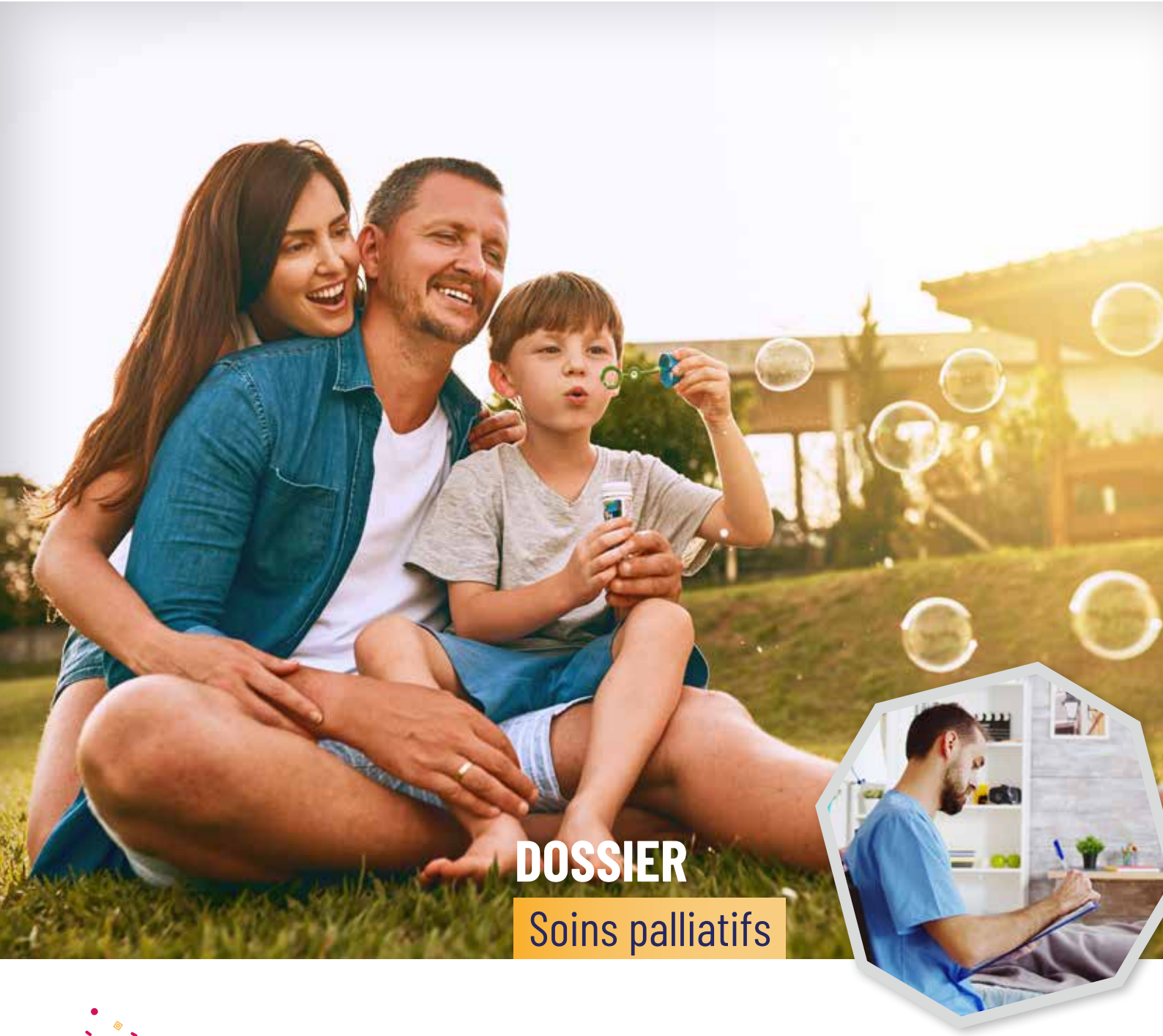
bpost
PB-PP | B-714
BELGIE(N) - BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

Neutrinfo 323

Trimestriel | Juillet • Août • Septembre 2023



DOSSIER
Soins palliatifs

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60
Siège social

lamn.be info@lamn.be mymn.be LaMutualiteNeutre

Un temps d'arrêt ...

Les vacances d'été approchent et, pour beaucoup d'entre nous, l'envie ou le besoin de nous déconnecter de la lourdeur de notre quotidien se fait ressentir, confrontés que nous sommes à un mode de vie pas toujours facile à supporter ; un mode de vie, devenu une course contre la montre, avec le danger de vouloir toujours en faire plus.

À nous de veiller, à ne pas dépasser nos limites et à nous mettre à l'écoute de nous-mêmes, pour ne pas être victime de ce stress avec les risques « santé » qu'il engendre : infarctus, ulcères, hémorragie cérébrale, troubles psychologiques, suicide.
Mettons à profit ce temps privilégié des vacances pour changer notre rythme de vie et sortir de l'ornière de nos préoccupations et de nos inquiétudes.

Partons, si nous le pouvons, à la découverte d'horizons nouveaux, qu'importe la destinée ; qu'elle soit proche ou lointaine, l'essentiel étant de savourer pleinement nos moments de repos, de détente, de dépaysement et d'émerveillement.

« Il est où le bonheur » ? chante Christophe MAE. Il est là.
Oui, nous avons besoin d'un temps d'arrêt pour nous ressourcer, recharger nos batteries et nous reconditionner physiquement et mentalement pour retrouver un état de bien-être.

Prendre soin de soi est devenu non seulement une nécessité, mais aussi une priorité car, notre bien-être dépend aussi de nous.

Malheureusement, un constat s'impose : une frange importante de la population se sent opprimée par un mal-être de plus en plus difficile à évacuer, étouffée qu'elle est par ces maux que sont l'angoisse, l'anxiété, la dépression, le burn-out…

Les incapacités de travail dues au burn-out ont augmenté de 18,5 % au cours de ces trois dernières années.

La souffrance psychologique est plus que jamais présente dans notre société.
Les données de Sciensano montrent qu'en moyenne 14 % de la population belge a besoin de soins de santé mentale. Les crises successives, la baisse du pouvoir d'achat, la précarité, agissent négativement sur le moral des gens.

L'avenir, qui n'incite pas toujours à l'optimisme, laisse entrevoir le spectre de l'insécurité et la peur du changement face aux évolutions technologiques.
Alarmante, la santé mentale de la population quand on sait, qu'en moyenne, chaque jour, 5 personnes se donnent la mort.
Le suicide reste la première cause de mortalité avant les cancers et les accidents de la route.

Il y a lieu de savoir que le nombre de personnes en incapacité de travail pendant plus d'un an est passé de 289.814 en 2011 à 485.435 en 2021, soit une augmentation de 67 % en 10 ans.
Parmi les 485.435 personnes reconnues en invalidité, salariés et indépendants confondus, 36,4 % le sont pour cause de troubles psychologiques.

La santé est bien plus que de ne pas être malade, c'est être bien avec soi-même et avec les autres.
Même, si la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, celui-ci peut néanmoins, nous conduire vers des jours heureux, et c'est, ce que nous espérons pour vous durant vos prochaines vacances.

