

R.G.P.D.

Règlement Général de la Protection des Données.

Si vous n'avez pas encore renvoyé votre consentement, veuillez nous renvoyer rapidement le talon ci-dessous correctement complété et signé.

Talon réponse à envoyer par mail ou courrier postal

 Fibromyalgie O C U S	FOCUS Fibromyalgie Belgique a.s.b.l. Siège social : 7020 Mons rue Frérot 30 Numéro d'entreprise : 462790364 Tél. 060 37 88 58 - GSM 0474 82 11 04 Mail : <u>rgpdfocusfm@mail.com</u>
---	--

Je soussigné(e) (nom, prénom et adresse complète, téléphone, GSM, adresse email)

.....
.....
.....
.....
.....

Déclare avoir pris connaissance de la nouvelle réglementation concernant la protection des données et donne mon consentement pour le traitement de mes données dans le cadre bien défini ci-dessus, c'est-à-dire pour recevoir vos informations et périodiques sur la fibromyalgie.

Fait à

Le

Signature

R.G.P.D.

Charte de protection des données personnelles



Paraîtra dans le périodique N° 82

N'oubliez pas le talon à compléter en page 1

Si pas encore fait.

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre



Vous avez envie de danser sur les tubes des années 80
Venez nous rejoindre le samedi 29 septembre 2018 dès 17h

Souper paëlla et soirée dansante

La Maison de Coullemont Rue du Moulin, 10 à 1390 Grez-Doiceau (Archennes)

Nous serons ravis de vous rencontrer !



Le menu est à 20 euros par personne et comprend un verre de Sangria.
Possibilité d'avoir la paëlla sans fruits de mer (à préciser lors de la réservation)
Vente de boissons soft et autres !

Estimation d'un panier gourmand accompagné d'une belle surprise !

Réservation souhaitée avant le 20 septembre, virement sur notre compte :
BE25 0000 5060 3482 fait preuve de réservation

Tel 060 37 88 58 - 0474 821 104

focusfibromyalgie@gmail.com ou nadine.chardhomme@outlook.com

FOCUS Fibromyalgie Belgique

7020 Mons, rue Frérot 30

Les bénéfices serviront à financer le recours au Conseil d'Etat pour le rétablissement des
séances de kinésithérapie



MARCHE POUR L'ACCÈS AUX SOINS !

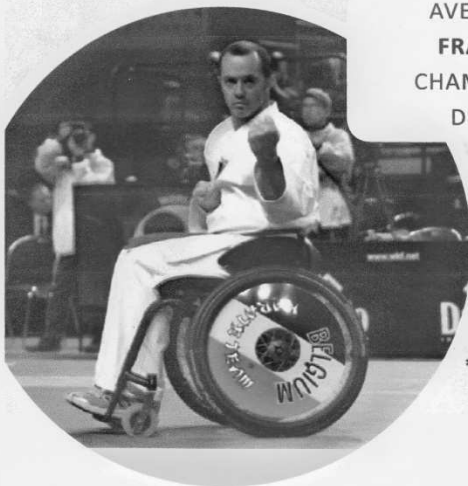
Venez faire un bout de chemin avec nous...

Du 6 octobre au 13 octobre 2018,
les associations de patients et la LUSS organisent
une marche pour l'accès aux soins.

**Cette marche traversera différentes villes* et
plusieurs évènements seront proposés
tout au long du parcours.**

Envie d'en savoir plus ? Envie de nous rejoindre ?
www.luss.be - 081 74 44 28

Ed. responsable: Micky Dierckx - Av. S.Michel 123 - 5000 Namur



AVEC LE SOUTIEN DE
FRANCK DUBOISSE
CHAMPION DU MONDE
DE PARA-KARATÉ

Départ de notre marcheur de tête, **Bruno Longree** de l'ASBL Together Belgique le 6 octobre à 10h de l'Antenne liégeoise de la LUSS, rue de la station 48 à 4032 Chênée.
Venez nombreux pour l'encourager !

* Liège, Flémalle, Andenne, Namur, Gembloux, Wavre, La Hulpe, Bruxelles, Waterloo, Nivelles, Ecaussinnes, Mons

Together
Belgique

Fibromyalgie
OCCUS

ADMD
asbl

aidex
asbl

pair aidance
En route ASBL

Girtac
Vibast
asbl

GIREH



SOMMAIRE

R.G.P.D.	Page 1
Affiche souper	Page 3
Affiche pour la marche	Page 4
Le sommaire	Page 5
Le mot de la présidente	Page 6
Echo du CA	Page 8
Echo de nos diverses activités.....	Page10
Nos prochaines activités.....	Page15
Informations diverses	Page 26
Messages de nos membres	Page 38
La parole aux bénévoles.....	Page 42
Extraits de publications	Page 43
Participez au prochain périodique	Page 50
Notre présidente a lu pour vous	Page 51
Mots croisés de Ringo	Page 52

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Nadine

Un été chaud comme on n'en a plus eu depuis 1976 touchera bientôt à sa fin. Et déjà la rentrée s'annonce bien chargée pour notre association.

La procédure judiciaire au Conseil d'Etat devrait aboutir dans les prochaines semaines. A ce jour, nous n'avons pas encore reçu de réponse des magistrats issus de la plus haute juridiction de notre pays. Nous espérons que cela ne saurait plus trop tarder.

Plusieurs activités serviront encore à financer les avocats et d'autres à faire fonctionner les rouages de l'association. Malgré cette action juridique, l'équipe des bénévoles n'a pas du tout réduit la cadence, bien au contraire. Vous le lirez dans l'écho de notre Assemblée Générale, l'année 2017 a été bien remplie et 2018 ne le sera pas moins. Cet effort de la part de tous les bénévoles est important à souligner !

Vous trouverez dans ce périodique toutes les informations concernant le souper du 29 septembre à Grez-Doiceau ainsi que la marche que nous organisons en collaboration avec Bruno de l'association Together et la Ligue des Usagers des Services de Santé (LUSS). Venez nombreux soutenir nos bénévoles et partager un moment convivial autour d'une même cause, restituer la place de la kinésithérapie comme le traitement de premier choix pour les personnes souffrant de fibromyalgie.

En juin dernier, j'ai eu l'opportunité d'écouter Mr Peter Moore, un patient originaire de Londres. Il a effectué une présentation très intéressante lors du congrès de la Belgian Pain Society (La Société Belge de la Douleur est une association pluridisciplinaire)

« La mission de la BPS en sa qualité d'association scientifique est quadruple:

- ❑ **Soutenir la formation en matière de traitement de la douleur** : fournir une contribution à la formation de base et à la formation continue des médecins traitants et des spécialistes, ainsi qu'ouvrir cette formation au personnel soignant et paramédical.
- ❑ **Stimuler la recherche en matière de douleur** : fournir une aide à la recherche scientifique fondamentale et clinique, notamment par le biais du prix scientifique annuel qui est décerné à un jeune chercheur en Belgique.
- ❑ **Encourager le traitement du patient** : développer des structures d'évaluation et de traitement multidisciplinaire.
- ❑ **Participer à la mise en œuvre de la politique des soins de santé** : concertation avec les instances officielles afin de favoriser la reconnaissance des nouvelles stratégies diagnostique et thérapeutique, de déterminer des critères et des modalités de remboursement mieux adaptés et de définir des normes de qualité »

Extrait de la philosophie de la Belgian Pain Society.

Relevons le fait que l'intervention d'un patient dans un congrès scientifique était une première dans le chef d'une telle association réunissant une centaine de professionnels de la douleur. De plus, le public était enthousiaste d'entendre son témoignage et la manière personnelle qu'il a pu développer pour s'adapter à la maladie chronique. « C'est en allant chercher mes propres

ressources et non dans la médecine que, progressivement, j'ai repris le contrôle de ma vie », a-t-il expliqué en illustrant souvent son propos d'exemples concrets de la vie quotidienne. Il propose par exemple de chercher une solution pour chaque problème, de faire une pause avant d'en avoir réellement besoin, de reprendre les commandes de sa propre vie grâce à une boîte à outils personnalisée. Voilà un discours que certains ont déjà entendu si vous êtes confronté à la fibromyalgie.

Ensuite, Mr Moore a souhaité aider d'autres patients en créant divers outils d'information pour les patients et les soignants (des vidéos, des brochures, des ateliers en ligne, des quizz,...). Je n'ai évidemment pas manqué d'aller lui parler après son intervention. Ces outils sont en anglais, nous allons d'abord effectuer un travail de traduction avant de les diffuser, s'ils conviennent, aux bénévoles et aux membres. Plus de nouvelles dans les prochains F.M.érides.

Depuis quelques années, les patients occupent de plus en plus une place d'expert de la santé. Ils informent, témoignent, interviennent dans les cours aux côtés des professionnels de la santé, mènent des actions de sensibilisation, interviennent dans des institutions de santé et des associations ... Et les bénévoles de FOCUS FM font évidemment partie des patients experts.

Un autre thème de ce congrès était la formation de la douleur pour les soignants. Chacun a pu s'exprimer et le bureau de la BPS promet de gérer ce dossier en grande priorité. Nous resterons attentifs au suivi de leurs actions et nous leur demanderons de les rencontrer dans les prochains mois, car cet objectif est également prioritaire dans notre situation.

La LUSS met également en place les mesures nécessaires pour soutenir et informer les usagers. Le mémorandum de la LUSS est repris dans ce périodique. Lisez-le avec attention, il est important de connaître votre avis, contactez-nous ou parlez-en aux bénévoles dans votre région.

Durant les vacances, j'ai eu l'occasion de lire quelques livres sur la fibromyalgie, vous retrouverez quelques commentaires à ce sujet.

