducation au diabète jouent un rôle fondamental dans la prise en charge du diabète. Elles travaillent sur plusieurs sites jolimontois. **Leur mission? Apprendre aux patients diabétiques à gérer leur diabète au quotidien.** «Notre programme éducatif de base est constitué de cinq modules, étalés sur environ six semaines. Nous tenons beaucoup à l'apprentissage par la pratique. Depuis deux ans, nous proposons également un module éducatif sur l'insulinothérapie fonctionnelle, un traitement destiné aux diabétiques de type 1», explique Catherine Chotteau. Particularité aux Centres Hospitaliers Jolimont: ces séances d'éducation se font en groupe de trois ou quatre patients,

▶ UNE TRANSVERSALITÉ AU BÉNÉFICE DU PATIENT

L'ÉQUIPE D'ENDOCRINOLOGIE EST LA MÊME POUR LES QUATRE CENTRES HOSPITALIERS JOLIMONT. «NOUS FORMONS UNE SEULE STRUCTURE SUR LES QUATRE SITES, OÙ NOUS ESSAYONS D'AVOIR LES MÊMES PROCÉDURES DE SOINS», EXPLIQUE LE DR PHILIPPE JOPART, ENDOCRINOLOGUE ET CHEF DE SERVICE ADJOINT. ICI, DE GAUCHE À DROITE: MARIA SEMINARA ET ROSE MARIE MILITELLO, SECRÉTAIRES, DÉBORA STRAZZA, INFIRMIÈRE, MARIE NOËL, DIÉTÉTICIENNE, CATHERINE CHOTTEAU, INFIRMIÈRE ÉDUCATRICE, LE DR VALÉRIE GODART, SOPHIE TAMBOUR, DIÉTÉTICIENNE, LE DR PHILIPPE JOPART, MARTINE MICHEL, INFIRMIÈRE, MME MERCKX, SECRÉTAIRE DE DIRECTION, BAUDOIN GHETTE, KINÉSITHÉRAPEUTE ET MME BRAUN, PODOLOGUE.





UNE QUESTION URGENTE?

Contactez la permanence téléphonique d'Endocrinologie: 064 23 34 44 (Jolimont) ou 067 88 57 20 (Nivelles).

REPAS DE FÊTE?

Lisez les idées-recettes des diététiciennes de Jolimont: www.jolimont.be/hopitaux-et-polycliniques/hopital-de-jolimont/endocrinologie.



▶ UNE ÉQUIPE DISPONIBLE À TOUT MOMENT

ET CE N'EST PAS QU'UNE FAÇON DE PARLER: UN «HELPDESK» TÉLÉPHONIQUE A ÉTÉ MIS EN PLACE PAR LES CENTRES HOSPITALIERS JOLIMONT. LES INFIRMIÈRES ÉDUCATRICES RÉPONDENT AUX PATIENTS LE JOUR-MÊME POUR TROUVER UNE SOLUTION À LEUR PROBLÈME OU FIXER UN RENDEZ-VOUS DANS LES 48 HEURES.

accompagnés s'ils le souhaitent de leurs proches. Pourquoi? «Car en groupe, ils bénéficient de l'expérience et du vécu des autres patients», explique l'Infirmière éducatrice. Éduquer, c'est bien; s'assurer de la bonne application des règles, c'est mieux. Après le module de base, les infirmières accompagnent donc le patient sur le long terme, au travers de ce qu'elles nomment «l'éducation d'entretien». Les patients peuvent aussi revenir au Service d'Endocrinologie pour une aide ponctuelle. Elles accompagnent également les patients diabétiques hospitalisés, en duo avec les diététiciens. À la Maternité par exemple, elles rencontrent les patientes présentant un diabète gestationnel¹.

AU SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE, LE PATIENT VOIT EN PRINCIPE TOUJOURS AU MOINS DEUX PERSONNES

LE SUIVI DIÉTÉTIQUE: INDISPENSABLE

Après du patient diabétique, les diététiciens sont également omniprésents, au même titre que les diabétologues et les infirmières. Pilier fondamental du traitement diabétique, l'équipe diététique intervient dès le départ, dans l'éducation de base du patient, pour lui (ré)apprendre à équilibrer ses repas. «En partenariat avec le reste de l'équipe, nous organisons aussi des tables de conversation autour desquelles les patients peuvent partager et trouver ensemble des réponses à leurs problèmes du quotidien. Comment réagir de manière adéquate face à une hypo- ou une hyperglycémie par exemple. Ou comment adapter son alimentation en cas d'activité sportive ou, au contraire, d'alitement pour cause de grippe», explique Sophie Tambour, diététicienne en diabétologie. En fin d'année, l'équipe conseille aussi les patients diabétiques pour profiter pleinement des repas de fête! \



