

« Si un jour on te reproche que ton travail n'est pas un travail de professionnel, dis-toi bien que l'Arche de Noé a été construite par des amateurs et le Titanic par des professionnels »

## **LE PETIT HEMI-LIEN 2024 « 28ème année »**

Mensuel, annonceur de l'asbl G.E.H (Groupe d'Entraide pour Hémiplegiques) : 4-595970-84

**N°10/2024 (octobre) Clap 274ème**

Agrégation postale P 401132 Bureau de dépôt : 1390 Grez-Doiceau

SIÈGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : [gehtc.geh@outlook.com](mailto:gehtc.geh@outlook.com)

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préfér.) ♦ Banque : compte IBAN : **BE48 1149 0592 1427**

### **Antennes :**

- 1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28
- 2- LIEGE ET REGION : Bd des Combattants, 30/1 4470 Saint-Georges ☎ 0477/133064
- 3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, les72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24
- 4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
- 5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 0475/395.396

6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59
- 7- LA LOUVIERE ; Impasse Salace, 1 7110 LA LOUVIERE ☎0473/540 133
- 8- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville,46 6840☎MONTPLAINCHAMPS 0497/504.679
- 9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

## **Infos GEH**

- **Nous nous retrouvons le dimanche 24 novembre à 12 heures** au restaurant « **les 3 Clefs** » à Gembloux, route de Namur, 17 pour le repas de fin d'année. Nous espérons vous y voir nombreux !

Chaque année, nous avons droit à un apéro et un repas gastronomique dans une salle adaptée !

Toutes les informations relatives à ce repas figureront dans le coupon réponse joint au Petit Hemi-Lien du mois prochain !

En attendant, bloquez la date du 24 novembre !

### **Infos générales**

- **Gratuité** du transport entre deux hôpitaux : depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, les transports planifiés entre deux hôpitaux sont gratuits pour les patients. Cette mesure s'applique lorsque ceux-ci doivent être transportés vers un autre hôpital pour y subir une intervention chirurgicale ou un traitement. Même si le patient ne revient pas dans les 24 heures et qu'il est admis dans l'autre hôpital ou qu'il y passe la nuit, aucun frais de transport ne sera pris en compte (magazine Partenamut)

-« **Fausse route** » : Véritable handicap au quotidien, la fausse route est un trouble de la déglutition qui se manifeste par le fait de s'étouffer en mangeant ou en buvant.

Comment alimenter une personne dysphagique en toute sécurité ?

La personne ne doit pas manger allongée : le buste doit être relevé, en position assise. La tête doit être inclinée vers le bas, afin de protéger naturellement les voies aériennes. De même, il est important de maintenir la position assise après la prise alimentaire pendant au moins 30 minutes.

Si la personne est alitée, un dossier de lit sera utile pour relever le buste.

C'est pourquoi il est important de bien le choisir pour pouvoir boire sans avoir à lever la tête. Vous pouvez également utiliser les pailles anti-reflux : le liquide reste dans la paille entre chaque aspiration, réduisant ainsi l'aspiration d'air. Elles sont idéales pour les personnes ayant une capacité de respiration limitée.

Pour alimenter une personne dysphagique, il faut veiller à s'asseoir face à la personne, en lui présentant les aliments par le bas et par petites bouchées.

Il faut manger dans le calme, sans parler ou être sollicité, ni regarder la télévision. La prise du repas doit être un moment sans agitation, où l'on peut prendre le temps de manger lentement, et surtout, (on ne le dira jamais assez), par petites bouchées. ( Tous ergo, solution pour l'autonomie et l'accompagnement [www.tousergo.com](http://www.tousergo.com))

- **Cholestérol trop élevé** : avoir trop de cholestérol n'est pas forcément dramatique. Avant de prescrire un traitement, le médecin doit prendre en compte les autres facteurs de risques cardiovasculaires et surtout le rapport entre le taux de cholestérol total et le taux de « bon » cholestérol (les lipoprotéines HDL ont une densité élevée et sont connues sous le nom de « bon cholestérol ») La situation la plus favorable pour notre santé cardiaque et vasculaire est d'avoir des niveaux élevés de cholestérol HDL et des niveaux bas de cholestérol LDL (faible densité donc appelé « mauvais cholestérol »)