Il me reste à vous souhaiter une excellente et progressive reprise d'activités, tout en alternant par des phases de repos et/ou bien-être afin de ne pas dépasser vos limites.

Prenez bien soin de vous,

Nadine



***Ne jamais dépasser ses limites,
C'est elles qui finiront par nous dépasser***

<https://www.potdecitations.com/>



Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

ECHO DU CA

Le 1^{er} juin, notre asbl a tenu son assemblée générale annuelle et les membres effectifs ont adopté les activités de 2017, dont voici un bref aperçu :

- La procédure entamée au Conseil d'Etat suite à l'A.R. du 7 décembre 2016 concernant la suppression des 60 séances de kinésithérapie.
- Les divers articles parus dans la Presse suite à cet Arrêté ainsi que des émissions de télévision et radio.
- Nos bénévoles sont fortement impliqués dans les divers groupes de travail et formations proposés par la LUSS à Namur, Liège et Bruxelles.
- Nous faisons toujours partie du conseil d'administration de la LUSS.
- Nous participons aux journées des associations dans les hôpitaux et dans les écoles organisées par la LUSS.
- Nous sommes actifs dans un groupe de travail organisé par l'ASPH Namur-Philippeville.
- Elisabeth Bovy nous représente chaque année à l'A.G. de l'association l'ENFA avec laquelle elle échange régulièrement au nom de Focus FM et est également notre interlocutrice auprès des associations : Pain Alliance Europe, National Fibromyalgia Partnership (USA), UKFibromyalgie.
- Les conférences données à Esneux, Tournai, Jodoigne, Ecaussinnes-lez-Enghien, Flavion, le colloque du 12 mai à Yvoir.
- Les séances d'informations données pour le personnel médico-social, personnel de divers bureaux de l'ONEM en Belgique.
- Stands d'informations tenus à Colfontaine et Liège.
- Activités festives à Auvelais et Libramont qui ont rapporté 1.630 euros au profit des frais à payer aux avocats pour le recours entamé.
- La création d'un pendentif par l'atelier Van Tesch et vendu au profit des frais d'avocats à payer. 720 euros au 31.12.2017 (ventes supplémentaires en 2018)
- L'exposition des réalisations faites par l'association ESCA qui nous a versé 120 €.
- De nombreux contacts pris pour faire connaître notre combat et obtenir des soutiens.
- Nos rencontres « Apprivoisons la fibromyalgie » connaissent toujours un succès réel, ainsi que les ateliers.
- 357 enveloppes de documentations ont été envoyées en 2017, ce qui prouve toujours le manque d'informations fournies aux nouveaux diagnostiqués.
- 21 volontaires ont œuvré durant cette année. Le CA a siégé 9 fois et a organisé 4 réunions avec toute l'équipe.

Les comptes annuels de 2017 ont été approuvés à l'unanimité. Les comptes peuvent être consultés au siège social, prise de rendez-vous obligatoire.

Le programme d'activités pour 2018 établi au 30 mai a été accepté à l'unanimité.

Au 1^{er} juin 2018 le Conseil d'administration est composé de 7 membres :

- Nadine Chard'homme, Présidente
- Annie Pirmez, Vice-présidente
- Chantal De Glas, Secrétaire-trésorière
- Grégory Courtois, Véronique Kuta, Agnès Miccoli et Freddy Vantomme

Nous reprenons nos activités régulières en septembre. Nous avons prochainement au programme un souper prévu pour récolter des fonds pour payer les honoraires des avocats. Et nous comptons sur votre présence tout au long du parcours de la marche organisée du 6 au 13 octobre afin de soutenir Bruno. Il est à l'initiative de cette marche. Il avait présenté notre association en décembre dernier lors d'un Mercredi de la LUSS à Liège (Chênée) et notre combat contre l'annulation des 60 séances de kinésithérapie.

Le programme complet de la marche et de nos prochaines activités se trouve dans la rubrique 'Nos activités'

Chantal



Pourquoi faire du volontariat ?

*Il y a de nombreuses raisons ; elles peuvent être d'ordre personnel, communautaire, social.
Les motivations peuvent changer et évoluer avec le temps.*



Le candidat volontaire doit envoyer un courrier de motivation qui sera examiné par le CA

Le volontaire est parrainé durant sa première année et s'engage à :

- *Être membre adhérent de l'asbl Focus FM*
- *Partager l'éthique de Focus Fibromyalgie Belgique*
- *Prendre part à diverses activités organisées par Focus Fibromyalgie*
- *Participer aux réunions d'informations (4 par an)*
- *Suivre les formations dispensées par des professionnels et offertes par Focus Fibromyalgie Belgique pour l'écoute à la gestion de groupe*



Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

ECHO DE NOS DIVERSES ACTIVITES

ECHO CONFERENCE

Esneux le 29 mai 2018

Esneux est une charmante petite localité de la Province de Liège. Nous avons déjà donné une conférence en 2017. Chantal et Elisabeth, deux bénévoles qui habitent cette magnifique région m'ont donné rendez-vous dans un petit restaurant. Après un souper très sympathique, nous avons rejoint la salle de conférence.

Cette fois, une quinzaine de personnes étaient venues nous écouter. Chantal et Elisabeth ont accueilli et informé les participants de la documentation et des activités de notre association. Comme à chaque activité de sensibilisation, l'accueil a été chaleureux et les nombreuses questions concernant la fibromyalgie ont pu être posées. Bref, un public peu nombreux mais fort enthousiaste et dynamique ! Nous ne manquerons pas de revenir dans cette localité pour d'autres actions.

La soirée s'est clôturée vers 21h, nous avons repris la route pour rentrer chez nous.

Nadine



JOURNEE A THIEU

Le dimanche 3 juin 2018

Sous un magnifique soleil, pas loin des ascenseurs de Strépy-Bracquegnies, plusieurs bénévoles se sont retrouvés pour soutenir des jeunes enfants et des adultes lors de plusieurs épreuves sportives organisées par Mr Jean Formule, échevin des sports de la ville du Roeulx, au profit de notre association.

En 2017, le mari d'une personne atteinte de fibromyalgie a voulu contribuer aux actions menées par notre association depuis 18 mois dans le cadre du Recours au Conseil d'Etat. Nous les avons rencontrés et un an plus tard, ils avaient tout organisé.

Une belle affiche reprenait toutes les informations nécessaires concernant toutes les activités du jour. Chaque année, les bénéfices sont versés à une association.

Plusieurs bénévoles n'ont pas manqué ce rendez-vous, leur présence était une belle vitrine de notre association !



Agnès, Annie, Freddy, Marie-Christine, Véronique, et moi-même avons installé notre table de documentation près d'un chalet en bois, dont nous pouvions disposer pendant cette journée. De cet endroit, nous pouvions observer les départs et arrivées des joggers, des cyclistes de VTT, des enfants, tous ceux aussi qui ont pris part aux challenges.

Les enfants, des petits bouts âgés de 2 à 3 ans, accompagnés d'un parent, nous ont particulièrement émus lorsqu'ils ont franchi la ligne de départ sur le pont de Thieu. Ils ont tous été récompensés de leurs efforts.

Les cyclistes de VTT n'ont pas eu peur de se salir, apparemment, il y avait de la boue sur le chemin qu'ils empruntaient ! Cela ne les arrêtait pas manifestement !

Nous avons partagé quelques verres d'amitié, une petite restauration à midi et surtout notre bonne humeur. Les photos souvenirs montrent assurément des mines réjouies et contentes d'être tous ensemble. Cette journée en plein air pour tous les âges nous a fait du bien !

Le Dr Masquelier avait également répondu présent. Arrivé en VTT, il n'a pu prendre part à la course car les coureurs étaient déjà partis. Une journaliste en a profité pour l'interviewer. Nous le remercions également de sa présence et son soutien sans faille.



Et en fin de journée, nous avons dit quelques mots ensemble pour remercier les organisateurs et tous les sportifs.

Quelques jours plus tard, les organisateurs ont effectué un versement de 1000 euros sur le compte de la procédure. Nous les remercions vivement de leur geste pour tous les patients atteints de fibromyalgie, de leur accueil et du soutien qu'ils nous ont accordés lors de cet évènement sportif.

Voici le lien qui vous permet de voir les photos de cette journée, réalisées par les organisateurs : <http://www.jsat.be/tag/jsat-2018/>

Bravo à tous !

Nadine



ECHO DES ACTIVITES REALISEES PAR NOS VOLONTAIRES

Sortie détente du groupe de parole de Philippeville

Ce 19 juillet, nous avons organisé une petite sortie pour nous retrouver entre filles, nous détendre, rigoler et penser à nous.

Pendant cette merveilleuse journée ensoleillée, nous nous sommes retrouvées dans un petit restaurant italien où nous avons mangé une bonne pizza. Puis, nous sommes allées à la piscine de Givet où nous avons bien profité du jacuzzi, hammam et sauna. Une première pour certaines d'entre nous.

Ensuite nous avons été dans la piscine pour continuer notre petit moment de plaisir, bronzette pour l'une, prélasserment dans l'eau pour d'autres et même petit délire de descente de toboggan !

Et pour terminer cette belle journée, une bonne petite glace.

Je remercie particulièrement Véronique d'avoir eu les mots justes pour certaines d'entre nous qui hésitions à venir : « culpabilité de prendre du temps pour soi, peur du lendemain... ».

Une pensée pour les membres qui ont dû partir plus tôt ou ne pouvaient pas venir, ce n'est que partie remise.

Coralie,
Membre du relais de Philippeville



Un tout grand merci, les filles, pour ces bons moments passés ensemble pendant l'année et notre petite sortie annuelle est vraiment une récompense pour ma part.