SOUTIEN ET COLLABORATION

LE TRAJET DE SOINS: MAXIMUM 2 INJECTIONS/JOUR

Le «trajet de soins» est un contrat entre le patient, son médecin généraliste, un diabétologue et la mutuelle. Ce contrat est destiné aux diabétiques suivant un traitement de une à deux injections d'insuline par jour, ou traités par incrétinomimétiques (médicaments stimulant la libération d'insuline). Le but? Optimiser la collaboration entre les différents intervenants et fournir au patient un soutien dans la gestion de son traitement, à différents niveaux:

- ▶ matériel: le matériel prescrit par le médecin généraliste et fourni par la pharmacie est financé par l'INAMI (150 tigettes/6 mois, un appareil de contrôle glycémique, etc.);
- ▶ éducatif: les modules d'éducation de départ et de suivi (à fixer par le médecin traitant) sont dispensés gratuitement. Par an, deux consultations diététiques et deux rendez-vous de podologie sont remboursés par la mutuelle.

LA CONVENTION DIABÈTE: MINIMUM 2 INJECTIONS/JOUR

Pour les patients ayant deux injections d'insuline par jour ou plus, l'INAMI intervient via la «convention d'autogestion du diabète». Des forfaits sont accordés selon le nombre d'injections d'insuline et les besoins d'autocontrôle du patient (éducation, glucomètre, etc.). «Généralement, les patients optent pour le trajet de soins. Et s'ils suivent ensuite un traitement plus complexe, ils sortent du trajet de soins pour être conventionnés», affirme le Dr Philippe Jopart, endocrinologue et Chef de Service adjoint.

PENSE-BÊTE

DIABÈTE: TYPE 1 OU 2

- ▶ Le diabète est la conséquence d'un taux trop élevé de glucose dans le sang, lié à un manque de production d'insuline et/ou à une résistance à l'action de l'insuline, chargée d'équilibrer le taux de sucre dans le sang.
- ▶ Le diabète de type 1 touche généralement des patients jeunes (enfants, ados, jeunes adultes). Comme la production d'insuline par le pancréas est rapidement et directement très faible, il est toujours traité par injections d'insuline.
- ▶ Le diabète de type 2 représente plus de 90% des cas de diabète et apparaît généralement après 45 ans. Différents traitements oraux existent avant d'opter pour les injections d'insuline.

¹Le diabète gestationnel apparaît durant la grossesse et disparaît, le plus souvent, après l'accouchement. Le risque de développer un diabète de type 2 est cependant accru par la suite.

LA CLINIQUE DES PIEDS DIABÉTIQUES POUR DES SOINS CIBLÉS



► BIEN DANS SES BASKETS

LE CHAUSSUR FOURNIT DANS UN PREMIER TEMPS AU PATIENT UNE BOTTE THÉRAPEUTIQUE (AVEC COUSSIN D'AIR) POUR METTRE LE PIED EN DÉCHARGE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE. UNE FOIS LA PLAIE GUÉRIE, IL INTERVIENT POUR PRÉVENIR LA RÉCIDIVE, EN FOURNIS- SANT DES SEMELLES ET DES CHAUSSURES ADAPTÉES AU PIED DU PATIENT DIABÉTIQUE.

DIABÈTE RIME AVEC PIEDS FRAGILES. C'est pourquoi la Clinique des pieds diabétiques de Jolimont s'avère précieuse pour soigner rapidement la moindre plaie au pied.

PIEDS À SURVEILLER

La vulnérabilité des pieds diabétiques, provoquée par des troubles de la circulation et de la sensibilité, se traduit par des plaies fréquentes qui guérissent lentement et difficilement. Repérées tardivement ou mal soignées, ces plaies peuvent avoir des conséquences importantes: ulcères puis gangrène pouvant aller jusqu'à l'amputation. Pour cette raison, certains patients diabétiques doivent recevoir des soins podologiques particuliers. À Jolimont, cette prise en charge est proposée par la Clinique des pieds diabétiques, rassemblant une équipe encore une fois pluridisciplinaire: diabétologues, infirmières spécialisées, podologues, chausseur et, au besoin, chirurgiens vasculaires, orthopédistes et diététiciens.

ÉVITER LES RÉCIDIVES

L'objectif de la Clinique des pieds diabétiques est de prendre en charge les plaies le plus rapidement possible et de minimiser le risque de récurrence. «Guérir une plaie est

\\ L'OBJECTIF DE LA CLINIQUE: TRAITER LES PLAIES RAPIDEMENT ET MINIMISER LE RISQUE DE RÉCIDIVE \\

difficile mais empêcher qu'elle ne revienne est encore beaucoup plus compliqué», insiste le Dr Jopart. Pour chaque nouvelle plaie, un bilan est réalisé et le pied est mis en «décharge», pour soulager la pression sur la plaie. «À la Clinique du pied, nous avons, par exemple, un système de botte qui permet de modifier la répartition de la pression lors de la marche, et d'obtenir une bonne guérison», explique le Dr Jopart. \\



CONSEILS

DES PIEDS PRÉSERVÉS

Une fois la première plaie apparue, le risque de récurrence est important. Les bons conseils pour des pieds en bonne santé:

- des chaussures adaptées, recommandées par le podologue ou le chausseur,
- une inspection régulière des pieds,
- une bonne hygiène des pieds: éviter à tout prix l'humidité,
- le grand conseil: ne pas faire de «chirurgie de salle de bain», c'est-à-dire ne pas s'auto-soigner, mais consulter et demander conseil aux podologues.