« L'art lave notre âme de la poussière du quotidien. »

Pablo PICASSO

E. DENOEL
Président

Sommaire

Bon à savoir
- Le nutri-score évolue pour des choix alimentaires plus sains 3
- Allier insectes et alimentation saine, c'est possible ! 3
- Sport et chaleur : les précautions à prendre 4
- Les bienfaits du soleil sur la santé..... 4

Salles polyvalentes
"L'Ourthe et l'Aisne" au Mont-des-Pins..... 5

Infos Mut
- Vous partez à l'étranger ? Ce qu'il faut savoir 6
- Les bénéficiaires de l'intervention majorée de l'assurance soins de santé 7
- Affection Post-Covid-19 8

Infos régionales ... 9-10-11

Santé
Dossier soins palliatifs, partie 2 12-13

MN Vacances 14-15

Horizons Jeunesse
Nos vacances pour jeunes..... 16

Magazine trimestriel
COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Mme C. DELOR, M. J-B. GERARDY
RÉDACTEUR EN CHEF : Mme. M-G. MONSIEUR / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

Le nutri-score évolue pour des choix alimentaires plus sains

Le nutri-score, système de notation des aliments et des boissons pour aider les consommateurs à faire des choix plus sains, va être modifié. Les modifications proposées visent à harmoniser l'algorithme pour une classification cohérente de toutes les boissons, à mieux différencier la composition nutritionnelle selon la teneur en sucre, à conserver la position de l'eau en catégorie A, et à maintenir une classification similaire pour les jus de fruits et les nectars.

Le nouvel algorithme sera mis en œuvre d'ici la fin de l'année 2023, après quoi les opérateurs disposeront de deux ans pour adapter le nutri-score de leurs produits. L'idée ? Assurer une cohérence entre les différents pays. Les autorités compétentes prévoient de fournir un accompagnement pour aider les opérateurs à se conformer aux nouvelles exigences.

Source : Service public fédéral (SPF) Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Allier insectes et alimentation saine, c'est possible !

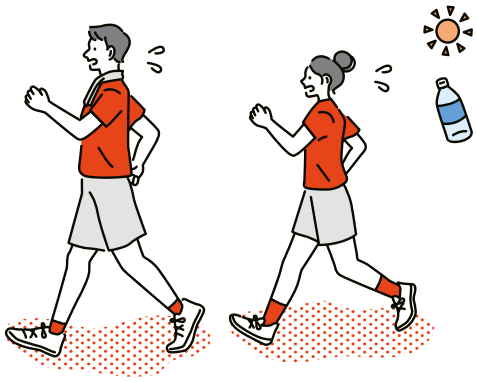
En début d'année, l'Union Européenne autorisait l'utilisation d'insectes dans l'alimentation, avec une consommation approuvée de farine de grillons domestiques dégraissés et de petits vers de farine. L'année dernière, l'utilisation de plusieurs autres spécimens avait déjà été autorisée.

Néanmoins, les producteurs doivent respecter des conditions strictes d'étiquetage pour garantir l'information adéquate du consommateur, notamment en indiquant clairement le nom usuel et latin de l'insecte ainsi que les mentions spécifiques requises par la législation européenne.

Les insectes sont une source alternative et durable de protéines, de fibres ou encore de vitamines. Aussi, ceux-ci peuvent se retrouver dans une variété d'aliments, tels que les produits céréaliers et le pain. Cependant, ils restent un marché de niche et, en raison de leur coût de production, ils ne sont pas largement utilisés. Toutefois, la consommation d'insectes est courante dans certaines parties du monde, notamment en Belgique qui a été pionnière dans ce domaine avec une évolution de leur utilisation datant de 2014.

Source : Service public fédéral (SPF) Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Sport et chaleur : les précautions à prendre



Avec les beaux jours et les fortes chaleurs, vous vous demandez peut-être comment pratiquer efficacement, et en toute sécurité, une activité sportive ?

Sage préoccupation ! En effet, quelques précautions sont à prendre si vous voulez continuer à faire du sport sous la chaleur :

- il est recommandé de s'hydrater régulièrement même si vous n'avez pas soif, avant, pendant et après l'effort ;
- pour vous habituer progressivement à la chaleur, entraînez-vous régulièrement sous des températures élevées et adaptez l'intensité de votre activité à la température ;
- il est conseillé d'éviter les heures les plus chaudes et de préférer un endroit ombragé, comme une salle de sports climatisée ou des espaces verts ;
- pour vous protéger des rayons du soleil, portez une casquette et des lunettes de soleil, appliquez de la crème solaire en quantité suffisante et portez des vêtements de sport légers et respirants ;
- écoutez votre corps et arrêtez l'activité si vous ressentez des signes d'épuisement ou de fatigue.

Enfin, il est recommandé aux personnes âgées, cardiaques, obèses ou aux enfants de ne pas pratiquer une activité sportive dans ces conditions.

Source : Viata

Les bienfaits du soleil sur la santé

Après une longue période hivernale, le soleil est de retour, et avec lui ses rayons ayant un impact bénéfique sur notre bien-être physique et mental.

Soleil et bonne humeur

Le saviez-vous ? Le soleil est un élément crucial pour notre existence et il peut avoir des effets très positifs sur notre santé et notre bien-être. En effet, grâce à la libération de la sérotonine, communément appelée « hormone du bonheur », qui survient lors de l'exposition au soleil, notre humeur se voit positivement impactée. Les premiers rayons de soleil du printemps marquent la fin de la dépression saisonnière causée par le manque de lumière. La luminothérapie, également appelée photothérapie, est une méthode alternative pour lutter contre le blues hivernal, de plus en plus populaire chaque année.

Une horloge interne équilibrée

Il est important de respecter le cycle lumière/obscurité. En effet, l'un des bienfaits du soleil est qu'il nous aide à réguler naturellement notre horloge interne. Néanmoins, si nous exposons nos yeux à la lumière la nuit et restons enfermés dans l'obscurité le jour, cela peut provoquer des troubles tels que l'insomnie, le manque d'appétit, la fatigue persistante, etc.

Une source de vitamine D

Le soleil est largement considéré comme une source de vitamine D naturelle. En effet, le corps humain synthétise la vitamine D grâce à l'exposition au rayonnement solaire. Contrairement à l'alimentation, qui ne peut nous fournir suffisamment de vitamine D, il est donc crucial de ne pas sous-estimer l'importance de s'exposer au soleil. De plus, cette vitamine joue un rôle clé dans la fixation du calcium sur les os. Il est dès lors important pour les individus souffrants d'une carence en calcium de s'exposer régulièrement au soleil. En effet, le soleil et la vitamine D sont essentiels pour leur santé et leur solidité.

Une aide face à certaines maladies ?