Vivement l'année prochaine !

Véronique



Sortie ce 17 juillet avec le groupe de Wavre.

Par ce beau jour, nous sommes allés au Domaine Provincial du Bois des Rêves à Ottignies.

Le domaine est un des fleurons du tourisme d'un jour, ainsi qu'une des principales attractions touristiques de plein air en Wallonie. Situé au cœur du Brabant Wallon, le Bois des Rêves est un paradis de verdure ouvert tous les jours de l'année. D'une superficie de 67 hectares, il se compose essentiellement de bois et d'une zone humide d'un grand intérêt botanique et faunique, mais comprend aussi des infrastructures d'accueil et de loisir.

Nous nous sommes baladés et détendus ☺. Tellement bien détendus que nous sommes arrivés à 14h et repartis à la fermeture, personne n'avait envie de partir ☺ !

Nous étions à l'abri du soleil sous un grand arbre, où nous avons pris un verre. Pour nous dégourdir les jambes, nous avons fait le tour de l'étang, il y avait de nombreuses variétés de canards déambulant dans un décor magnifique ☺.

Flâner sans s'apercevoir du temps qui passe, un pur moment de détente et de bien-être.
Muriel et Leslie à la cueillette de mûres : hihhi "on vous a vues !" .

Marcelle est venue nous faire un coucou ☺.

Stephen et Vincent en grande discussion.

Solange, l'épouse de Stephen, était de la partie et a beaucoup parlé avec Amina.

Domage que certaines personnes n'aient pas pu venir à notre petite sortie, Martine, Josseline, Jean et Vinciane n'étaient vraiment pas bien, Nathalie était en vacances.

Ce fut une très bonne après-midi.



Michèle



***Faire du bénévolat c'est un choix,
rencontrer de nouvelles personnes est toujours enrichissant***

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

NOS PROCHAINES ACTIVITES

Apprivoisons la fibromyalgie

Des rencontres mensuelles ou trimestrielles appelées ‘Relais’ sont organisées pour nos membres et leurs proches aux endroits repris ci-après. Vous n’êtes pas encore membre, mais désirez vous rendre à une réunion afin de savoir comment cela se passe, allez sans crainte, vous y serez bien accueilli(e).

Des réunions sont organisées en divers lieux pour informer, écouter les patients souffrant de fibromyalgie et toute personne intéressée par cette pathologie. Les lieux et dates sont renseignés après les rencontres mensuelles. Vous désirez qu’une réunion se tienne près de chez vous ? Contactez-nous par téléphone ou mail, nous mettrons tout en œuvre pour réaliser votre désir.

Des ateliers artisanaux sont ouverts à Bruxelles et Nivelles pour les membres de Focus FM et animés par notre bénévole Dolores accompagnée de Mimi pour Bruxelles. Graziella s’occupe d’un atelier d’art floral à Bruxelles. N’hésitez pas à les contacter pour obtenir plus d’informations.

Bruxelles : 2 réunions relais durant ce dernier trimestre, pas d’atelier floral en septembre, car Graziella sera en vacances, ni en octobre. Nos bénévoles vous attendent pour accueillir notre marcheur Bruno à son arrivée à la LUSS Bruxelles le mercredi 10 octobre. Marché de Noël organisé le 21 décembre dans le hall d’entrée de l’UCL St Luc à Bruxelles.

Conférences, stands d’information, expositions....

L’objectif des réunions est d’offrir aux personnes confrontées à la fibromyalgie la possibilité d’être entendues, soutenues et renseignées. Il s’agit d’un moment convivial pour se retrouver et parler librement de son ressenti, sans aucun jugement.

Nos volontaires représentent notre association et sont là pour transmettre des informations validées par le comité scientifique et/ou décidées par le CA.

Le bénévole est là pour voir, entendre, tout en étant lié au secret professionnel.

Et ne peut divulguer à l’extérieur ce qu’il a entendu, il est demandé aux participants d’appliquer ce même devoir de réserve.



Lieux et dates des groupes « Relais » :

ADRESSE	ANIMATRICE	QUAND	DATES
BRUXELLES Rue Victor Oudart 7 1030 Schaerbeek Salle de réunion de la LUSS (rez-de-chaussée)	Graziella ☎ 0477 987 913	De 14h à 16h	4 octobre 6 décembre
CHARLEROI Boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi Espace Santé Salle de l'Auditoire	Annie ☎ 0499 352 375	1^{er} mercredi du mois de 14h30 à 16h30	5 septembre 2 octobre 6 novembre 4 décembre
JODOIGNE Rue Soldat Larivière 43 B Résidence Service Larivière	Michèle ☎ 0486 346 682	1^{er} jeudi du mois De 14h à 16h	6 septembre 4 octobre Pas en novembre 6 décembre
MONS Résidence du Soleil 64 7020 Nimy Maison de Quartier Service Prévention de la Ville <i>Accès via l'avenue des Tulipes</i>	Annie ☎ 0499 352 375	Dernier samedi du mois de 14h à 16h	29 septembre 27 octobre 24 novembre
NAMUR Chée de Waterloo 182 5002 Saint-Servais Local Solidaris Salle Corrège (1 ^{er} étage)	Véronique ☎ 0496 813 675 <i>En partenariat Avec l'ASPH</i>	 Réunions trimestrielles de 13h30 à 15h30	13 septembre 13 décembre
NIVELLES Avenue Jules Mathieu 1 Parc de la Dodaine 1400 Nivelles Local Club House CABW	Michèle ☎ 0486 346 682	Dernier jeudi du mois de 14h à 16h	27 septembre 25 octobre 29 novembre 20 décembre  <i>Pas le dernier jeudi de décembre</i>
PHILIPPEVILLE Rue de France 35 5600 Philippeville Local Solidaris En partenariat avec l'ASPH	Véronique ☎ 0496 813 675	3^{ème} jeudi du mois de 14h30 à 16h30	 13 septembre <i>(Exceptionnellement 2^{ème} jeudi en septembre)</i> 18 octobre 15 novembre 20 décembre
WAVRE Rue Lambert Fortune 33 1300 Wavre La Maison de la Laïcité Irène Joliot-Curie Salle au 2 ^{ème} étage (ascenseur)	Michèle ☎ 0486 346 682	3^{ème} mardi du mois de 14h à 16h	18 septembre 16 octobre 20 novembre 18 décembre

Autres lieux pour vous informer et vous écouter :

ECAUSSINNES Rue Ferrer 7190 Ecaussinnes Salle du presbytère	Jean ☎0494 582 607	Samedis 8 septembre 17 novembre De 14h à 16h
TOURNAI Ilot des Primetiers 1 Rue du Parc 7500 Tournai <i>Organisation Conseil consultatif de la personne handicapée</i>	Pour Focus FM Annie ☎0499 352 375 Uniquement sur réservation au 069 446 890 CCPH Tournai	Jeudi 6 septembre De 13h30 à 16h30

Ateliers 'détente' :

LIEU	ANIMATRICE	QUAND	DATES
BRUXELLES Rue Victor Oudart 7 1030 Schaerbeek Salle de réunion de la LUSS (rez-de-chaussée)	Dolores ☎0476 257 726	1^{er} vendredi du mois de 14h30 à 18h30 nouvel horaire sans obligation de rester jusqu'à la fin <i>Bricolage</i>	<i>Pas d'atelier en Septembre</i> 5 octobre 9 novembre 7 décembre
BRUXELLES Rue Victor Oudart 7 1030 Schaerbeek Salle de réunion de la LUSS (rez-de-chaussée)	Graziella ☎0477 987 913	<i>Montages floraux</i>	9 novembre Atelier de 10h à 12h
NIVELLES Rue Saint-André 1 1400 Nivelles Local Solidaris	Dolores Pour Focus FM ☎0476 257 726 Partenariat avec les FPS	Un vendredi par mois de 13h30 à 16h30 <i>Bricolage</i>	28 septembre 26 octobre 23 novembre





Conférences :

Date	Thème	Lieu
Lundi 9 septembre 14h	Vivre au quotidien avec la fibromyalgie Nadine Chard'homme	5500 Dinant Rue Léopold, bte 7 Organisation PCS
Mardi 9 octobre 10h	En chemin pour la fibromyalgie Nadine Chard'homme	1300 Wavre Avenue des Déportés 31 -33 Fédération Libérale des Pensionnés du Brabant



Nous serons présents pour vous informer à :

Date	Evénement	Lieu
Samedi 15 septembre	Journée 'Capital Santé'	7340 Colfontaine Espace Magnum Avenue Dr Schweitzer 100
Jeudi 20 Septembre	Journée des Associations de Patients dans les Hôpitaux. Organisation : LUSS	4100 Seraing Centre Hospitalier du Bois de l'Abbaye Rue Laplace 40
Vendredi 21 Septembre	10 ^{ème} édition du carrefour de la vie sociale Solidarlon	6700 Arlon Parc des Expositions 6 Hall polyvalent



Date	Evénement	Lieu
Du lundi 8 au vendredi 12 octobre	En partenariat avec les Femmes Prévoyantes Socialistes du Brabant wallon, réseau Solidaris Exposition des œuvres de l'atelier Focus FM à Nivelles	1400 Nivelles Rue Saint-André 1 De 9h à 16h30
Samedi 10 Dimanche 11 Novembre	Salon Nuances Scrap Au profit de Focus FM Grâce à notre membre Patricia Avec la participation de nos volontaires : Annie, Agnès, Marie- Christine, Nadine, Véronique	6041 Gosselies Hôtel Airport Charleroi Ch. De Courcelles, 115



Les 3 sages

Symbole d'origine asiatique, dont chacun se couvre une partie différente du visage avec les mains : le premier les yeux, le deuxième la bouche et le troisième les oreilles.