Si ce rapport est mauvais, le médecin doit voir avec vous si vous présentez d'autres facteurs de risque de développer un problème cardiovasculaire tels que le tabagisme, l'inactivité, le diabète, l'obésité et

l'hypertension ...Ces éléments sont importants pour choisir le bon traitement (Test Santé)

- **O**utre les séquelles d'AVC déjà développées dans notre précédent **Petit Hémi-lien**, n'oublions pas d'évoquer les **séquelles locomotrices** douloureuses telles que par exemple celles du dos. Si le mal au dos est souvent appelé « mal du siècle » dans le langage populaire, il est particulièrement fréquent chez l'hémiplégique du simple fait de marcher en claudiquant ou en boitant depuis des mois, voire des années.

Dans cette optique et pour aider à maîtriser ou canaliser ces douleurs, **Thierry**, fort de son expérience de kiné et de thérapie manuelle, a élaboré un « **programme du dos** » que vous trouverez ci-après et dont les modalités d'exécution et la philosophie sont auparavant à lire attentivement au verso. A pratiquer avant tout comme une méthode de **relaxation** qui n'est donc surtout pas une course contre la montre mais peut devenir une « hygiène de vie » permettant alors d'éviter le plus souvent de faire appel à un professionnel, surtout lorsque « **on en a plein le dos** ».

Avoir la version « papier » est utile pour en disposer à côté de soi pour s'y référer.

N'hésitez pas, bien sûr, si nécessaire, à appeler Thierry, pour éclaircissements et conseils d'usage.



### Humour:

- **U**n gars arrive chez un copain à l'improviste et voudrait passer la nuit chez lui.

Son copain est désolé de lui annoncer qu'il ne peut lui offrir une chambre pour lui tout seul et lui dit :

-Tu peux dormir dans le salon ou dans la même chambre que Bébé...

--Bébé ? Ça pleure toute la nuit ! c'est bon je vais dormir au salon...

Le lendemain matin, il va à la salle de bains et y rencontre une jolie jeune femme

-Bonjour, qui êtes-vous ?

-je suis Béatrice, mais vous pouvez m'appeler Bébé. Et vous, qui êtes-vous ?

-Le roi des cons !

- **H**ier, je rentre chez moi et qu'est-ce que je vois : mon chien est couché devant la porte, sale, le poil plein de terre, avec un lapin dans la gueule !

Je me rends compte que c'est un des lapins de ma voisine !

Ni une, ni deux je lave le lapin raide mort au tuyau d'arrosage, le sèche, puis je cours dans le jardin de la voisine et le mettre dans sa cage.

Et là je me dis : ni vu, ni connu, affaire classée !

20 minutes se passent, la voisine arrive et commence à crier et à pleurer...

Je fais celui qui ne sait rien et lui demande : que s'est-il passé ?

Elle me dit : - hier, le lapin est mort, nous l'avons enterré et aujourd'hui il est revenu dans sa cage !

- **U**n client entre dans un bar, va au comptoir et commande : Patron, un double-whisky, s'il vous plaît, avant que ça ne commence...

Le barman le sert et le laisse siroter son verre tranquillement. Quand, un quart d'heure plus tard : Patron, remettez-moi un double whisky avant que ça ne commence...

Il lui ressert sa double dose, mais, méfiant, va se poster au bout du comptoir pour l'observer

Dix minutes plus tard, notre homme demande à nouveau : Patron, un double avant que ça ne commence...

D'accord, monsieur, mais il faudrait penser à me régler les premiers.

Et l'autre : et voilà ça commence !

### Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **d'octobre 2024 nous penserons : le 4** en hommage à Danny **MEYER**, le **10** à Martine **SCHENUS** (veuve de Désiré **GLIBERT**), le **15** à Emmanuelle **SCHURMANS**, le **19** en mémoire de Jacqueline **PALEM**, le **21** à Olivier **LANDRIEU**, le **24** à Colette **JOTTARD**, le **26** à Chantal **VAN MIGEM**, le **28** à Béatrice **CARIERE** et Anne-Marie **JAMIN**

*Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Vous aurez à présent une « carte virtuelle e-carte » un mail de souhaits envoyé par Mireille **CROES**. Nous savons que vous appréciez chaque fois cette petite attention*

**Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE48-1149059214- 27**

**Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum**