L'exposition au soleil peut aider à traiter certaines maladies cutanées telles que le psoriasis et le vitiligo, le rachitisme, ou encore l'ostéoporose. Cela est possible grâce aux bienfaits de la vitamine D synthétisée par le corps sous l'effet des rayons solaires. Cependant, il convient de noter que le soleil est un faux ami de l'acné, car même si l'exposition peut sembler bénéfique à court terme, elle peut entraîner un effet rebond avec une augmentation du nombre de boutons. En outre, le soleil peut renforcer notre système immunitaire en activant les globules blancs qui détruisent virus et bactéries qui pénètrent dans l'organisme.

Source : Clinique d'Endoscopie Digestive DDG

Inauguration de nouvelles salles polyvalentes “L’Ourthe et l’Aisne” au domaine de vacances Mont-des-Pins

En date du 6 avril 2023, le domaine de vacances Mont-des-Pins a eu l’immense joie de faire découvrir ses nouvelles salles polyvalentes nommées “L’Ourthe & L’Aisne”.

C’est en compagnie des ministres Willy Borsus et Valérie De Bue ainsi que du bourgmestre de Durbuy, Philippe Bontemps, que la direction de l’ASBL MN Vacances a inauguré ses nouvelles salles polyvalentes.

Le site de Mont-des-Pins est en constante évolution depuis sa création en 1969. Il dispose aujourd’hui de 69 chambres, d’un gîte, “Le Mont Pelé”, d’une capacité de 58 lits. À cela s’ajoutent 6 salles de réunion pouvant accueillir vos divers événements.

L’ASBL MN Vacances s’efforce continuellement de satisfaire aux normes énergétiques et de confort moderne. La rénovation du patrimoine immobilier semble une évidence depuis quelques années déjà. Acteur du tourisme social sur la province du Luxembourg, MN Vacances peut compter sur le soutien de la Région wallonne.

Actuellement, MN Vacances développe un projet de construction de 5 cabanes sur pilotis : des constructions écologiques et durables. Rappelons que le fonctionnement du domaine de vacances Mont-des-Pins est placé sous le signe de la solidarité : donner la possibilité à tous les publics de voyager est une priorité !

Vous souhaitez découvrir les offres de MN Vacances ? www.mnvacances.be

Vous partez à l'étranger ?

Ce qu'il faut savoir concernant les documents nécessaires pour un séjour temporaire-vacances !

Pour les séjours à l'étranger, suivant le pays du séjour, vous trouverez les documents dans le tableau ci-dessous permettant d'obtenir, en cas de soins urgents, le remboursement par la sécurité sociale du pays en question.

Seules les personnes assujeties à la sécurité sociale belge peuvent obtenir ces documents auprès de nos services. Les autres obtiendront leur document de couverture auprès de la Caisse de sécurité sociale du pays qui leur a ouvert le droit au remboursement des soins de santé (CNS luxembourgeoise – CPAM française, etc.).

Pays	Quels documents devez-vous posséder ?
Allemagne - Autriche – Bulgarie - Croatie - Danemark - Espagne - Finlande - France - Grèce - Irlande - Islande - Italie - Liechtenstein - Luxembourg - Norvège - Pays-Bas - Portugal - Suède - Suisse - Chypre - Estonie - Hongrie - Lettonie - Lituanie - Malte - Pologne - Roumanie - Slovaquie - Slovénie - République Tchèque - Royaume-Uni et Irlande du Nord.	**Carte européenne (pas de restriction de nationalité)** **CEAM**
Albanie	BE-AL 111 séjour temporaire = 3 mois/séjour, pas de restriction de statut ni de nationalité
Algérie (pas de couverture pour les indépendants)	B. ALG 8 (séjour temporaire = 45 jours max/an) pour les Belges et les Algériens
Australie	La CEAM sans restriction de durée, de statut ou de nationalité
Bosnie-Herzégovine	BE-BIH 111 (séjour temporaire = 3 mois/séjour)
Macédoine du Nord	La CEAM sans restriction
Maroc (pas de couverture pour les indépendants)	BE-MAR 111 (séjour temporaire = 3 mois/séjour)
Monténégro	BE.MNE 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Serbie	BE-SRB 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Tunisie	BE-TN 111 (séjour temporaire = max 3 mois /séjour) pour les Belges, les Tunisiens, les réfugiés et apatrides
Turquie	BE-TR 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Québec	Aucun document n'existe pour des vacances. Uniquement couverture via BE-QUE 128 pour des étudiants en école supérieure ou universitaire (contacter le service « Conventions Internationales » de votre mutualité).

Restrictions pour certains territoires dépendants

Malgré leur lien avec un pays européen, la CEAM n'est pas acceptée sur les territoires suivants :

Les îles britanniques de Jersey et Guernesey, l'île de Man, la Nouvelle-Calédonie, la Polynésie française (Tahiti et autres), les Terres Australes et Antarctiques, l'île Wallis et Futuna, Mayotte, Saint Pierre et Miquelon, Aruba, les Antilles néerlandaises (Bonaire, Curaçao, Saba, Saint Eustache, Saint Martin), Anguilla, les îles Caïman, les îles Malouines, la Géorgie du Sud et les îles Sandwich du Sud, Montserrat, Pitcairn, Sainte Hélène et dépendances, les territoires antarctiques britanniques, les territoires britanniques de l'Océan Indien, les îles Turques et Caïques, les îles Vierges britanniques, les Bermudes, les îles Féroé, les zones d'Akrotiri et Dhekelia à Chypre sous souveraineté du Royaume–Uni.

Pour les pays où la couverture est bloquée à 3 mois par séjour

Il n'est pas possible d'obtenir un document de prolongation de la couverture au-delà des 3 mois. Pour obtenir un nouveau document de couverture pour ce pays, il faudra fournir une preuve de retour d'au moins un jour en Belgique.

REMBOURSEMENTS

Généralités

Les règlements européens 883/2004 et 987/2009 veulent que l'on rentre ses factures auprès d'un bureau de la sécurité sociale du lieu de séjour. Le remboursement aura lieu en principe ultérieurement par versement international sur votre compte bancaire. Se munir de son code IBAN et de son code BIC est donc bien utile. Il n'est évidemment pas possible de donner ici toutes les adresses utiles.

En cas d'hospitalisation urgente dans l'Union européenne et la Suisse, la présentation de la carte européenne à l'établissement hospitalier est suffisante (l'affilié ne payera que sa quote-part).

S'il lui est vraiment impossible d'effectuer sur place les démarches prévues, l'affilié doit conserver soigneusement tous les documents et les pièces justificatives qui lui ont été délivrés et, à son retour, les rentrer à sa mutualité qui les transférera à son Union Nationale pour un éventuel remboursement.

Demandes d'autorisation pour les personnes en incapacité de travail

Attention : toute personne en incapacité de travail doit informer le service médical de la mutuelle de son départ, à défaut, en cas de convocation à un contrôle médical pendant son absence, l'affilié peut voir son droit aux indemnités suspendu.

Si vous êtes en incapacité de travail et partez au Royaume-Uni, en Irlande du Nord ou en Macédoine du Nord, vous ne pouvez pas utiliser votre carte européenne si vous n'avez pas fait une demande préalable de voyage au Médecin conseil.