Ils forment une sorte de maxime picturale :

« Ne pas voir le Mal, ne pas entendre le Mal, ne pas dire le Mal ».



Repas dansant au profit des frais de procédure



Souper paëlla le 29 septembre

Salle 'Le Coullemont', rue du Moulin à 1390 Archennes

Voir affiche en page 3

Réservation avant le 20 septembre,

20 € par personne virés sur notre compte BE 25 0000 5060 3482

Repas préparé par 'Service traiteur Fiesta Paella Torres-L SPRL'



MARCHE POUR L'ACCES AUX SOINS

Du samedi 6 au samedi 13 octobre

Ci-dessous le programme afin d'aller encourager notre marcheur Bruno, l'équipe de la LUSS et des sympathisants qui l'accompagnent.

Cette marche est une initiative solidaire d'associations de patients

Nous comptons sur vous pour montrer votre soutien à cette marche et au

Mémoire des associations de patients et de la LUSS

La marche pour l'accès aux soins a été pensée pour que chaque personne, quelles que soient ses capacités et ses possibilités, puisse prendre part à l'événement.

Pour chaque étape, sont prévus des points de ralliement qui permettront aux marcheurs de ne pas effectuer la totalité du trajet mais d'accompagner Bruno Longrée, notre marcheur, sur des distances raisonnables.

Un rythme de marche accessible pour tous a été privilégié et pour plus de sécurité, la marche sera encadrée par l'équipe de la LUSS

Concrètement, comment participer ?

- **En marchant avec l'équipe :** pas besoin de faire l'intégralité d'un parcours, chacun fait selon ses possibilités.
- **En participant aux départs des marcheurs :** nos marcheurs auront besoin d'encouragements.
- **En nous rejoignant lors des arrivées :** à chaque arrivée, un événement est prévu.

Renseignez-vous auprès de nos volontaires régionaux pour savoir comment participer.

Objectif de la marche :

L'objectif de cette marche est non seulement de **diffuser des messages citoyens et solidaires**, mais aussi de **faire connaître l'action de FOCUS Fibromyalgie Belgique** et son recours au Conseil d'Etat.

- Participer à la marche et verser votre participation de 2 euros dans l'urne qui suivra l'événement.
- Participer aux événements des samedis 6 et 13 octobre dont l'entièreté des bénéfices seront reversés à l'association.
- Effectuer un don sur le compte de l'association BE41 0355 7464 4310

Samedi 6 octobre : Chênée - Flémalle, 23.5km

Départ de Chênée, LUSS, 48 rue de la station, 4032 Chênée

9h00 : Présence d'un agent de l'état civil pour recueillir les déclarations de dons d'organes jusqu'au départ de la marche

10h00 : Accueil petit déjeuner

10h30 : Conférence de presse

11h00 : Départ de la marche

Points de ralliement : 1- Gare de Tilleur - 2- Quai du Halage à Flémalle

Arrivée à Flémalle, salle Amon nous Autes, Sart D'avette 353, 4400 Flémalle

16h00 : Stand d'information des associations de patients et de proches

16h30 : Accueil des marcheurs

17h00 : Conférence - « **Le Droit de Vie en Fin de Vie** »

Introduction sur la fin de vie et les soins palliatifs

ADMD : Le choix de l'euthanasie / demande anticipée ou active

Heart's Angels : Les plaisirs de vie grâce aux souhaits

Aidons : Le DON à chaque étape de la vie

Infos et inscriptions à la conférence : 0493/19.14.78

18h00 : Conclusion des politiques présents

18h30 : Pain-Saucisses au barbecue

19h30 : BlindTest avec des questions subsidiaires sur le thème de la conférence

Petite restauration et bar prévus - Animation musicale

Activités proposées par les associations : AIDONS - ADMD - Heart's Angels

Dimanche 7 octobre : Andenne - Namur 20, 100km

10h00 Départ de la Gare d'Andenne, rue de la Station, 5300 Seilles

Points de ralliement :

1- A la hauteur de la rue du Bord de l'Eau à 5300 Andenne (Sclayn)

2- A la hauteur de la rue du Chafour à 5101 Namur (Brumagne)

16h00 Arrivée à Namur, Place de l'Ange 5000 Namur

Stand d'information des associations de patients et présentation du Mémorandum.

Présence des membres du relais de Philippeville et Namur

Lundi 8 octobre : Gembloux - Wavre, 24.8km

Départ de la Maison Communale, Parc de l'Epinal 2, 5030 Gembloux

9 h00 : Point Presse

10 h00 : départ des marcheurs

Points de ralliement

1- A la hauteur de l'église Notre Dame, Rue des combattants à 1547 Walhain Saint Paul

2- Chemin du Nil à 1325 Chaumont-Gistoux

Arrivée : Hôtel de Ville, place de l'Hôtel de Ville 1300 Wavre

14h00 : Conférence/débat du GEH - « *L'accessibilité des PMR aux centres urbains et aux lieux ouverts au public - Le stationnement pour handicapés.... Une porte ouverte sur la vie* »

Introduction de Thierry Carière (GEH)

Olivier Libois (TBC) : Le rôle et le soutien des forces de Police - La législation et son application

CAWAB - CAN - Almagic - Acces-i Plain-Pied : Exemples locaux d'initiatives et de réalisations citoyennes

Centre Égalité des Chances: La place d'UNIA

C. Bourdeauducq (ASPH) : Le rôle des associations des PMR dans la démystification de leur problématique auprès du public

Le rôle des Médias

Pause-café

Séances questions-réponses

Conclusion de Thierry Carière (GEH)

Infos et inscriptions : g.e.h@scarlet.be - 010/81.68.46 (Thierry Carière)

16h00 : Sensibilisation au handicap en rue (Les Amis des Aveugles et Horizon 2000) et **accueil des marcheurs**

Mardi 9 octobre : repos pour les marcheurs

10h00 conférence : Conférence/débat de l'Association FOCUS Fibromyalgie Belgique –

« *En chemin pour la fibromyalgie* »

L'oratrice du jour est **Nadine Chard'homme**, infirmière ressource en douleur chronique à l'UCL St Luc Bruxelles et présidente de Focus FM

Lieu: Fédération Libérale des Pensionnés du Brabant

Avenue des Déportés 31-33 à 1300 Wavre

Infos et inscriptions : emmanuelle.kuborn@skynet.be - 010/22 93 54

Activités proposées par Focus FM en partenariat avec la Fédération Libérale des Pensionnés du Brabant

Mercredi 10 octobre : La Hulpe - Schaarbeek, 25.2km

Départ Maison Communale rue des Combattants 59 1310 La Hulpe

9h00 : Accueil des marcheurs par le Collège communal

Conférence sur le don d'organes

10h00 : Départ des marcheurs

Points de ralliement

1- Gare de Hoeilaart - 2- Sortie des bois de l'avenue de Tervuren à Bruxelles Capitale

Arrivée : LUSS Bruxelles, rue Victor Oudart 7 1030 Schaerbeek

16h00 : Accueil des marcheurs

17h00 : Conférence/Débat - *Empowerment et rétablissement en santé mentale*

Visionnage du court-métrage

Témoignages

Débat avec la salle

Infos et inscriptions : luss@luss.be – 081/74 44 28

Petite restauration et bar prévus

Activités proposées par



Jeudi 11 octobre : Waterloo - Nivelles, 20.8km

10 h : Départ de la Gare de Waterloo, Place de la Gare 1410 Waterloo

Points de ralliement

1- A l'entrée du chemin des vertes bornes (Aux pieds du Lion) à 1420 Braine-l'Alleud

2- Au croisement avec la route de Lillois à 1472 Genappe

Arrivée : Hôtel de Ville de Nivelles Place Albert 1^{er} 1400 Nivelles

15h00 : Débat : La lutte contre la précarité en matière de santé ou dans d'autres domaines dépend des politiques qui sont menées au niveau fédéral via la sécurité sociale notamment. Les autorités communales et provinciales sont également concernées à travers les services et institutions qu'elles mettent en place ou qu'elles gèrent : plan de cohésion sociale, services sociaux, CPAS, service d'aide aux familles...

Quel regard portent les citoyens sur ces dispositifs qui concourent à un meilleur accès aux soins et services de santé et dans quelle mesure les connaissent-ils ?

A travers un quizz, la LUSS propose d'ouvrir le débat !

Infos et inscriptions : luss@luss.be – 081/74 44 28

16h00 : Accueil des marcheurs par le Collège communal – Point presse et présentation des actions entreprises par la ville pour donner accès à la santé à leurs citoyens.

Exposition de l'atelier Focus Fibromyalgie Belgique ASBL en partenariat avec les Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS) Local Solidaris rue Saint-André 1 1400 Nivelles de 9h00 à 16h30

Vendredi 12 octobre : repos pour tous

Samedi 13 octobre : Ecaussinnes - Nimy, 26.3km

Départ Maison Communale Grand-Place 3 7190 Ecaussinnes

9h00 : Départ du Rallye de voitures ancêtres

Infos et inscriptions : garage.tassignon@gmail.com

9h30 : Petit déjeuner : 5€/adulte - 2€/enfant

Infos et inscriptions : jean.demanet62@gmail.com

10h30 : «*Tous ensemble avec Bruno!*» - départ des marcheurs

L'objectif est de créer le plus gros groupe possible pour accompagner Bruno, notre marcheur, dans sa dernière étape.

Chacun est libre de parcourir le nombre de kilomètres qu'il veut, la seule contrainte étant de prévoir son retour. Sont acceptés : marcheurs, rollers, trottinettes, vélos, joggeurs,...

