

« 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 Hémiplégiques) : 4-595970-84

N°12/2024 (décembre) Clap 276ème

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

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

E-Mail : g.e.h@scarlet.be

☎ : 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 jeudi 19 décembre à 14 h** au Monastère de Clerlande, afin de fêter Noël ensemble !

Nous pourrons déguster des « cougnous » et nous rentrerons chez nous avec un cougnou également ! Le tout bien sûr accompagné de chocolat chaud !

Infos générales

- **Prescriptions médicales** : Il est possible de consulter ses prescriptions à différents endroits sur internet. Pratique, car il arrive souvent que l'on ne reçoive plus de reçu papier. En effet, les médecins ne sont plus obligés de remettre une prescription papier pour les médicaments qu'ils prescrivent. Une première possibilité est de télécharger l'application mise au point par les autorités: **Mes Médicaments** (sur iOS et Android).

Plateformes en ligne : Si vous n'utilisez pas d'applications, vous pouvez également trouver vos ordonnances sur la plateforme disponible à l'adresse **www.masante.be**. On compte aussi des centrales régionales : www.rsw.be en Wallonie www.reseausantebruxellois.be à Bruxelles et www.myhealthviewer.be en Flandre.

Et pour obtenir ses médicaments?

La prescription numérique générée par votre médecin est envoyée à un serveur central. Quand vous vous rendez chez votre pharmacien, il peut la télécharger sur présentation de votre carte d'identité ou via l'appli Mes Médicaments. Toutes les autres applis ne vous permettent que leur consultation. Enfin, sachez que vous avez toujours droit à un document papier quand le médecin vous prescrit quelque chose. Dès lors, n'hésitez pas à le réclamer. (Magazine Test Santé)

- **La revalidation** après un accident cérébrovasculaire (AVC) n'est pas une mince affaire. Heureusement, vous ne devez pas y faire face seul. Différents spécialistes sont là pour vous aider. Les problèmes cognitifs peuvent aussi s'avérer beaucoup plus subtils et n'être remarqués que lorsque les personnes retournent chez elles.

Les patients peuvent rencontrer des difficultés lorsqu'ils retrouvent un environnement plus actif et reprennent leurs activités quotidiennes. Après un accident cérébrovasculaire, vous pouvez, par exemple, être plus sensible au plus banal des stimuli. Comme être incommodé par une forte luminosité, rendant une promenade désagréable. Vous pouvez éprouver des difficultés à mener une conversation. Et ce ne sont que quelques exemples.

Comment ces problèmes sont-ils repérés ?

Le spécialiste procède à des tests neuropsychologiques au cours desquels vous devez répondre à des questions, trier des formes, imiter des gestes, nommer des objets, effectuer des calculs, etc. Lorsqu'un patient a été victime d'un accident cérébrovasculaire, vous devez absolument tenir compte du fait qu'il peut avoir des problèmes d'élocution. Un patient atteint d'un trouble du langage connaît peut-être la réponse sans pour autant pouvoir l'exprimer. Dans ce cas, les tests à choix multiples sont à préconiser.

Idéalement, on devrait évaluer d'éventuels problèmes cognitifs chez les patients ayant subi un accident cérébrovasculaire au troisième et au huitième jour suivant l'accident. Dans la pratique, c'est souvent un ergothérapeute qui s'en charge parce que les stroke units ne disposent malheureusement que rarement de neuropsychologues.

Les ergothérapeutes utilisent souvent un test très rapide, «un screen cognitif». Il donne un premier aperçu du fonctionnement cognitif du patient, sans toutefois permettre de repérer les défaillances subtiles.(magazineTestSanté)

www.testachats.be/attaquerebrale

- **Aides techniques hémiplégié** : ces aides techniques proposées par le magasin « Tous Ergo » spécialisé dans les handicaps ou les aménagements utiles pour personnes âgées, se situe en France, mais dispose d'un catalogue papier et est contactable en ligne. www.tousergo.com

Adresse : 26 avenue Gabriel Lippmann 59910 Bondues (France)

- Coussin gouttière pour fauteuil roulant :

Ce coussin, incurvé à la manière d'une gouttière, s'adapte facilement sur l'accoudoir d'un fauteuil roulant. Pratique, il permet de mettre de bras de l'utilisateur en fauteuil en position de repos. Cela en fait un accessoire particulièrement indiqué chez la personne hémiplegique. Il est muni d'une housse lavable en machine.