Si vous partez en Albanie, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Maroc, Monténégro, Serbie, Tunisie ou Turquie, il faut impérativement faire la demande préalable au service médical pour pouvoir obtenir le document de couverture.

Les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM)

Grâce à l'intervention majorée, vos consultations, vos médicaments, vos frais d'hospitalisation, etc. vous coûtent moins cher. Vous y avez droit automatiquement dans certains cas. Dans d'autres, vous devez en faire la demande auprès de votre Mutualité Neutre.

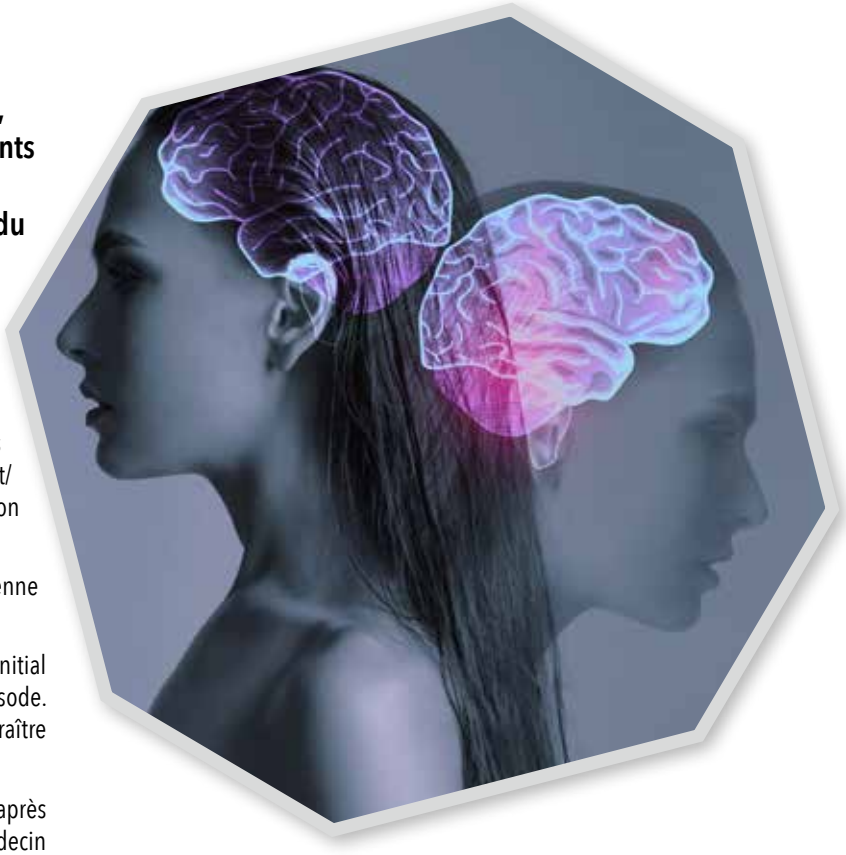
Si vous bénéficiez d'une allocation sociale (revenu d'intégration du CPAS durant 3 mois consécutifs, d'une garantie de revenus aux personnes âgées et/ou d'une allocation de personne handicapée, octroyée par le Service public fédéral (SPF) Sécurité sociale), vous avez automatiquement droit à l'intervention majorée. C'est aussi le cas pour un enfant atteint d'un handicap reconnu d'au moins 66 %, pour les mineurs étrangers non accompagnés (MENA) et pour un enfant orphelin de père et de mère.

Si vous ne vous trouvez pas dans une de ces situations, vous pouvez introduire une demande auprès de votre Mutualité Neutre :

- si vous êtes pensionné(e), reconnu(e) comme personne handicapée (sans allocation), chômeur(se) complet(ète) depuis 1 an, en incapacité de travail depuis au moins un an (invalide), une famille monoparentale, bénéficiaire de pension de survie, chômage et/ou en incapacité depuis 3 mois, travailleur indépendant en droit passerelle classique pendant au moins 3 mois, membre du personnel de la fonction publique en disponibilité depuis 3 mois, vous devrez compléter une déclaration relative aux revenus actuels de votre ménage. Ceux-ci doivent être inférieurs à un plafond annuel fixé en fonction du nombre de personnes dans votre ménage (depuis le 1er janvier 2023 : 25.291,73 € + 4.682,19 € par personne à charge);
- dans toutes autres situations, vous devrez compléter une déclaration relative aux revenus que votre ménage a perçus l'année précédente. Ceux-ci doivent être inférieurs à un plafond annuel fixé en fonction du nombre de personnes dans votre ménage (revenus 2022 : 23.303,84 € + 4.314,18 € par personne à charge).

Affection Post-Covid-19

Le post-Covid-19, également appelé Covid long, survient chez les personnes ayant des antécédents d'infection probable ou confirmée par le SRAS-CoV-2, généralement 3 mois après l'apparition du Covid-19, avec des symptômes qui persistent pendant au moins 2 mois et ne pouvant être expliqués par un diagnostic alternatif.



Les symptômes les plus courants sont les suivants : fatigue, essoufflement, douleurs ou pressions thoraciques, douleurs musculaires, maux de tête, palpitations, perte du goût et/ou de l'odorat, problèmes de mémoire et de concentration (« brouillard cérébral »), anxiété et dépression.

Les symptômes ont généralement un impact sur la vie quotidienne du patient.

Les symptômes peuvent réapparaître après le rétablissement initial d'un épisode aigu de Covid-19, ou persister après cet épisode. Ceux-ci peuvent également évoluer dans le temps ou réapparaître au fil du temps.

Les personnes qui présentent des symptômes persistants après avoir été infectées par le Covid-19 doivent contacter leur médecin généraliste pour établir un éventuel diagnostic. Une intervention de la sécurité sociale, sous la forme d'un trajet de soins, est prévue si le patient, 12 semaines après les premiers symptômes de l'infection au Covid-19 et/ou 12 semaines après un test positif au Covid-19, souffre toujours de symptômes liés au Covid-19 avec un impact visible sur sa vie quotidienne. Dans le cadre de ce trajet de soins, les patients ne doivent rien payer eux-mêmes et aucun ticket modérateur ou supplément ne peut leur être facturé.

Le trajet de soins dure 6 mois à partir du moment où le médecin généraliste a attesté le code de départ du trajet de soins et peut être prolongé une fois de 6 mois supplémentaires si un traitement plus long est nécessaire. Le trajet de soins est régulièrement évalué et adapté si nécessaire après concertation entre les prestataires de soins concernés et le patient.

Après une visite chez le généraliste, le patient peut être orienté vers un ou plusieurs prestataires de soins. Lors de la consultation, le médecin diagnostique le post-Covid-19 et détermine, en concertation avec le patient, les prestataires de soins dont il a besoin. Le plan de traitement est ensuite établi, en fonction des objectifs personnalisés du patient.

Dans le cadre du trajet de soins, nous distinguons deux types de traitement :

- **traitement monodisciplinaire :** le patient n'a besoin que d'un seul prestataire de soins : kinésithérapeute, logopède ou psychologue ;
- **traitement multidisciplinaire** : le patient a besoin de plus d'un prestataire de soins : kinésithérapeute, logopède, psychologue, neuropsychologue, diététicien et/ou ergothérapeute. Un coordinateur de soins est désigné au sein de l'équipe des prestataires de soins.