Départ différé à 10h15 pour les plus rapides qui ne souhaitent pas suivre le rythme de Bruno.

P.A.F : 6€/adulte avec petit déjeuner compris - 3€/enfant avec petit déjeuner compris

Infos et inscriptions : jean.demanet62@gmail.com

Points de ralliement

- 1- Au croisement avec la rue Nestor Vandercamme à 7070 Mignault
- 2- Rue de la chapelle Bertrand à 7110 Strépy-Bracquegnies

Arrivée finale : Salle Paroissiale rue Franche 7020 Nimy

16h00 : Animation musicale et stands des associations

17h00 : Accueil des marcheurs

18h00 : Scène ouverte « Comment être actif dans ma commune »

La LUSS propose une scène ouverte où les associations et les citoyens présentent, en quelques mots, les initiatives concrètes de participation citoyenne dans leur commune.

19h00 : Concert de clôture

Petite restauration, bar et animation musicale prévus

A chaque départ et chaque arrivée il y aura des volontaires de FOCUS Fibromyalgie Belgique, aux arrivées nos bénévoles tiendront un stand d'information.
Nadine, notre présidente, sera présente au départ comme à l'arrivée mais aussi fera tout pour être présente le plus possible durant cette semaine.

Nous remercions Bruno Longrée pour sa générosité, son dynamisme et sa disponibilité. Sans lui le projet n'aurait pas pu voir le jour.

Nous remercions toutes les associations partenaires de cette organisation; l'accueil réservé aux membres de la LUSS qui ont rencontré des élus ou représentants d'élus dans les maisons communales, les soutiens apportés etc.

N'oublions pas de remercier Frank Dubois, champion du monde de para-karaté qui a accepté de parrainer cette marche.

Soyez nombreux à soutenir nos marcheurs sur le parcours

D'avance merci.

Si vous désirez avoir des affiches de la marche, format A4 ou A5 merci d'envoyer un mail ou de téléphoner, le livret complet du programme de la marche est également disponible.



Du 8 au 12 octobre : exposition travaux de l'atelier de Nivelles

En collaboration avec l'asbl FOCUS Fibromyalgie Belgique et les Femmes Prévoyantes Socialistes du Brabant wallon, réseau Solidaris, nous participons de manière hebdomadaire à un atelier créatif. Anne Gérard (animatrice FPS) et Sandrine Hardat (artiste et secrétaire administrative FPS) nous soutiennent lors de ces ateliers en mettant à disposition un local au sein de Solidaris ainsi que du matériel de bricolage.

Suite à ces ateliers, Sandrine et Anne, nous ont proposé de s'exprimer de manière créative sur ce que nous vivons au quotidien avec cette maladie. Nous avons réalisé une exposition pour partager notre message au public. Sandrine nous conseille et nous donne des idées tandis qu'Anne assure le suivi des ateliers et la logistique pour la mise en place de l'exposition.

Nous, personnes souffrant de fibromyalgie, avons été heureuses de participer à ce projet pilote. Dans un premier temps, nous avons répondu à des questions sur la fibromyalgie en l'interprétant sur des grandes feuilles à l'aide de découpages d'images et de mots venant de magazines ainsi qu'à travers le dessin et la peinture. Dans un second temps, nous avons décoré toutes les lettres du mot fibromyalgie en utilisant diverses techniques comme le collage de papiers de soie, la peinture et en utilisant toutes sortes de décorations (brillants, plumes...).

Ceci n'est qu'un aperçu de ce que nous avons fait. Le mieux, c'est de venir voir ce que tout ceci mis ensemble donne. Cette exposition aura lieu du **lundi 8 au vendredi 12 octobre de 9h à 16h30** dans la permanence de la mutualité Solidaris à **Nivelles** (Rue Saint André,1). Un dévernissage est prévu le **vendredi 12 octobre à partir de 18h30**. Vous aurez l'occasion d'y rencontrer les artistes. Ouvert à tous.

Dolores et Anne

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

INFORMATIONS

Prix de la journée d'hospitalisation - 01/07/2018

<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/par-mutualite/hopitaux/Pages/prix-journee-hospitalisation.aspx>

Alerte e-mail INAMI du 28/07/2018

Voici un aperçu des prix de la journée d'hospitalisation par hôpital, et le prix à 100 %, le montant par hospitalisation et le montant par jour.

Que comprend le prix de la journée d'hospitalisation ?

Le prix de la journée d'hospitalisation est un montant forfaitaire qui couvre :

- Les frais du séjour (par exemple, l'infrastructure mise à disposition)
- Les soins à l'hôpital à l'exception :
 - o Des médicaments
 - o Des prestations techniques
 - o Des honoraires du médecin.

Financement des hôpitaux via le prix de la journée d'hospitalisation

Le SPF Santé publique fixe le prix de la journée d'hospitalisation.

Chaque 1er janvier et 1er juillet, le SPF accorde un budget aux hôpitaux. Ce budget est différent pour chaque hôpital.

Environ 80 % de ce budget est directement versé à l'hôpital par les mutualités, sous la forme d'avances mensuelles.

La partie restante est attestée via la facture patient par l'hôpital à la mutualité sur la base d'un montant par admission et d'un montant par jour.

De plus, le patient paie une intervention personnelle (URL1) variant en fonction de la durée du séjour et de la qualité de ce patient (bénéficiaire d'une intervention majorée, chômeur, personnes à charge ou non, etc.).

Pour les patients qui ne sont pas en règle avec leur mutualité ou qui ne sont pas inscrits en Belgique auprès d'une mutualité, l'hôpital facture tout via la facture du patient (aucune intervention (de l'assurance) soins de santé). Il s'agit du prix de la journée d'hospitalisation à 100 %.

Quels sont les prix actuels de la journée d'hospitalisation ?

Vous trouverez un aperçu des prix actuels à 100 %, des montants par admission et des montants par journée. Les prix peuvent varier selon le type d'hôpital. Les abréviations dans la colonne « type d'hôpital » correspondent à :

A = services aigus

BRA = service des brûlures

G = service gériatrie

P = hôpital psychiatrique

PAL = service des soins palliatifs

Sp = service des affections chroniques

Prix de la journée d'hospitalisation à partir du 01.07.2018

Vu la longue liste nous n'avons repris que les établissements situés en Wallonie et Bruxelles

Type hop	Admission montant par admission	Jour: montant par jour	Prix de journée 100%	Admission montant par admission à 82%	Budget	Nom
A	182,50	35,01	539,59	149,65	F	REINE ASTRID - 4960 MALMEDY
A	0,00	0,00	20,97	0,00	R	REINE ASTRID - 4960 MALMEDY
A	167,36	35,23	534,19	137,24	F	C.H.R. - 5000 NAMUR
A	0,00	0,00	54,99	0,00	R	C.H.R. - 5000 NAMUR
Sp	0,00	68,97	397,51	0,00	F	C.H.R. - 5000 NAMUR
Sp	0,00	0,00	8,99	0,00	R	C.H.R. - 5000 NAMUR
A	141,32	27,29	464,16	115,89	F	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
A	0,00	0,00	68,96	0,00	R	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
PAL	0,00	90,60	603,43	0,00	F	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
PAL	0,00	0,00	-0,69	0,00	R	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
Sp	0,00	51,69	294,84	0,00	F	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
Sp	0,00	0,00	68,35	0,00	R	C.H.R. HAUTE SENNE - 7060 SOIGNIES
A	186,91	32,13	521,00	153,27	F	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
A	0,00	0,00	34,87	0,00	R	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
BRA	0,00	260,05	1 666,43	0,00	F	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
BRA	0,00	0,00	-15,55	0,00	R	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
PAL	0,00	90,19	485,81	0,00	F	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
PAL	0,00	0,00	76,28	0,00	R	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
Sp	0,00	53,26	300,52	0,00	F	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
Sp	0,00	0,00	7,11	0,00	R	GRAND HOPITAL - 6000 CHARLEROI
A	151,63	33,04	502,96	124,34	F	ST. NIKOLAUS - 4700 EUPEN
A	0,00	0,00	56,68	0,00	R	ST. NIKOLAUS - 4700 EUPEN
Sp	0,00	43,33	265,81	0,00	F	ST. NIKOLAUS - 4700 EUPEN
Sp	0,00	0,00	28,83	0,00	R	ST. NIKOLAUS - 4700 EUPEN
A	128,31	26,20	526,20	105,22	F	C.H.R. - 4800 VERVIERS
A	0,00	0,00	28,22	0,00	R	C.H.R. - 4800 VERVIERS
Sp	0,00	38,82	233,24	0,00	F	C.H.R. - 4800 VERVIERS
Sp	0,00	0,00	27,43	0,00	R	C.H.R. - 4800 VERVIERS
A	138,17	24,02	379,02	113,30	F	ANDRE RENARD - 4040 HERSTAL
A	0,00	0,00	39,69	0,00	R	ANDRE RENARD - 4040 HERSTAL
G	0,00	39,90	357,10	0,00	F	IsoSL - 4020 LIEGE
G	0,00	0,00	54,32	0,00	R	IsoSL - 4020 LIEGE
P	0,00	38,97	203,72	0,00	F	IsoSL - 4020 LIEGE
P	0,00	0,00	1,58	0,00	R	IsoSL - 4020 LIEGE
PAL	0,00	90,82	568,82	0,00	F	IsoSL - 4020 LIEGE
PAL	0,00	0,00	53,18	0,00	R	IsoSL - 4020 LIEGE
Sp	0,00	38,18	293,04	0,00	F	IsoSL - 4020 LIEGE