Profitez de la vie, Vitatel veille sur vous !

Vous vivez seul(e) à la maison ou votre conjoint(e) doit s'absenter ? De jour comme de nuit, nous sommes à vos côtés. Malaise, chute, intrusion, prise de médicaments ou tout simplement besoin d'un contact ? Vitatel est là quand vous en avez besoin car la télé-assistance, c'est notre métier.



Contactez-nous !

078 15 12 12
www.vitatel.be



Télé-assistance 24h/24

Partenaire Mutualité chrétienne

TITRES-SERVICES

Spécialiste Textile d'équitation

Binche - Seneffe - Morlanwelz - Manage - Leval et environs

TOUTNET

- **Nettoyage à sec**

entre 24 et 48h

- **Salon Lavoir**

164, route de Charleroi à Leval

- **Centrale de repassage**

- **Prise et remise à domicile**



Tél. 064/84.25.81 Gsm. 0493/24.34.67



SOUFFREZ-VOUS D'APNÉES OBSTRUCTIVES ou d'un autre trouble du sommeil? Un examen de polysomnographie peut vous permettre d'y voir plus clair. Le principe: vous passez une nuit au sein des Centres Hospitaliers Jolimont et votre sommeil est enregistré sous toutes ses coutures.

POLYSOMNOGRAPHIE: VOTRE SOMMEIL EST-IL

12



PREMIÈRE CONSULTATION

Syndrome d'apnées obstructives du sommeil, insomnies..., de nombreuses maladies peuvent empoisonner nos nuits. Mais pour pouvoir agir, il faut trouver la racine du problème. C'est là qu'intervient la polysomnographie. Cet examen permet au cours d'une nuit passée à l'hôpital d'enregistrer différentes données pour littéralement décrypter votre sommeil.

Première étape: la consultation avec le médecin permet de faire le point avec le patient: pourquoi son sommeil pose-t-il problème? Et de vérifier, par la même occasion, que l'examen se justifie bien.

Ces consultations du sommeil ont lieu sur les sites de Jolimont, Nivelles et Warquignies, hôpital partenaire de la région. \



UNE ARRIVÉE TARDIVE

Le jour de la polysomnographie, le patient arrive à 18h30 au laboratoire du sommeil. Une infirmière le prend en charge et lui fait remplir différents questionnaires afin de faire le point sur son passé médical, de vérifier les médicaments qu'il prend, de mieux connaître ses habitudes de sommeil ou alimentaires, d'évaluer un éventuel problème de somnolence et de fatigue durant la journée, d'éventuels symptômes dépressifs...

Une fois que le patient a pris son souper, une infirmière le prépare pour l'examen et place les électrodes sur son crâne. Elles permettent de mesurer l'activité électrique du cerveau tout au long de la nuit. Une information primordiale pour obtenir un diagnostic fiable! \



DERNIERS BRANCHEMENTS

L'infirmière met ensuite en place les différents instruments de mesure. Elle pose un capteur nasal pour mesurer le flux respiratoire, place des ceintures au niveau du thorax et de l'abdomen afin de capter les mouvements respiratoires et de déceler d'éventuels arrêts respiratoires, dispose des capteurs pour mesurer les mouvements de ses jambes et de son menton... Elle branche ensuite ces instruments ainsi que les électrodes à un boîtier qui enregistre ces nombreuses informations. Au cours de la nuit, le rythme cardiaque, la saturation en oxygène (taux d'oxygène au niveau des globules rouges), les éventuels ronflements sont également enregistrés. Et pour couronner le tout, le patient est filmé. \



D'OR?

► LES APNÉES DU SOMMEIL, KÉSACO?

LORS DES APNÉES DU SOMMEIL, LES MUSCLES DE LA GORGE SE RELÂCHENT ET OBSTRUENT LES VOIES RESPIRATOIRES. LA RESPIRATION EST ALORS INTERROMPUE JUSQU'À CE QU'UN MICRO-RÉVEIL PERMETTE À LA PERSONNE DE REPRENDRE SON SOUFFLE. CONSÉQUENCES: RONFLEMENTS, FATIGUE AU RÉVEIL ET SOMNOLENCE EN JOURNÉE.