- Pince Aida : Cette pince est composée de deux clips, pouvant s'avérer très utiles pour les personnes hémiplegiques ayant de ce fait du mal à s'habiller. Elle permet en effet de maintenir le pantalon en place afin de le fermer. Il suffit donc à l'utilisateur d'attacher un clip au pantalon et l'autre au t-shirt ou pull, tout en étant assis, puis de se mettre debout afin de finir de s'habiller.

Le catalogue des produits peut vous être envoyé gratuitement (www.tousergo.com)



- **Il** y a 40 ans, j'étais particulièrement athlétique et je pouvais grimper n'importe quelle côte sans problèmes. Maintenant, je suis plus calme mais j'en profite davantage !

Je peux descendre facilement les Côtes de Provence, Côtes du Rhône, Côtes de Beaune, Côtes de Bourg, Côtes de Blaye...

- **U**ne dame demanda avec empressement à Picasso : Maître, j'aimerais tant que vous me peigniez...

Volontiers...prêtez-moi un peigne...

- **J'**ai déjà un pied dans la tombe et je n'aime pas qu'on me marche sur l'autre ! (Mauriac)

- **Z**eus se faisait appeler Jupiter quand ses affaires l'appelaient à voyager en Italie (Cavanna)

- **Il** croit qu'il devient sourd parce qu'il n'entend plus parler de lui (Talleyrand)

- **T**axi...Waterloo...

- La gare, monsieur ?

- Oui, c'est un peu tard pour la bataille (extrait d'un film)

- **L'**intelligence artificielle se définit comme le contraire de la bêtise naturelle (Woody Allen)

- **Il** a un côté sympathique, seulement on le voit toujours de face (Francis Blanche)

- **S**i les genoux se pliaient dans l'autre sens, à quoi ressembleraient les chaises ? (Roland Magdane)

- **L**a connerie n'est pas héréditaire, mais, avec les progrès de la science, cela doit pouvoir s'arranger (Yvan Audiard)

- **Z**orro est obligé de mettre un masque pour qu'on le reconnaisse (Patrick Sébastien)

- **Il** vaut mieux chercher une anguille sous roche que dans une botte de foin (Pierre Dac)

- **Il** y a vraiment des gens insupportables : ils ont tout pour être malheureux et ils ne le sont pas (José Artur)

- **S**ur Mars, il fait 160° à l'ombre. Mais on n'est pas obligé d'aller à l'ombre (Jean Yanne)

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de décembre 2024 nous penserons** : le **4** à Myriam **STURBOIS** (épouse de Louis Dumont), le **5** à Valérie **TASIAUX**, le **15** à Laurette **MORDANT** (veuve de Danny MEYER), le **20** en mémoire de Michel **MERCIER**, le **23** à Françoise **DESAGHER**, le **24** à Adèle **NTEMA** et Bernard **GOUBLomme**, le **30** à Marie-Thérèse **VAN DELFT**, le **31** à Jacqueline **AMEYE** et Marie-Jeanne **CORBU-ALSTEEN**

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



Mot du président. *En ce Clap* 276

Réussir à rassembler des convives venant tout à la fois de Neufchâteau, Liège, Bxl, Namur, Charleroi, Mons, Brabant wallon (et même flamand) ou encore Beauraing, c'est la gageure que nous avons une fois encore réalisée en ce dimanche 24 novembre dernier lors de notre dîner annuel à Gembloux. Les amis de Beauraing (Claude et Christiane) ne devant, eux, leur apparition « miraculeuse » (normal venant de Beauraing) qu'à la gentillesse de leur sympathique voisin, « chauffeur d'un jour ». Tous ayant pour l'occasion fait fi de considérations telles l'âge, souvent synonyme de perte de mobilité, les distances ou encore de santé parfois précaire.



Demeure néanmoins ce constat : Il s'avère de plus en plus difficile de réussir à rassembler même si c'est à chaque fois pour y éprouver **plaisir** et **joie** des retrouvailles.

C'est pourtant encore l'aventure que nous nous proposons de vivre une dernière fois avant la fin de 2024 : Venir nous rejoindre à **Clerlande à 14h00** pour notre traditionnel « **goûter de Noël** », synonyme de **Coug nous** et chocolat chaud en dégustation avant que chacun ne reparte à la maison avec son cougnou. Ambiance festive et rythmée assurée par un **Quizz musical** suivi d'un **Karaoke**.

Pour assurer la réussite de cet évènement, nous avons une fois de plus besoin de votre inscription rapide (pour pouvoir ajuster au mieux notre **commande de cougnous**). Il va de soi que vous serez prévenus en cas d'annulation en raison de conditions météo compliquées.

Réponse souhaitée par retour de courrier ou par SMS auprès de moi
(0478/618.643) **Thierry**