Sp	0,00	0,00	25,18	0,00	R	IsoSL - 4020 LIEGE
G	0,00	35,52	242,70	0,00	F	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
G	0,00	0,00	12,92	0,00	R	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
P	0,00	36,56	229,46	0,00	F	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
P	0,00	0,00	15,28	0,00	R	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
PAL	0,00	90,28	551,31	0,00	F	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
PAL	0,00	0,00	100,83	0,00	R	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
Sp	0,00	37,75	271,22	0,00	F	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	14,91	0,00	R	SILVA MEDICAL - 1170 BRUXELLES
A	229,16	37,80	598,86	187,92	F	C.H.U. - 5530 MONT-GODINNE
A	0,00	0,00	68,57	0,00	R	C.H.U. - 5530 MONT-GODINNE
Sp	0,00	94,94	555,13	0,00	F	C.H.U. - 5530 MONT-GODINNE
Sp	0,00	0,00	81,73	0,00	R	C.H.U. - 5530 MONT-GODINNE
A	161,12	30,66	503,35	132,12	F	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
A	0,00	0,00	28,70	0,00	R	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
PAL	0,00	90,68	583,99	0,00	F	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
PAL	0,00	0,00	4,90	0,00	R	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
Sp	0,00	57,86	345,05	0,00	F	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
Sp	0,00	0,00	20,48	0,00	R	C.H. BOIS DE L'ABBAYE - 4100 SERAING
A	134,12	28,00	425,53	109,98	F	CLINIQUE ST PIERRE - 1340 OTTIGNIES
A	0,00	0,00	20,49	0,00	R	CLINIQUE ST PIERRE - 1340 OTTIGNIES
PAL	0,00	90,50	521,53	0,00	F	CLINIQUE ST PIERRE - 1340 OTTIGNIES
PAL	0,00	0,00	49,52	0,00	R	CLINIQUE ST PIERRE - 1340 OTTIGNIES
A	157,70	28,47	497,95	129,32	F	C.H.R. DE HUY - 4500 HUY
A	0,00	0,00	96,35	0,00	R	C.H.R. DE HUY - 4500 HUY
A	177,44	35,84	646,50	145,51	F	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
A	0,00	0,00	28,26	0,00	R	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
PAL	0,00	90,40	517,42	0,00	F	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
PAL	0,00	0,00	27,85	0,00	R	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
Sp	0,00	41,30	260,19	0,00	F	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	47,80	0,00	R	C.H.U. SAINT PIERRE - 1000 BRUXELLES
A	215,04	29,39	495,37	176,34	F	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
A	0,00	0,00	46,85	0,00	R	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
PAL	0,00	90,40	563,85	0,00	F	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
PAL	0,00	0,00	69,58	0,00	R	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
Sp	0,00	40,32	233,93	0,00	F	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	28,29	0,00	R	C.H.U. BRUGMANN - 1020 BRUXELLES
A	329,81	52,41	1 057,79	270,45	F	INSTITUT J. BORDET - 1000 BRUXELLES
A	0,00	0,00	87,67	0,00	R	INSTITUT J. BORDET - 1000 BRUXELLES
A	152,55	30,13	488,63	125,10	F	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES
A	0,00	0,00	42,08	0,00	R	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES
PAL	0,00	90,49	497,42	0,00	F	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES
PAL	0,00	0,00	74,68	0,00	R	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES
Sp	0,00	40,03	217,54	0,00	F	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES

Sp	0,00	0,00	34,91	0,00	R	HOPITAUX IRIS SUD - 1040 BRUXELLES
A	192,43	30,03	433,34	157,80	F	C.H.U. TIVOLI - 7100 LA LOUVIERE
A	0,00	0,00	11,72	0,00	R	C.H.U. TIVOLI - 7100 LA LOUVIERE
Sp	0,00	54,17	303,14	0,00	F	C.H.U. TIVOLI - 7100 LA LOUVIERE
Sp	0,00	0,00	-0,34	0,00	R	C.H.U. TIVOLI - 7100 LA LOUVIERE
A	155,33	23,63	354,10	127,38	F	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
A	0,00	0,00	18,01	0,00	R	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
PAL	0,00	90,56	561,52	0,00	F	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
PAL	0,00	0,00	53,65	0,00	R	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
Sp	0,00	48,35	271,56	0,00	F	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
Sp	0,00	0,00	-2,56	0,00	R	C.H.R. - 5060 SAMBREVILLE
A	158,80	28,45	445,77	130,22	F	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
A	0,00	0,00	24,59	0,00	R	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
PAL	0,00	92,28	474,70	0,00	F	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
PAL	0,00	0,00	25,33	0,00	R	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
Sp	0,00	25,43	147,60	0,00	F	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	6,41	0,00	R	CLIN. DE L'EUROPE - 1180 BRUXELLES
A	156,15	27,70	449,69	128,05	F	HOP. de JOLIMONT - 7100 HAINE St- PAUL
A	0,00	0,00	15,89	0,00	R	HOP. de JOLIMONT - 7100 HAINE St- PAUL
Sp	0,00	40,05	235,79	0,00	F	HOP. de JOLIMONT - 7100 HAINE St- PAUL
Sp	0,00	0,00	21,98	0,00	R	HOP. de JOLIMONT - 7100 HAINE St- PAUL
A	385,54	63,10	1 119,97	316,15	F	H.U.D.E.R.F. - 1020 BRUXELLES
A	0,00	0,00	38,33	0,00	R	H.U.D.E.R.F. - 1020 BRUXELLES
A	168,50	28,30	346,33	138,17	F	C.H.C. - SAINT-JOSEPH - 4000 LIEGE
A	0,00	0,00	13,47	0,00	R	C.H.C. - SAINT-JOSEPH - 4000 LIEGE
Sp	0,00	66,05	368,47	0,00	F	C.H.C. - SAINT-JOSEPH - 4000 LIEGE
Sp	0,00	0,00	99,48	0,00	R	C.H.C. - SAINT-JOSEPH - 4000 LIEGE
A	165,13	37,31	872,16	135,41	F	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
A	0,00	0,00	62,48	0,00	R	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
PAL	0,00	90,46	532,01	0,00	F	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
PAL	0,00	0,00	82,88	0,00	R	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
Sp	0,00	66,06	346,91	0,00	F	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
Sp	0,00	0,00	0,00	0,00	R	C.H.C. - ST-VINCENT - 4000 ROCOURT
A	141,70	28,49	460,77	116,20	F	I.F.A.C. - 6900 MARCHE
A	0,00	0,00	30,36	0,00	R	I.F.A.C. - 6900 MARCHE
Sp	0,00	0,00	17,59	0,00	F	I.F.A.C. - 6900 MARCHE
Sp	0,00	0,00	0,00	0,00	R	I.F.A.C. - 6900 MARCHE
A	124,25	31,93	515,35	101,89	F	CLIN. STE-ELISABETH - 5000 NAMUR
A	0,00	0,00	64,89	0,00	R	CLIN. STE-ELISABETH - 5000 NAMUR
PAL	0,00	90,73	518,51	0,00	F	CLIN. STE-ELISABETH - 5000 NAMUR
PAL	0,00	0,00	30,68	0,00	R	CLIN. STE-ELISABETH - 5000 NAMUR
A	147,37	31,96	569,50	120,85	F	VIVALIA - ARDENNE - 6800 LIBRAMONT
A	0,00	0,00	12,61	0,00	R	VIVALIA - ARDENNE - 6800 LIBRAMONT
PAL	0,00	90,58	539,43	0,00	F	VIVALIA - ARDENNE - 6800 LIBRAMONT

PAL	0,00	0,00	7,13	0,00	R	VIVALIA - ARDENNE - 6800 LIBRAMONT
Sp	0,00	51,33	317,63	0,00	F	VIVALIA - ARDENNE - 6800 LIBRAMONT
Sp	0,00	0,00	-3,26	0,00	R	VIVALIA - .ARDENNE - 6800 LIBRAMONT
P	0,00	67,53	373,77	0,00	F	C. NEURO. & READ. FONCT - 4557 TINLOT
P	0,00	0,00	1,58	0,00	R	C. NEURO. & READ. FONCT - 4557 TINLOT
Sp	0,00	44,05	290,71	0,00	F	C. NEURO. & READ. FONCT - 4557 TINLOT
Sp	0,00	0,00	37,33	0,00	R	C. NEURO. & READ. FONCT - 4557 TINLOT
A	166,54	29,46	470,53	136,57	F	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
A	0,00	0,00	58,39	0,00	R	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
PAL	0,00	90,71	559,89	0,00	F	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
PAL	0,00	0,00	110,11	0,00	R	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
Sp	0,00	43,79	265,62	0,00	F	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
Sp	0,00	0,00	39,64	0,00	R	VIVALIA- SUD LUX.- 6700 ARLON
A	154,01	26,86	407,36	126,29	F	C.H. DE MOUSCRON - 7700 MOUSCRON
A	0,00	0,00	87,86	0,00	R	C.H. DE MOUSCRON - 7700 MOUSCRON
Sp	0,00	39,82	233,40	0,00	F	C.H. DE MOUSCRON - 7700 MOUSCRON
Sp	0,00	0,00	62,09	0,00	R	C.H. DE MOUSCRON - 7700 MOUSCRON
A	167,37	27,95	454,23	137,25	F	C. DE SANTE DES FAGNES - 6460 CHIMAY
A	0,00	0,00	81,64	0,00	R	C. DE SANTE DES FAGNES - 6460 CHIMAY
A	124,88	27,22	452,73	102,41	F	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
A	0,00	0,00	96,47	0,00	R	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
PAL	0,00	90,65	562,58	0,00	F	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
PAL	0,00	0,00	110,46	0,00	R	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
Sp	0,00	30,03	201,92	0,00	F	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
Sp	0,00	0,00	37,20	0,00	R	C.H.U. PSY. A. PARE 7000 MONS
A	186,05	30,10	443,75	152,57	F	KLIN. ST JOSEF G O E - 4780 SANKT-VITH
A	0,00	0,00	11,98	0,00	R	KLIN. ST JOSEF G O E - 4780 SANKT-VITH
Sp	0,00	36,22	210,13	0,00	F	KLIN. ST JOSEF G O E - 4780 SANKT-VITH
Sp	0,00	0,00	68,57	0,00	R	KLIN. ST JOSEF G O E - 4780 SANKT-VITH
A	134,69	27,65	483,36	110,45	F	C.H.U. DINANT-GODINNE - 5000 DINANT
A	0,00	0,00	16,55	0,00	R	C.H.U. DINANT-GODINNE - 5000 DINANT
Sp	0,00	56,08	334,27	0,00	F	C.H.U. DINANT-GODINNE - 5000 DINANT
Sp	0,00	0,00	26,03	0,00	R	C.H.U. DINANT-GODINNE - 5000 DINANT
A	193,67	29,34	487,95	158,81	F	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
A	0,00	0,00	17,39	0,00	R	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
PAL	0,00	90,52	537,02	0,00	F	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
PAL	0,00	0,00	177,91	0,00	R	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
Sp	0,00	59,28	315,79	0,00	F	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
Sp	0,00	0,00	14,15	0,00	R	C.H.R. MONS-HAINAUT - 7000 MONS
A	157,05	29,76	696,17	128,79	F	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL
A	0,00	0,00	16,39	0,00	R	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL
PAL	0,00	89,84	513,59	0,00	F	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL
PAL	0,00	0,00	40,73	0,00	R	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL
Sp	0,00	45,26	263,69	0,00	F	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL

Sp	0,00	0,00	-5,45	0,00	R	C.H.U. VESALE - 6110 MONTIGNY-TILLEUL
A	138,03	42,54	663,04	113,19	F	C.H.I.R.E.C. - 1180 BRUXELLES
A	0,00	0,00	53,22	0,00	R	C.H.I.R.E.C. - 1180 BRUXELLES
Sp	0,00	81,31	444,29	0,00	F	C.H.I.R.E.C. - 1180 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	57,14	0,00	R	C.H.I.R.E.C. - 1180 BRUXELLES
A	160,33	30,98	486,21	131,48	F	C. HOSPIT.JOLIMONT - 1400 NIVELLES
A	0,00	0,00	26,90	0,00	R	C. HOSPIT.JOLIMONT - 1400 NIVELLES
A	234,16	42,02	761,75	192,02	F	UCL ST LUC - 1200 BRUXELLES
A	0,00	0,00	44,97	0,00	R	UCL ST LUC - 1200 BRUXELLES
Sp	0,00	32,52	206,75	0,00	F	UCL ST LUC - 1200 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	13,54	0,00	R	UCL ST LUC - 1200 BRUXELLES
A	246,73	37,60	675,92	202,32	F	UNIV. HOP. ERASME - 1070 BRUXELLES
A	0,00	0,00	38,70	0,00	R	UNIV. HOP. ERASME - 1070 BRUXELLES
Sp	0,00	57,65	347,08	0,00	F	UNIV. HOP. ERASME - 1070 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	34,52	0,00	R	UNIV. HOP. ERASME - 1070 BRUXELLES
A	145,77	29,79	441,90	119,54	F	NOTRE DAME DE GRACE - 6041 GOSSELIES
A	0,00	0,00	82,51	0,00	R	N. DAME DE GRACE - 6041 GOSSELIES
Sp	0,00	25,50	154,09	0,00	F	N. DAME DE GRACE - 6041 GOSSELIES
Sp	0,00	0,00	67,11	0,00	R	N. DAME DE GRACE - 6041 GOSSELIES
A	152,41	26,67	445,10	124,98	F	C.H. EPICURA - 7301 HORNU
A	0,00	0,00	41,80	0,00	R	C.H. EPICURA - 7301 HORNU
Sp	0,00	51,96	299,12	0,00	F	C.H. EPICURA - 7301 HORNU
Sp	0,00	0,00	18,19	0,00	R	C.H. EPICURA - 7301 HORNU
A	176,94	34,39	540,75	145,10	F	C.H.R. DE LA CITADELLE - 4000 LIEGE
A	0,00	0,00	36,16	0,00	R	C.H.R. DE LA CITADELLE - 4000 LIEGE
Sp	0,00	144,59	789,62	0,00	F	C.H.R. DE LA CITADELLE - 4000 LIEGE
Sp	0,00	0,00	21,82	0,00	R	C.H.R. DE LA CITADELLE - 4000 LIEGE
A	163,14	29,51	508,07	133,78	F	CHWAPI - 7500 TOURNAI
A	0,00	0,00	52,45	0,00	R	CHWAPI - 7500 TOURNAI
PAL	0,00	90,37	496,19	0,00	F	CHWAPI - 7500 TOURNAI
PAL	0,00	0,00	18,63	0,00	R	CHWAPI - 7500 TOURNAI
Sp	0,00	40,76	242,46	0,00	F	CHWAPI - 7500 TOURNAI
Sp	0,00	0,00	5,99	0,00	R	CHWAPI - 7500 TOURNAI
G	0,00	35,14	253,82	0,00	F	VALISANA - 1210 BRUXELLES
G	0,00	0,00	8,78	0,00	R	VALISANA - 1210 BRUXELLES
P	0,00	42,54	327,56	0,00	F	VALISANA - 1210 BRUXELLES
P	0,00	0,00	10,46	0,00	R	VALISANA - 1210 BRUXELLES
Sp	0,00	49,24	276,73	0,00	F	VALISANA - 1210 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	44,94	0,00	R	VALISANA - 1210 BRUXELLES
A	138,25	26,31	379,13	113,37	F	CLINIQUE ST. LUC - 5004 BOUGE
A	0,00	0,00	32,54	0,00	R	CLINIQUE ST. LUC - 5004 BOUGE
A	181,26	32,42	600,50	148,64	F	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE
A	0,00	0,00	19,01	0,00	R	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE
BRA	0,00	263,73	1 378,31	0,00	F	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE

BRA	0,00	0,00	43,14	0,00	R	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE
Sp	0,00	113,05	627,61	0,00	F	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE
Sp	0,00	0,00	45,88	0,00	R	C.H.U. SART TILMAN - 4000 LIEGE
A	209,39	28,33	510,38	171,70	F	C.H.U. M. CURIE - 6042 LODELINSART
A	0,00	0,00	41,83	0,00	R	C.H.U. M. CURIE - 6042 LODELINSART
Sp	0,00	46,75	263,78	0,00	F	C.H.U. M. CURIE - 6042 LODELINSART
Sp	0,00	0,00	16,37	0,00	R	C.H.U. M. CURIE - 6042 LODELINSART
PAL	0,00	90,69	628,92	0,00	F	FOYER ST. JOSEPH - 4850 MORESNET
PAL	0,00	0,00	79,90	0,00	R	FOYER ST. JOSEPH - 4850 MORESNET
A	105,69	26,10	325,69	86,67	F	CHIREC - 1070 BRUXELLES
A	0,00	0,00	34,15	0,00	R	CHIREC - 1070 BRUXELLES
Sp	0,00	67,18	349,96	0,00	F	CHIREC - 1070 BRUXELLES
Sp	0,00	0,00	12,55	0,00	R	CHIREC - 1070 BRUXELLES
A	165,43	30,16	517,04	135,66	F	C.H. EPICURA - 7800 ATH
A	0,00	0,00	33,64	0,00	R	C.H. EPICURA - 7800 ATH
P	0,00	36,67	281,73	0,00	F	C. NEURO. ST BERNARD - 7170 MANAGE
P	0,00	0,00	17,91	0,00	R	C. NEURO. ST BERNARD - 7170 MANAGE
P	0,00	51,44	351,78	0,00	F	H. PSY. ST. CHARLES - 7620 WEZ-VELVAIN
P	0,00	0,00	25,27	0,00	R	H. PSY. ST. CHARLES - 7620 WEZ-VELVAIN
P	0,00	35,75	304,85	0,00	F	L'ACCUEIL - 4990 LIERNEUX
P	0,00	0,00	5,42	0,00	R	L'ACCUEIL - 4990 LIERNEUX
P	0,00	62,07	386,80	0,00	F	C. NEURO. W. LENNOX - 1340 OTTIGNIES
P	0,00	0,00	25,62	0,00	R	C. NEURO. W. LENNOX - 1340 OTTIGNIES
P	0,00	94,83	642,98	0,00	F	LA PETITE MAISON - 1450 CHASTRE
P	0,00	0,00	16,46	0,00	R	LA PETITE MAISON - 1450 CHASTRE
P	0,00	24,13	127,21	0,00	F	INST. LE BIVOUAC - 1180 BRUXELLES
P	0,00	0,00	33,78	0,00	R	INST. LE BIVOUAC - 1180 BRUXELLES
P	0,00	40,33	269,83	0,00	F	C. NEURO PSY.- 7603 BONSECOURS
P	0,00	0,00	18,12	0,00	R	C. NEURO PSY.- 7603 BONSECOURS
P	0,00	39,44	281,78	0,00	F	LE DOMAINE - 1420 BRAINE L'ALLEUD
P	0,00	0,00	28,81	0,00	R	LE DOMAINE - 1420 BRAINE L'ALLEUD
P	0,00	41,84	291,74	0,00	F	CLINIQUE N.D. DES ANGES - 4000 GLAIN
P	0,00	0,00	19,17	0,00	R	CLINIQUE N.D. DES ANGES - 4000 GLAIN
P	0,00	40,07	247,25	0,00	F	CLINIQUE SANS SOUCI - 1090 BXL
P	0,00	0,00	15,97	0,00	R	CLINIQUE SANS SOUCI - 1090 BXL
P	0,00	91,57	488,02	0,00	F	CENTRE PARHELIE - 1180 BRUXELLES
P	0,00	0,00	20,12	0,00	R	CENTRE PARHELIE - 1180 BRUXELLES
P	0,00	57,70	336,27	0,00	F	LA RAMEE - 1180 BRUXELLES
P	0,00	0,00	21,70	0,00	R	LA RAMEE - 1180 BRUXELLES
P	0,00	106,39	952,30	0,00	F	PSYCH INF. LES GOELANDS - 5190 SPY
P	0,00	0,00	30,06	0,00	R	PSYCH INF. LES GOELANDS - 5190 SPY
P	0,00	56,29	460,00	0,00	F	C. PSYCHO. DE JOUR - 6001 MARCINELLE
P	0,00	0,00	34,20	0,00	R	C. PSYCHO. DE JOUR - 6001 MARCINELLE
P	0,00	42,93	303,20	0,00	F	C. HOP. JEAN TITECA - 1030 BRUXELLES