LE TRAITEMENT DE RÉFÉRENCE? LA CPAP, UNE MACHINE QUI INSUFFLE DE L'AIR À TRAVERS UN MASQUE DURANT LA NUIT ET AIDE À MAINTENIR LES VOIES RESPIRATOIRES OUVERTES.



CONTACTEZ L'UNITÉ DU SOMMEIL LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS
Jolimont: 064 23 35 56
Nivelles: 067 88 52 32

TÉMOIGNAGE

Dr Michel Cassiers \ Pédiatre à Jolimont

LA POLYSOMNOGRAPHIE PEUT ÉGALEMENT ÊTRE PRESCRITE À UN ENFANT EN BAS ÂGE. DANS QUEL CADRE?

«Elle permet de rechercher des apnées obstructives qui jouent un rôle dans le syndrome de la mort subite du nourrisson.»

IL NE S'AGIT PAS POUR AUTANT D'UN EXAMEN DE DÉPISTAGE...

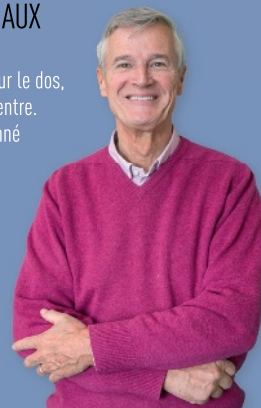
«Non, la polysomnographie n'est d'ailleurs pas conseillée à tous les enfants mais seulement à ceux qui présentent un risque particulier, les prématurés ou ceux dont un frère ou une sœur est décédé de mort subite par exemple. Elle est également prescrite aux enfants qui ont fait un malaise grave pendant leur sommeil et dans certaines pathologies (neuromusculaires, ORL...)»

QUE PERMET LA POLYSOMNOGRAPHIE CHEZ L'ENFANT?

«La polysomnographie ne permet pas de déterminer quel enfant présentera à coup sûr un syndrome de mort subite ou pas! Elle indique plutôt s'il est à risque ou pas. Si c'est le cas, l'enfant sera placé sous monitoring à domicile, pour une durée variable.»

UN CONSEIL QUE L'ON PEUT RAPPELER AUX PARENTS?

«L'enfant doit dormir sur le dos, pas sur le côté ou le ventre. Ce conseil est déjà donné à la maternité mais il faut insister! Grâce à ce geste, les morts subites ont été réduites de plus ou moins 70% dans le monde!»



C'EST PARTI POUR LA NUIT!

Une fois les instruments en place, une première analyse permet de calibrer les différents signaux. Tout est en ordre? L'infirmière lance alors l'enregistrement des données. C'est parti pour une bonne nuit de sommeil!

Les chambres sont individuelles et disposent de sas pour limiter le bruit. Durant toute la nuit, une infirmière veille et intervient si une électrode se décroche par exemple. Une surveillance attentive indispensable pour garantir une qualité optimale de l'examen. \

DÉCHIFFRER LES DONNÉES

Le matin, le patient se réveille à son rythme et peut quitter l'hôpital une fois débarrassé des instruments de mesure et après avoir subi d'éventuels examens complémentaires. Les résultats lui seront communiqués lors d'une prochaine consultation. C'est maintenant au tour de l'équipe soignante d'agir: il faut déchiffrer les données recueillies tout au long de la nuit pour pouvoir poser le diagnostic et déterminer à coup sûr si oui ou non le patient souffre bien d'un trouble du sommeil, et si la mise en place d'un traitement est nécessaire. \

Merci à Sabrina Casadei, infirmière référente de l'Unité du Sommeil, au Dr Michel Cassiers, pédiatre, au Dr Volckaert, médecin somnologue à l'hôpital de Jolimont, et au Dr Sofia Abdel Kafi, médecin pneumologue à l'hôpital de Nivelles.

NEUROPSYCHOLOGUE: DU CERVEAU

MAL CONNU DU GRAND PUBLIC, le rôle du neuropsychologue est primordial pour les patients atteints de troubles cognitifs (qui affectent la mémoire, l'attention, la planification, etc.). Rencontre avec **Amandine Bontempi** et **Delphine Lapeirre**, neuropsychologues aux Centres Hospitaliers Jolimont (hôpitaux de Nivelles et de Jolimont).

LORSQU'ON ENTEND «NEUROPSYCHOLOGUE», ON PENSE AU PSYCHOLOGUE, ET POURTANT...

AMANDINE BONTEMPI «Il y a une vraie différence. La psychologie touche aux émotions, à l'humeur et à l'affectif. La neuropsychologie est plus cartésienne. Nous étudions les fonctions cognitives comme les capacités d'attention ou de planification, la concentration, la mémoire. Notre travail se base sur des tests psychométriques: des tests normés, comme les célèbres tests de Quotient Intellectuel (QI). Mais il en existe des dizaines d'autres, explorant chacun un pan de notre fonctionnement intellectuel.»