Si le recours à un autre prestataire de soins s'avère nécessaire, le patient qui a commencé un traitement monodisciplinaire peut poursuivre le trajet de soins de manière multidisciplinaire.

Le médecin généraliste ou un autre prestataire de soins peut assumer le rôle de coordinateur de soins. Les tâches du coordinateur de soins peuvent être déléguées par la suite. Le coordinateur de soins est responsable de la coordination, du suivi et de l'adaptation du plan de traitement. Il écoute les souhaits et objectifs personnels du patient et veille à ce que ce dernier dispose de toutes les informations nécessaires.

Vous souhaitez un traitement rapide et sécurisé de vos documents ?

Indiquez votre NISS ou collez une vignette d'identification !

La vignette mutualiste est propre à chacun et contient des informations uniques : numéro d'inscription à la sécurité sociale (NISS), n° de client à La Mutualité Neutre, un code-barre, etc. Ces différentes données permettent à nos services de vous identifier rapidement et de manière sécurisée.

Lorsque vous rentrez vos documents à la mutualité, il est donc impératif de **toujours coller une vignette verte dessus**. Il peut s'agir d'attestations de soins donnés, de certificats médicaux, de BVAC*, d'une demande d'accord adressée au médecin-conseil, etc.

La plupart des documents que vous rentrez à la mutualité sont traités par scanning ou digitalisation. Grâce au numéro de membre unique présent sur la vignette, la digitalisation offre plusieurs avantages :

- tous les employés ont toujours accès au dossier complet du membre. L'interaction avec ce dernier est donc beaucoup plus efficace ;
- la recherche des documents est beaucoup plus rapide, ainsi que leur traitement.

Des documents identifiés correctement permettent un remboursement plus rapide !

En effet, le délai de réception d'un remboursement dépend de deux facteurs. Dans un premier temps, une fois que la mutualité reçoit le document de remboursement, si la vignette verte est bien apposée, celui-ci sera traité plus vite. Dans un second temps, le délai de remboursement varie suivant le temps pris par votre banque pour acheminer le versement que nous effectuons sur votre compte bancaire.

Vous l'avez compris, la vignette verte, avec son code-barres, est le moyen le plus efficace pour vous identifier ; à défaut, pensez à indiquer clairement votre NISS (aussi appelé numéro de registre national) sur chaque document que vous nous adressez.

Vous souhaitez commander des vignettes ? Rien de plus simple !

Vous pouvez les demander auprès de votre conseiller mutualiste habituel ou les commander en quelques clics sur votre guichet en ligne MyMN :

- rendez-vous sur www.mymn.be ;
- connectez-vous ;
- cliquez sur l'onglet « Formulaires » ;
- allez dans la partie « Demander » ;
- choisissez et cochez la personne pour qui vous souhaitez commander des vignettes ;
- validez.

Les vignettes arriveront à votre domicile dans les jours qui suivent votre commande.

*Une attestation BVAC est un ticket de caisse détaillé que vous recevez de votre pharmacien pour demander un remboursement auprès de la mutualité ou d'une assurance.

Pour nos seniors

Initiation gratuite aux technologies de l'information et de la communication (TIC) et à Internet.

Afin de soutenir nos seniors actifs dans l'apprentissage de l'informatique, nous vous proposons des cours organisés par Mobi'TIC (Espace Qualité Formation, Province de Liège).

Notre volonté :

- rompre l'isolement et lutter plus efficacement contre l'exclusion des seniors ;
- maintenir leur autonomie à domicile le plus longtemps possible.

Comment ? En améliorant leur utilisation des « TIC » (technologies de l'information et de la communication) et d'Internet.

Notre objectif : initier les seniors actifs à l'utilisation d'Internet et à l'informatique en général.

Le siège de Liège de La Mutualité Neutre (rue de Chestret, 6, 4000 - parking à l'arrière du bâtiment) met à votre disposition un espace de formation où se dérouleront les modules suivants :

- **le 21 décembre 2023** : Détecter la fraude et éviter les dangers du net.
- **le 22 février 2024** : Vente et achat en ligne, c'est facile.
- **le 23 mai 2024** : Se situer, chercher son chemin, découvrir le monde !

Chaque formation se déroule de 9h30 à 12h.

Participation gratuite et inscription obligatoire auprès du service communication : au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04/254 58 11 ou via mail à info@lamn.be.

Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.

La Commission Féminine

Chère amie, cher ami de la Commission Féminine,

Toujours fidèles au poste et suivant un rite immuable, nous sommes heureuses de vous présenter nos prochaines activités :

- le **mercredi 09 août 2023** : goûter amical avec la présentation des activités du 2e semestre ;
- le **mercredi 20 septembre 2023** : conférence santé donnée par le Docteur Hanquet, pneumologue et allergologue : Allergies et réchauffement climatique.

Les activités sont accessibles à tous, affiliés à La Mutualité Neutre ou non.

Attention, les goûters se font sur réservation au préalable.

Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7e étage de la Polyclinique de Charleroi (Avenue de Waterloo, 19).

Pour les réservations et renseignements complémentaires : **071/20 52 11**.

La Commission Féminine

Fermeture définitive et ouverture d'un nouveau point de contact à Boncelles

Fermeture définitive le 30/06 du point de contact de Seraing, Rue de la Baume 308, à 4100 SERAING.
Afin d'être au plus proche de nos affiliés, nous ouvrons un **nouveau point de contact** à Boncelles, Rue Wagner 3 à 4100 BONCELLES.
Notre conseiller mutualiste vous recevra sans rdv le mardi et le jeudi* de 8h30 à 12h et de 13h à 17h.
*Attention, pas en horaire d'été !

Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

En famille, entre amis, en amoureux ou simplement pour prendre un peu de temps pour soi... Profitez de nos réductions !

WALIBI — Adulte et enfant : 38 €

AQUALIBI — Adulte et enfant* 18,5 €

Bellewaerde — Adulte et enfants : 34 €

Walibi, Aqualibi et Bellewaerde gratuits en dessous d'1 m

* Pour les enfants entre 1m et 1m20, il est plus intéressant de prendre le ticket à la caisse d'Aqualibi : 9,5 €

★ TICKET ★ Les tickets sont valables pour une personne, un jour au choix pendant la saison 2023 entre le 01/04/23 et le 07/01/24 (à l'exclusion de la période d'Halloween chez Walibi Belgium du 21/10/23 au 5/11/23), selon les heures d'ouverture du parc.

Pairi Daiza — Adulte : 37,50 € — Enfant : 32,50 €

Pour tout complément d'information et pour l'achat de tickets, contactez le service communication :

- **au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04/254 58 11**
- **via mail à info@lamn.be**

Vacances d'été ... Attention nos points de contact seront parfois fermés !

Tous nos points de contact seront fermés :

- le vendredi 21 juillet
- le lundi 14 et le mardi 15 août
- le mercredi 27 septembre

Charleroi : Visitez notre site web **www.lamn.be** avant tout déplacement ! Vous y trouverez les congés de nos points de contact.

Namur - Luxembourg

- **Auvelais** du 14/08 au 16/08/23
- **Bastogne** du 31/07 au 06/08/2023
- **Ciney** du 11/08 au 18/08/23
- **Florenville** du 03/07 au 09/07/2023 et du 14/08 au 20/08/2023
- **Libramont** du 14/08/2023 au 27/08/2023
- **Marche** du 10/08 au 17/08/23
- **Neufchâteau** du 14/08 au 27/08/2023
- **Nivelles** du 06/07 au 10/07/23 et le 28/08
- **Virton** du 31/07 au 06/08/2023

Liège : Les points de contact sur la région liégeoise restent ouverts mais les horaires sont allégés du 19/06 au 15/09.

JOUR D'OUVERTURE « HORAIRE D'ÉTÉ »	
Ans	Jeudi
Aywaille	Mercredi
Boncelles	Mardi
Bressoux	Lundi
Chênée	Mardi/Jeudi
Esneux	Vendredi
Fleron	Lundi
Grivegnée	Jeudi
Hannut	Lundi
Herstal	Mardi
Huy	Lundi
Liège - Avroy	Jeudi
Liège - Dupuis	Jeudi
Montegnée	Mercredi
Visé	Mercredi
Liège - Chestret	Du lundi au vendredi

Les prochains événements

**En recherche de conseils ou d'informations ? Envie de faire une petite sortie ?
Venez nous rencontrer lors de nos divers événements listés ci-dessous.
En plus de recevoir des produits promotionnels et de participer à des concours, vous pourrez également discuter avec nos collaborateurs et obtenir des réponses à toutes vos questions au sujet de La Mutualité Neutre.**

- **Beach Days Bouillon :** 21 et 22 juillet 2023
- **La journée du temps libre :** 27 août 2023 de 10h à 18h30, au parc communal de Jemappes (Rue du Château Guillochain, 35)
- **La Charbonnade :** 27 août 2023, Bois du Cazier Marcinelle
- **Retrouvailles :** 02 et 03 septembre 2023, au parc de la Boverie à Liège
- **Salon des seniors d'Esneux :** 07 septembre 2023, au Château Brunsode à Tilff (Domaine Brunsode, 2)
- **Bouillon Rose :** 24 septembre 2023, Plaine de l'archéoscope
- **Babydays de Liège :** 30 septembre 2023 et 1er octobre 2023 de 10h à 18h, au Palais des Congrès de Liège (Esplanade de l'Europe, 2)
- **Babydays de Namur :** 07 et 08 octobre 2023 de 10h à 18h, à Namur Expo (Av. Sergent Vrithoff, 2)

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site web **www.lamn.be**, rubrique « **Agenda** ».

La journée du temps libre

Le dimanche 27 août 2023, au parc communal de Jemappes, de 10h00 à 18h30.

Pour sa 19e édition, La Journée du Temps Libre se déroulera au parc communal de Jemappes. Un événement familial et une journée dédiée à la détente et aux loisirs pour les enfants et les jeunes.

Lors de cette journée, vous aurez l'occasion de découvrir de nombreux stands présentant les activités «extrascolaires» pour les enfants et les jeunes, avec des animations, initiations et démonstrations dans diverses disciplines telles que la danse, les arts martiaux, le yoga, le rugby, l'athlétisme, la gymnastique, la musique et le théâtre.

Cette année encore, nous serons sur place pour passer cette journée conviviale et mémorable en votre compagnie. Retrouvez-nous aux côtés d'Horizons Jeunesse.

Au programme :

- un atelier de confection de badges « Rescue » : l'activité parfaite permettant d'allier loisir et sécurité ;
- la présentation des activités d'Horizons Jeunesse ;
- la possibilité de poser toutes vos questions sur votre dossier « mutuelle ».

N'hésitez donc pas à venir nous rencontrer le 27 août 2023 au parc communal de Jemappes, entre 10h00 et 18h30

Le babydays de Liège

Les 30 septembre et 01 octobre 2023, au Palais des Congrès de Liège

Le salon Babydays de Liège est un événement annuel consacré aux thèmes de la grossesse, de la naissance et de la petite enfance. Il réunit des professionnels de la santé, des spécialistes de la puériculture, des associations et des exposants pour proposer des conseils, des produits et des services aux futurs parents et aux jeunes familles.

Pendant le salon, vous aurez la possibilité de participer à des ateliers, des conférences et des animations pour découvrir les dernières tendances en matière de maternité, de puériculture et d'éducation. Lieu de rencontre et d'échange entre les parents et les professionnels, le salon permet de trouver des réponses à ses questions et de se sentir accompagné durant cet événement de vie intense. Des questions relatives à votre mutuelle ? Envie de découvrir nos nombreux avantages ? Retrouvez-nous le samedi 30 septembre et le dimanche 01 octobre.

Retrouvailles

Les 02 et 03 septembre 2023, au parc de la Boverie à Liège

Retrouvailles est un événement annuel prenant place dans le parc de la Boverie. Organisé tous les ans depuis près de 30 ans, ce festival vise à rassembler divers organismes et à promouvoir leur travail en les présentant dans différents quartiers thématiques tels que l'art et la culture, les sports et les jeux, la vie associative et la solidarité, la santé et le bien-être, la nature et la durabilité.

Pendant l'événement, dans les allées du parc, chaque exposant peut présenter ses activités au moyen de photos, d'objets de démonstration, de dépliants et de programmes. Les visiteurs peuvent ainsi découvrir les différents projets et initiatives de diverses associations, échanger avec les membres de ces organisations et participer à des activités.

Retrouvailles propose également une programmation riche et variée avec des concerts, des spectacles, des animations et des activités pour tous les âges. Venez nous rencontrer et faire le plein d'informations sur nos avantages et services lors de cet événement festif et convivial.

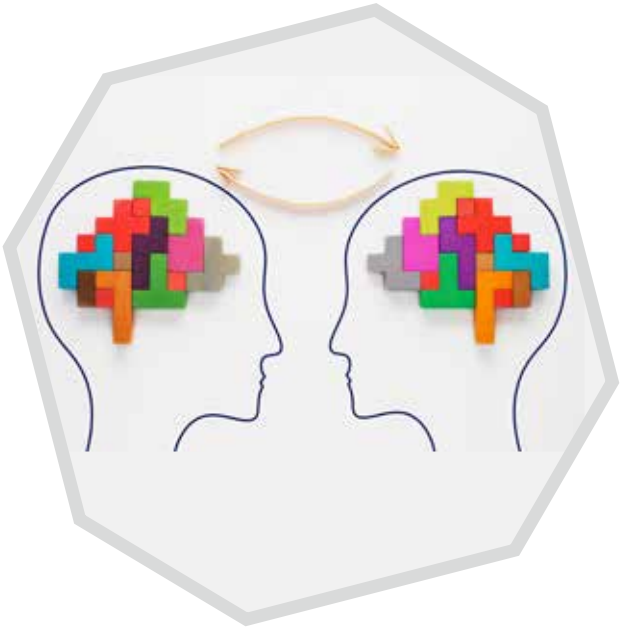
Cette année encore, nous serons sur place pour vous proposer diverses activités. À nouveau, retrouvez-nous aux côtés d'Horizons Jeunesse.