DELPHINE LAPEIRRE «Par exemple, un des tests clés dans le diagnostic de la maladie d'Alzheimer concerne la mémoire. Le patient reçoit une liste de 16 mots à retenir, qu'il doit ensuite répéter. Sur base de statistiques, nous pouvons établir si le patient a obtenu des résultats normaux ou pas, selon les mots qu'il a restitués, son âge et son niveau socioculturel.»

QUAND ET COMMENT LE NEUROPSYCHOLOGUE AIDE-T-IL LES ENFANTS?

A.B. «Nous travaillons principalement dans le cadre de difficultés d'apprentissage. Par exemple avec des enfants ou adolescents atteints de troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H). Mais aussi des enfants dits à haut potentiel (HP), surdoués ou précoces dans certains domaines, qui, malgré leur intelligence hors norme, rencontrent des difficultés dans d'autres matières.

Nous aidons aussi les jeunes qui souffrent de dysphasie (troubles de l'expression orale), dyslexie (difficultés à la lecture) ou dyscalculie (troubles du calcul). La collaboration avec les logopèdes, spécialistes du langage, est donc indispensable. Tout comme avec les parents et l'institutrice. Car, une fois le diagnostic posé, nous mettons en place des techniques à appliquer tant à la maison qu'à l'école, pour apprendre à l'enfant à contourner ses difficultés. Dans le cas d'un enfant souffrant de déficit de l'attention, nous "développons" sa capacité à rester concentré sur une tâche. Avec les ados, nous sommes dans du coaching scolaire. Nous leur apprenons une méthode de travail concrète, comme les étapes indispensables pour résumer un cours: lire, surligner, réécrire et schématiser.»





L'EXPLORATEUR

NOUS AVONS L'IMPRESSION D'ÊTRE UN POINT DE REPÈRE POUR LES PATIENTS

AVEC LES ADULTES, DANS QUELLES SITUATIONS LES NEUROPSYCHOLOGUES DE JOLIMONT INTERVIENNENT-ILS ?

D.L. «90% des patients en consultation sont envoyés par les neurologues de l'hôpital. Le spécialiste envisage un diagnostic sur base de l'interrogatoire du patient et de différents examens (IRM, scanner, etc.). Notre rôle est de faire passer une batterie de tests au patient, pour préciser la nature des problèmes de mémoire, d'attention, etc. La plupart du temps, nous faisons face à de potentielles maladies neuro-dégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence. Nous proposons alors parfois au patient des séances-conseils pour améliorer leur quotidien en fonction des troubles cognitifs identifiés. Nous travaillons également au sein du Service de Revalidation Neurologique de l'hôpital de Jolimont, un service spécialisé rare en Wallonie. Des patients victimes d'accidents cérébraux (AVC, rupture d'anévrisme, traumatisme crânien, etc.) sont pris en charge par une équipe pluridisciplinaire. Nous mettons sur pied un programme de revalidation personnalisé. Le kiné suit l'évolution motrice, la logopède s'occupe des difficultés de langage, et nous gérons la revalidation cognitive du patient. Le but est de récupérer un maximum de fonctions intellectuelles en stimulant les neurones intacts, pour qu'ils prennent le relais des neurones lésés. Par exemple, avec des jeux de société, les patients "font travailler" leur mémoire, leur concentration... avec la bataille navale, les échecs, etc. En fin de revalidation, nous suivons le patient en externe, pour l'accompagner le plus loin possible.»

LA PSYCHOÉDUCATION

UN SOUTIEN AUX FAMILLES PRIMORDIAL

Depuis peu, l'hôpital de Jolimont propose un module d'accompagnement pour les proches de personnes souffrant de troubles de la mémoire. Huit séances de groupe sont organisées.

- ▶ **SÉANCE 1** : chaque personne se présente, pour créer une relation de groupe.
- ▶ **SÉANCE 2** : la maladie d'Alzheimer est présentée médicalement par un neurologue et un gériatre.
- ▶ **SÉANCES 3 ET 4** : deux neuropsychologues expliquent le fonctionnement de la mémoire, de l'attention et les fonctions cognitives.
- ▶ **SÉANCES 5 ET 6** : un psychiatre et un psychologue présentent les troubles du comportement et la place de l'aidant proche.
- ▶ **SÉANCE 7** : assistants sociaux et ergothérapeutes abordent les démarches sociales et l'adaptation de la maison.
- ▶ **SÉANCE 8** : tous les intervenants reviennent, et cette dernière séance est un moment d'échange où chacun partage son ressenti.

QUELLES SONT VOS PLUS GRANDES RÉCOMPENSES ?

D.L. «La reconnaissance des patients est très valorisante. Nous avons l'impression d'être un point de repère pour eux, une balise dans la mer. Les progrès phénoménaux de certains sont aussi une belle récompense. Lorsqu'un patient totalement désorienté, dépourvu cognitivement, après un accident de voiture retrouve la possibilité d'être autonome à domicile, c'est une belle victoire.»

A.B. «Avec les jeunes, mon plus beau cadeau? Les messages qu'ils m'envoient pour me dire qu'ils ont réussi leur année scolaire ou qu'ils vont commencer des études supérieures, alors qu'au début de mon travail ils étaient en situation d'échec complet, incapables de se concentrer.»



▶ **RÉÉDUCATION INTENSIVE À DOMICILE**
POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT DES DIFFICULTÉS LÉGÈRES DE CONCENTRATION ET D'ATTENTION, L'HÔPITAL DE JOLIMONT A ACQUIS UN PROGRAMME MONDIALEMENT RÉPUTÉ, LE COGMED: CINQ SEMAINES D'EXERCICES À FAIRE À LA MAISON VIA UN ORDINATEUR COUPLÉ D'UNE SÉANCE CHEZ LE NEUROPSYCHOLOGUE. UNE RÉÉDUCATION INTENSIVE, QUI PERMET DE «REBOOSTER» LA MÉMOIRE DE TRAVAIL*.

*La mémoire de travail est la capacité à mémoriser les informations pendant plusieurs secondes, les traiter et les utiliser en réfléchissant.

SPORTS D'HIVER: COMMENT S'Y PRÉPARER?

16

VOUS TRÉPIGNEZ D'IMPATIENCE à l'idée de partir au ski? Pour en profiter à fond et rentrer sur vos deux jambes, une préparation s'impose...

«Rentabiliser ses sports d'hiver, c'est rentrer en bonne santé et sans blessures», souligne Baudouin Ghiette, Responsable du Centre de Réadaptation et des Services de Kinésithérapie des Centres Hospitaliers Jolimont. «Et pour y arriver, il faut bien s'y préparer. D'autant plus s'il s'agit de votre seule activité physique de l'année! L'idéal est de se préparer un mois ou deux à l'avance.»

1 AMÉLIORER SON ENDURANCE

Si vous faites déjà du sport deux à trois fois par semaine, vous êtes paré au niveau endurance. Si ce n'est pas le cas, il faut vous y mettre! Faites 20 à 30 minutes de jogging (en trottinant) ou 45 minutes de vélo trois fois par semaine, de façon progressive.

► SE FAIRE RAPATRIER?

LES CENTRES HOSPITALIERS JOLIMONT PRENNENT EN CHARGE DES PATIENTS RAPATRIÉS DES PISTES DE SKI. «MAIS UN BLESSÉ N'EST RAPATRIABLE QUE SI SA BLESSURE ET SON ÉTAT GÉNÉRAL SONT STABILISÉS», SOULIGNE BAUDOIN GHETTE. «EN CAS DE TRAUMATISME GRAVE OU URGENT, UN TRAITEMENT SUR PLACE EST OBLIGATOIRE.» BIEN ENTENDU, NE PARTEZ JAMAIS SKIER SANS UNE ASSURANCE COUVRANT ACCIDENTS ET RAPATRIEMENT!

Quelques petits changements au quotidien peuvent aussi aider:

- troquez systématiquement l'ascenseur contre l'escalier,
- déplacez-vous un maximum à pied: garez-vous par exemple à 1 kilomètre du bureau. Vous ferez ainsi 15 à 20 minutes de marche par jour!

2 SE MUSCLER

Les jours où vous ne travaillez pas votre endurance, complétez votre préparation avec une séance de musculation des jambes.

- Pour muscler les quadriceps (muscles à l'avant de la cuisse): vous pouvez faire les exercices suivants:
 - **des squats**: tenez-vous debout, pieds écartés, et fléchissez les genoux avec le dos droit et les pieds plats (trois séries de 20);
 - **l'exercice de la chaise**: appuyez-vous dos au mur avec les genoux à angle droit et essayez de tenir 1 à 2 minutes (5x);
 - **la «fente avant»**: avancez un pied d'un pas, pliez le genou avant et remontez. Alternez le pied gauche et le pied droit, en faisant 10 séries de chaque côté.

QUELQUES CHIFFRES...

- Le **3^e** jour de ski est celui où se produit le plus d'accidents.
- **150.000** blessés par an sur les pistes.
- **11%** des accidents sont dus à des collisions.
- En ski, **29%** des blessures sont des entorses du genou.
- En snowboard, **25%** des blessures sont des fractures du poignet.



POUR RETROUVER SA MOBILITÉ

LE CENTRE DE RÉADAPTATION DE JOLIMONT

Créé en 1954, c'est le tout premier centre de réadaptation du Hainaut.

Aujourd'hui, c'est...