Au programme :

- un atelier de confection de badges « Rescue » : l'activité parfaite permettant d'allier loisir et sécurité ;
- la présentation des activités d'Horizons Jeunesse ;
- un dépistage pour le diabète ainsi qu'une prise de la tension artérielle ;
- la possibilité de poser toutes vos questions sur votre dossier « mutuelle ».

Dossier partie 2

Le médecin référent de l'équipe de soutien en soins palliatifs au domicile



Une équipe de soutien de seconde ligne est une équipe pluridisciplinaire, formée et spécialisée en soins palliatifs. Elle intervient dans le lieu de vie du patient que ce soit la maison, la maison de repos (et de soins) ou toute forme d'hébergement alternatif. L'équipe ne peut intervenir qu'après accord du médecin traitant du patient. La demande de prise en charge peut être faite par le patient, par toute personne de son entourage proche, par un soignant ou par le médecin traitant lui-même. Elle peut apporter son soutien au patient, à son entourage et aux intervenants de soins habituels du patient (appelés « de première ligne »). Ce soutien peut être psychologique, technique, logistique, réflexif ou encore organisationnel. Une équipe de seconde ligne participe à l'élaboration des projets de vie du patient en préservant la qualité du temps qu'il lui reste à vivre. Cette équipe spécialisée, forte de son expertise et de son expérience dans le domaine, suggère des pistes quant à la gestion de la douleur et des symptômes désagréables ressentis par le patient palliatif, tout en étant attentive à anticiper les symptômes potentiels selon la pathologie et l'état clinique de ce dernier. Les équipes de soutien au domicile se composent, au minimum, d'infirmiers(-ères), d'un médecin référent et de personnel administratif. Selon les équipes, certaines bénéficient de la présence de psychologues, de travailleurs sociaux ou encore de kinésithérapeutes. Les équipes de soutien en soins palliatifs travaillent également en étroite collaboration avec la plate-forme de concertation de leur région. Des volontaires, eux aussi spécifiquement formés, viennent compléter la structure et se rendent au chevet des patients pour partager quelques instants en dehors d'une approche soignante.

Quels sont les rôles du médecin référent d'une équipe de soutien ?

Les rôles du médecin référent peuvent être scindés en deux pôles : le premier pôle concerne le travail avec l'équipe palliative et le second a trait au travail avec les autres prestataires de soins. Au sein de l'équipe, le médecin participe aux réunions interdisciplinaires où les différents suivis palliatifs en cours sont passés en revue par les infirmiers. C'est l'occasion de prendre du temps pour échanger sur la situation au niveau médical, social mais souvent également au niveau plus éthique. Lors de ces échanges, le médecin peut proposer une adaptation du traitement, par exemple antalgique, qui sera ensuite transmise au médecin traitant du patient ou proposer diverses anticipations des symptômes pouvant survenir selon la (les) pathologie(s) du patient. Il est fréquent qu'une partie de la discussion soit consacrée, ou débouche, sur une réflexion plutôt éthique et/ou bien sur un échange à propos du retentissement « psychologique » de la prise en charge sur le soignant, de première ou de deuxième ligne. Dans un petit nombre de cas et lorsque la situation se présente, l'échange porte sur une demande d'euthanasie ou de sédation faite par le patient (ou sur son questionnement à ce sujet). Le médecin référent apporte également une possibilité de formation continue pour les infirmiers. Diverses notions, informations et nouveautés sont abordées lors des concertations hebdomadaires et des formations sur un sujet plus précis à destination des infirmiers de l'équipe sont ponctuellement organisés. Lors de l'entrée en fonction d'un nouvel infirmier, une séance de formation « accélérée » de deux heures est mise en place pour reposer les bases médicales à la prise en charge palliative. Le médecin référent est disponible au quotidien pour répondre aux questions ponctuelles de l'équipe d'infirmiers lorsqu'elle est sur le terrain. Les membres de celle-ci ont la possibilité de contacter le médecin pour répondre à leurs interrogations d'ordre médical (gestion médicamenteuse, apparition d'un symptôme nouveau, adaptation du traitement à la situation, etc.) qui surviendraient lors des visites aux domiciles ou lors d'échanges avec les prestataires de première ligne. Le médecin référent veille également à l'adaptation des divers protocoles utilisés en fonction des molécules disponibles en officine (protocole de détresse, sédation, euthanasie…) ou de leur mise au point (ponction d'ascite…) selon les besoins du terrain. Pour les autres prestataires de soins de première ligne, principalement le médecin traitant du patient, le médecin référent est disponible, par téléphone, pour échanger. La majeure partie des échanges concerne l'adaptation du traitement : gestion de l'antalgie, passage de diverses molécules orales vers une voie sous-cutanée, aspect pratico-pratique d'une sédation ou d'une euthanasie…

Quelle est la place du médecin référent dans la prise en charge du patient ?

Il n'est généralement pas prévu que le médecin référent rencontre le patient palliatif. Cela ne peut se faire que sur demande et en présence du médecin traitant du patient suivi par l'équipe, comme par exemple, dans le cadre d'un acte technique particulier. Cela doit rester exceptionnel. Par contre, les intervenants de première ligne, principalement le médecin traitant du patient, peuvent entrer en contact, autant que nécessaire, avec le médecin référent. La position « externe » du médecin référent lui permet quelquefois de bénéficier d'une vision avec plus de recul sur la situation. Dans ce sens, le médecin référent peut devenir un interlocuteur efficient pour le médecin traitant face à une situation complexe et requérant

un questionnement à caractère éthique. Tout comme les infirmiers de seconde ligne, le médecin référent respecte le principe de non substitution : le médecin traitant du patient reste le décideur et le prescripteur tout le long de la prise en charge palliative. Le médecin référent garde un rôle uniquement de conseiller. Il peut arriver, malgré la bonne volonté de l'équipe et de son médecin référent, que des traitements proposés ne puissent être mis en place. Ce sont des moments où l'équipe peut se sentir impuissante et où il est parfois nécessaire de prendre un peu de recul afin de rester des soignants efficaces. L'équipe est, dans ces moments-là, d'une grande importance afin de réaliser des relectures des situations suivies et, très justement, ne pas prendre sur soi ce qui ne nous appartient pas. Cette attitude de recul, parfois nécessaire, est garante de la bonne santé de l'équipe. Afin de respecter ce principe et la convention de l'AVIQ, le médecin référent ne doit pas être considéré comme le médecin disponible, en urgence, la nuit ou le week-end, lorsque le médecin traitant habituel n'est pas joignable. En cas d'absence du médecin traitant, la première ligne de soins doit prendre contact avec un service de garde, organisé selon la région de vie du patient. Profitons-en d'ailleurs pour rappeler que lorsqu'un médecin généraliste rédige la demande de reconnaissance de statut palliatif et que celle-ci est acceptée par l'organisme assureur, il lui appartient d'assurer la continuité des soins de son patient. Il n'est, bien entendu, pas toujours possible au médecin d'assurer cette continuité 24h sur 24 et 7 jours sur 7. Dès lors, il paraît opportun de proposer que le médecin traitant puisse renseigner un confrère rappelable ou dirige la première ligne vers le service de garde régional. Il peut, à cet égard, être utile que le médecin puisse faire un résumé clinique de la situation au service de garde. Cela peut être très appréciable et apprécié en cas d'urgence et pour respecter le plan de soins mis en place au domicile.