► l'un des 43 centres agréés de réadaptation fonctionnelle locomotrice et neurologique de Belgique. On y aide des blessés orthopédiques (fractures...), des patients de chirurgie orthopédique (prothèses de genou, de hanche...), et des patients neurologiques à retrouver leur mobilité;

► une prise en charge multidisciplinaire: kinésithérapeutes spécialisés, ostéopathes, ergothérapeutes, logopèdes, psychologues, assistantes sociales...;

► un encadrement assuré par des médecins spécialisés en médecine physique et des consultants en chirurgie orthopédique et en rhumatologie;

► une infrastructure technique spécialisée: piscine de rééducation, attelles motorisées, ondes de choc, électrothérapie, etc.;

► un gymnase équipé d'appareillages d'endurance pour les patients nécessitant un réentraînement à l'effort (cardiaques, insuffisants respiratoires, obèses...).

DEMANDEZ UN AVIS MÉDICAL!

VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE OU DE PROBLÈMES ARTICULAIRES, DEMANDEZ LE FEU VERT À VOTRE MÉDECIN AVANT DE PROGRAMMER DES VACANCES AU SKI!



CENTRE DE RÉADAPTATION
DE JOLIMONT
064 23 31 52

ET SUR PLACE?

SE FAIRE AIDER

Adressez-vous à un professionnel pour bien choisir votre matériel et régler vos fixations.

S'ÉCHAUFFER

Comme pour tout sport, il faut s'échauffer 10 minutes avant de démarrer. Sautillez sur place, trottez, faites des petits mouvements de tous les muscles... Puis commencez par une pente douce avec des virages serrés. Des muscles «froids» sont plus vulnérables.

S'ÉTIRER

Prenez le temps de vous étirer le matin, mais aussi le soir après votre journée de ski. Vous récupérez mieux et réduisez le risque de courbature. Toutefois, vous ne devriez pas en souffrir si vous êtes bien préparé en amont!

NE PAS SE SURESTIMER

Vos amis ont décidé de se lancer sur une piste noire alors que vous êtes un habitué des bleues? Prenez une piste plus facile et donnez-leur rendez-vous en bas. Il est primordial de connaître et respecter vos limites. Si vous êtes fatigué en fin de journée, ne forcez pas pour faire une dernière piste. C'est généralement à ce moment-là qu'on se blesse!

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Sur les pistes, prenez de l'eau et quelques barres énergisantes. Pensez à boire régulièrement, car le froid diminue la sensation de soif. Soignez votre hygiène de vie: ne vous couchez pas trop tard, mangez sainement et n'abusez pas de l'apéro!

RENTABILISER SES SPORTS D'HIVER, C'EST RENTRER EN BONNE SANTÉ ET SANS BLESSURES!

► Pour muscler les ischio-jambiers (muscles à l'arrière de la cuisse):

- mettez-vous à genoux par terre et demandez à quelqu'un de tenir vos deux pieds pendant que vous essayez de descendre lentement à plat ventre sur le sol. Faites 2 à 3 séries de 10.

3 TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE

Pour ne pas tomber, il faut pouvoir garder l'équilibre lorsqu'on passe sur une bosse à toute vitesse... Deux exercices pour l'améliorer:

► mettez-vous en équilibre sur un pied, genou légèrement fléchi et essayez de tenir le plus longtemps possible. Essayez les yeux ouverts, puis les yeux fermés;

► entraînez-vous à traverser la pièce à cloche-pied, vous améliorerez la réception de votre corps sur un seul genou.

4 ASSOULIR SES MUSCLES

Quelques semaines avant le départ, faites des étirements trois fois par semaine pour assouplir vos muscles. Il y a trois groupes musculaires à étirer, trois fois pendant 30 secondes.

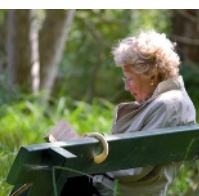
► **L'avant de la cuisse:** debout sur le pied gauche, attrapez votre cheville droite et amenez le talon sur votre fesse droite. Tenez cette position pendant 30 secondes, puis changez de jambe.

► **L'arrière de la cuisse:** debout, posez un talon sur le bureau pour être plus ou moins à angle droit, les deux jambes tendues.

► **Le mollet:** en «fente avant», pliez le genou avant, en gardant le pied arrière à plat. Avec ce programme, vous aurez peut-être quelques courbatures au début mais mieux vaut les avoir à la maison que sur place, où il faut profiter de chaque instant! \



Le Groupe JOLIMONT, acteur de **votre santé**, partenaire de **votre bien-être**



Le Groupe Jolimont est un groupement fort de plus de 3.900 collaborateurs et médecins. Actives dans le Brabant wallon et le Hainaut, les institutions jolimontoises ont pour mission d'accompagner la population dans tout le parcours de la vie: depuis la naissance avec ses consultations prénatales, ses crèches, ou l'enfance avec la médecine scolaire, à l'accompagnement des difficultés de la vie avec ses centres de santé mentale, à la prise en charge de la dépendance et de la vieillesse avec son réseau de maisons de repos et de soins, à la solution de ses problèmes de santé avec ses quatre sites hospitaliers.

Le Groupe Jolimont c'est plus de 130 années d'expérience et d'expertise au service de la santé. Avec ses technologies de pointe, son personnel qualifié et ses équipes pluridisciplinaires, c'est tout un réseau tourné vers le développement et l'excellence qui s'ouvre à la population. Sa participation majoritaire dans le **CHR Mons Hainaut** en fait aujourd'hui le premier groupe de santé wallon.

Aujourd'hui, le Groupe JOLIMONT, c'est:

- ▶ 150 places de crèche,
- ▶ 600 lits en maison de repos,
- ▶ 950 lits en hospitalisation,
- ▶ 5.000 journées d'accueil en extrascolaire,
- ▶ 7.000 consultations annuelles en santé mentale,
- ▶ 16.000 enfants pris en charge par la médecine scolaire,
- ▶ 85.000 prises en charge par nos Services d'Urgences,
- ▶ 500.000 consultations annuelles,
- ▶ 250.000 journées d'hospitalisation par an.

Mais le Groupe
JOLIMONT, c'est avant
tout, **l'être humain au cœur
des préoccupations.**

Socle des valeurs de l'institution,
l'enfant, le patient, le résident,
la famille sont autant de
priorités données au
développement des
projets et des
services.



CENTRALE MÉDICALE AUXI-MEDICO

Scooters électroniques

De nombreux modèles, vitesse variable, avec 3 ou 4 roues, siège pivotable, accoudoirs réglables, démontable en 3 parties.



Voiturettes

Manuelles, actives ou électroniques, pour enfant et adulte. Disposant de diverses adaptations telles que les repose-jambes, le dossier inclinable, l'appui-tête...



Tribunes

2 ou 4 roues, avec freins, tablette et panier, possibilité de s'asseoir en cas de fatigue.



Fauteuils électriques et manuels

De grand confort, permettant de passer d'une position couchée à debout et inversement. Dossier et repose-jambes indépendants en fonction du modèle.



Lits électriques

Hauteur variable, dossier et repose-pieds inclinables électriquement, possibilité de barrières et perroquet.



UN MALADE À LA MAISON ?
MOINS DE PROBLÈMES, PLUS DE CONFORT.

NOS DOMAINES D'ACTIVITÉS :

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL

Bandagisterie

- Prothèses mammaires, soutiens-gorges, maillots
- Lombostats, ceintures abdominales, bandages inguinaux
- Incontinence (langes, alaises, ...)
- Etais péniens
- Colostomie
- Bas de contention
- Coussins anti-escarres

Orthopédie

- Bandages, atelles, ...
- Genouillères, chevillères, coudières, ...
- Semelles orthopédiques et chaussures orthopédiques
- Corsets
- Prothèses de membres inférieurs/supérieurs
- Orthèses sur mesure

Aides à la mobilité

- Aides à la marche (tribunes)
- Fauteuil roulant (manuels, électriques ou actifs)
- Tricycles orthopédiques
- Scooters électroniques

Acoustique

- Appareils auditifs

Adaptation du lieu de vie

- Lits, ...
- Rampes, monte-escaliers, ...
- Ascenseurs
- Adaptations salle de bain, chambre, cuisine, ...



DITES STOP AUX CHUTES !

À PARTIR DE
2990€



Avant

Après

Sécurisez votre salle de bain grâce au concept **CHRONO DOUCHE**

SIMPLE

Démontage de votre baignoire, installation de la douche... On s'occupe de TOUT !

SUR MESURE

Pour toute configuration de salle de bain, sans casser votre carrelage ni faïence !

RAPIDE

Pose en 1 journée chrono !
Délais GARANTIS !

EFFICACE

Installation assurée par NOS équipes de professionnels.



INSTALLATION
EN 1 JOUR CHRONO



ADAPTÉ
POUR LES PERSONNES
À MOBILITÉ RÉDUITE



INSTALLATION
PARTOUT EN BELGIQUE



FABRICATION ET NORMES
EUROPÉENNES CE

VU à la



Coupon réponse à renvoyer par courrier à :
CHRONO DOUCHE - AVENUE LOUISE 149/24
TOUR LOUISE - 1050 BRUXELLES

OUI, je souhaite avoir des renseignements sur Chrono Douche :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code Postal : Téléphone :

Date anniversaire : / /

CH Jolimont

Votre devis GRATUIT

▶ **Tél. 02 535 76 76** ◀



FACILITE VOTRE VIE AU QUOTIDIEN

www.chrono-douche.be