En conclusion

Un médecin traitant est amené à s'occuper de ses patients du début de leur vie jusqu'au terme de celle-ci, et, en ce sens, il doit posséder de nombreuses compétences et connaissances dans divers domaines. Cette multiplicité de disciplines abordées en Médecine Générale implique qu'il n'est pas possible d'acquérir des connaissances pointues pour chacune d'entre elles. Le médecin référent en soins palliatifs évolue, quant à lui, chaque jour au sein de situations palliatives et jongle avec les traitements et molécules spécifiques. Son expertise palliative permet aux généralistes d'obtenir un appui technique et une aide dans la mise en place ou l'adaptation des traitements. Le médecin référent est un maillon central de l'équipe dans la prise en charge d'un patient palliatif. Il est attentif aux moindres détails qui sont présents ou pourraient se présenter au cours de chaque suivi.

Source : La revue des soins palliatifs en Wallonie n°57

ACCUEILLEZ L'ÉTÉ AVEC MN VACANCES

MN VACANCES
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

DOMAINE DE VACANCES MONT-DES-DUNES

ACTIONS MIDWEEK

Profitez de la mer avec notre super offre demi-pension ! Mont-des-Dunes est situé à **Oostduinkerke**, à **500 m de la plage** avec les dunes avoisinantes.

Dates :
Du 28/08 au 01/09/2023
Du 04/09 au 08/09/2023

Prix :
258,50 € p.p. *pour 4 nuits, demi-pension incluse dans une chambre famille budget, sur base de 2 pers. Réduction membre déjà déduite.*

Plus d'infos et réservation :
www.montdesdunes.be
info@montdesdunes.be
058 23 40 52

DOMAINE DE VACANCES MONT-DES-PINS

VACANCES D'ÉTÉ : 3 + 1 NUIT GRATUITE

Détendez-vous dans la nature ardennaise et découvrez la magnifique région de Durbuy ! Le Domaine Mont-des-Pins est situé à **7 km de Durbuy** et **au milieu d'une réserve naturelle**.

3 + 1 nuit gratuite
Valable du 02/07 au 28/08/2023 à l'exception du 14/08.
Promotion valable sur les chambres confort et supérieur.
+ 30 % de réduction sur le prix de votre chambre avec le code : **MEMBRE**

Plus d'infos et réservation :
www.montdespins.be
info@montdespins.be
086 21 21 36

Découvrez toutes vos réductions via **www.mnvacances.be**
Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via **info@mnvacances.be** ou au numéro vacances gratuit **0800 95 180** (du lundi au vendredi de 9h à 16 h).

VOYAGE EN GROUPE EN LAPONIE MARS 2024

La Laponie est une région magique qui s'étend au nord de la Norvège, la Suède et la Finlande. Découvrez cette région magique, située au-dessus du cercle polaire. Le craquement de vos pas sous l'épaisse couche de neige, les traces laissées par les rennes sauvages, les grands espaces, les forêts ancestrales… Vous vous émerveillerez devant ces décors majestueux et féeriques. Vous vous envolerez directement vers la Laponie pour un voyage en toute quiétude. Vous êtes à la recherche de vacances d'hiver exceptionnelles ? Vous en avez l'opportunité !

À QUOI S'ATTENDRE?

- Petit **groupe de 12 personnes** pour les activités
- Séjour agréable à l'Arctic River lodge en **pension complète**
- Délicieuse **cuisine scandinave**
- **Excursion** d'une demi-journée avec des **huskies**
- **Une balade** d'une demi-journée en **motoneige**
- Accompagnement professionnel par des **guides** parlant **anglais** et **français**

Du 19 au 23 mars 2024
5 jours - 4 nuits

Prix
Membres : 1.630 € p.p.
Non-membres : 1.730 € p.p.
Supplément single : 220 €

Demandez votre programme
www.mnvacances.be
info@mnvacances.be
0800 95 180

WE LOVE HOLIDAYS!
PARTEZ AU SOLEIL AVEC SUNWEB

Vous planifiez un dernière minute au soleil ? Ou êtes-vous déjà à la recherche de vacances d'automne au soleil ? **Sunweb propose les meilleurs prix, toute l'année !**

En plus des prix de dernière minute, les membres de La Mutualité Neutre bénéficient d'une **réduction** supplémentaire **de 3 %**.

Code promo : **NZMNS2024**

Réservez via : **www.sunweb.be**

Découvrez toutes vos réductions via **www.mnvacances.be**
Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via **info@mnvacances.be** ou au numéro vacances gratuit **0800 95 180** (du lundi au vendredi de 9h à 16 h).

2023

Les jeunes en vacances
De 3 à 18 ans

Plus que quelques séjours disponibles!

ÉTÉ BELGIQUE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
A l'abordage + Plopsaland	15/07-22/07	8	5-8 ans	Oosduinkerke	230 €	530 €	430 €
Cluedo + Plopsaland			9-12 ans				
A chacun son secret + Speed Boat			13-17 ans		250 €	530 €	370 €
Vacances à la ferme*	16/07-21/07	6	5-9 ans	Léglise	190 €	420 €	360 €
Perles de mer + Jump Park*	22/07-29/07	8	6-9 ans	Oosduinkerke	230 €	520 €	450 €
Du sable, la mer et du fun + Sortie en bateau rapide*			10-12 ans				
Mes vacances au galop + Soirée de gala*	29/07-05/08	8	6-12 ans	Spa	260 €	680 €	580 €
Equitation ados + Soirée de gala*			12-15 ans		340 €	730 €	630 €
Les héros de la bande dessinée + Journée avec Mokiris*			6-12 ans		230 €	620 €	530 €
«J'peux pas, j'ai magie!» + Spectacle de magie*	12/08-20/08	9	9-12 ans	Tilff	180 €	470 €	400 €
Star d'un jour, star toujours... + Techniques de cirque*			6-8 ans				

***Séjour également ouvert en «inclusion» : plus d'infos sur notre site**

Nous cherchons du renfort!
Tu as du temps libre et tu souhaites t'investir dans l'animation? Rejoins les équipes d'Horizons Jeunesse!

Les séjours Automne, Sport d'Hiver et la formation d'animateur seront annoncés dans le courant de l'été sur www.horizons-jeunesse.be

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue des Dames Blanches, 24 - 5000 Namur

À l'initiative de LA MUTUALITÉ

Plus d'informations :
www.horizons-jeunesse.be •
secretariat@horizons-jeunesse.be • 081/250 767

Code parrainage
P2023HJ4

HORIZONS Jeunesse