P	0,00	0,00	18,38	0,00	R	C. HOP. JEAN TITECA - 1030 BRUXELLES
P	0,00	41,80	273,94	0,00	F	INSTITUT FOND'ROY - 1180 BRUXELLES
P	0,00	0,00	18,56	0,00	R	INSTITUT FOND'ROY - 1180 BRUXELLES
P	0,00	38,89	255,86	0,00	F	LES FEUX FOLLETS - 6220 WANGENIES
P	0,00	0,00	29,84	0,00	R	LES FEUX FOLLETS - 6220 WANGENIES
P	0,00	104,81	493,08	0,00	F	INST. PSY. ST. JEAN DE DIEU - 7900 LEUZE
P	0,00	0,00	110,85	0,00	R	INST. PSY. ST. JEAN DE DIEU - 7900 LEUZE
P	0,00	45,48	314,27	0,00	F	H. PSY.CHENE AUX HAIES - 7000 MONS
P	0,00	0,00	16,34	0,00	R	H. PSY.CHENE AUX HAIES - 7000 MONS
P	0,00	42,69	293,99	0,00	F	C. FR. ALEXIENS - 4841 HENRI-CHAPELLE
P	0,00	0,00	12,67	0,00	R	C. FR. ALEXIENS - 4841 HENRI-CHAPELLE
P	0,00	39,84	291,65	0,00	F	INST. DU BEAU VALLON 5002 ST SERVAIS
P	0,00	0,00	19,59	0,00	R	INST. DU BEAU VALLON 5002 ST SERVAIS
P	0,00	38,44	265,29	0,00	F	HOPITAL DE JOUR LA CLE - 4020 LIEGE
P	0,00	0,00	21,10	0,00	R	HOPITAL DE JOUR LA CLE - 4020 LIEGE
P	0,00	39,87	276,01	0,00	F	C.H.P. PETIT BOURGOGNE - 4000 LIEGE
P	0,00	0,00	15,00	0,00	R	C.H.P. PETIT BOURGOGNE - 4000 LIEGE
P	0,00	43,96	361,41	0,00	F	H.P. LES MARRONNIERS - 7500 TOURNAI
P	0,00	0,00	17,62	0,00	R	H.P. LES MARRONNIERS - 7500 TOURNAI
IM	0,00	37,63	459,81	0,00	F	H.P. LES MARRONNIERS - 7500 TOURNAI
P	0,00	39,10	445,74	0,00	F	EPSYLON - AREA + - 1180 BRUXELLES
P	0,00	0,00	38,05	0,00	R	EPSYLON - AREA + - 1180 BRUXELLES
P	0,00	77,91	629,75	0,00	F	C. READ. PSY L'EQUIPE - 1070 BRUXELLES
P	0,00	0,00	55,48	0,00	R	C. READ. PSY L'EQUIPE - 1070 BRUXELLES
P	0,00	38,78	278,39	0,00	F	INST. PSY. LA CLAIRIERE - 6880 BERTRIX
P	0,00	0,00	24,46	0,00	R	INST. PSY. LA CLAIRIERE - 6880 BERTRIX
P	0,00	47,75	376,03	0,00	F	C.NEURO PSY. ST. MARTIN - 5100 DAVE
P	0,00	0,00	23,14	0,00	R	C.NEURO PSY. ST. MARTIN - 5100 DAVE

Contact INAMI

Section hôpitaux Téléphone: +32(0)2 739 72 18

E-mail: hospit@inami.fgov.be

Bureaux ouverts le lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Dernière mise à jour 26 juillet 2018



LES PROJETS PILOTES SOINS INTÉGRÉS

MALADIES CHRONIQUES

*FICHE INFORMATION N°6
PROJETS PILOTES - AOÛT 2018
LIGUE DES USAGERS DES SERVICES DE SANTE*

La fiche information a pour objectif d'éclairer les usagers et les associations de patients sur une thématique précise. Elle vise à les soutenir dans leurs actions.

LUSS

En janvier 2018, 14 projets pilotes du plan de la Ministre De Block « Des soins intégrés pour une meilleure santé » ont été retenus et sont en phase de mise en œuvre. La LUSS et les associations de patients francophones sont impliquées dans six projets, un à Bruxelles, deux dans la province de Liège, un en province du Luxembourg, un dans le Hainaut et un à Namur. Quels sont les enjeux de ces projets pour les patients ?

Objectifs des Projets Pilotes

L'objectif principal visé par les autorités est d'améliorer la qualité de vie de toute la population dans une neutralité budgétaire via le plan « Des soins intégrés pour une meilleure santé ».

À savoir !

Soins intégrés : prise en charge des soins par un réseau multidisciplinaire comprenant notamment le médecin généraliste, les infirmières à domicile, les spécialistes, le pharmacien, les assistantes sociales, les aides familiales, l'entourage du patient, etc.

Les soins sont intégrés par la poursuite d'un triple objectif, dit « Triple Aim » : améliorer la qualité de vie des patients et de leurs aidants proches, avoir une meilleure santé de la population en général et une meilleure utilisation des moyens disponibles (efficience).

La vision du plan met l'accent sur la qualité de vie perçue, tant par le patient, que par son entourage et par les professionnels du monde de la santé et de l'aide aux personnes.

Toute une série de changements sera nécessaire pour réaliser ces objectifs, notamment un changement de paradigme concernant la place occupée par le patient dans la relation de soins. Celui-ci doit être vu comme un véritable partenaire (1).

Les projets seront évalués annuellement (2) et, après quatre années, les bonnes pratiques seront retenues dans le but de les généraliser sur l'ensemble du territoire.

La participation des associations de patients au cœur des projets pilotes

La participation des associations de patients est au cœur de ces projets pilotes afin que la voix de celles-ci puisse être entendue dans la politique menée par les autorités.

Pour rappel, dès le départ, les associations de patients et la LUSS se sont investies dans les réflexions autour de l'organisation des soins et services de santé. Ces projets pilotes sont une opportunité pour créer une nouvelle dynamique en phase avec la réalité de terrain des patients et pour faire connaître les associations de patients et proches.

Nous avons également pu faire entendre la voix des associations de patients et insister sur certains concepts incontournables pour les projets, comme le concept d'empowerment souvent mal interprété (3).

Etant donné que les projets sont appelés à faire naître des bonnes pratiques et à s'étendre, soit à d'autres régions soit à d'autres pathologies, participer à l'élaboration des projets c'est

également faire entendre son point de vue pour les soins qui seront, plus tard, ceux de tous. Un mouvement est en marche, c'est à nous de ne pas rater le train !

De manière concrète

Le patient, s'il fait partie du groupe cible (patients prioritairement visés par les actions du projet), se verra proposer l'inclusion dans le projet par un des professionnels de la santé qui le suit.

Concrètement, le patient devra donner son consentement pour être inclus dans le projet et sur le réseau santé wallon, bruxellois ou l'un des deux réseaux néerlandophones. S'il le souhaite, le patient pourra aussi participer à l'évaluation du projet, en donnant son accord pour que ses données soient consultées de façon anonyme, ou en étant appelé par FAITH (4) pour participer à l'évaluation.

Les projets sont ambitieux et ont quatre années pour être mis en place dans leur entièreté. Les premiers patients inclus n'auront donc, dans un premier temps, pas accès à l'entièreté des actions envisagées par le projet. Pour certaines d'entre elles, il faudra attendre un ou deux ans avant qu'elles ne soient mises en place, faute de moyens. Mais la LUSS estime que le patient gagne de toute façon sur un point : les professionnels qui participent aux projets se connaissent mieux, et collaborent donc mieux ensemble. Ils sont plus à l'écoute du patient et sont prêts à le voir comme un partenaire à part entière dans la relation de soins. Ils sont également ouverts à d'autres manières de voir les choses et à collaborer avec d'autres types de professions, comme toutes les professions qui touchent au social.

Avantages pour les autres patients

Les patients qui ne sont pas visés par les projets ont également à espérer la mise en œuvre de ces projets.

D'une part, les professionnels participant aux projets retenus, mais également ceux ayant participé à des projets non retenus, ont appris à se connaître et ont la volonté de travailler ensemble. Ceci ne peut qu'initier une approche multidisciplinaire et une plus grande collaboration entre l'hôpital et l'ambulatoire, entre les soins de santé et le monde social. Ils seront également amenés à mieux utiliser les nouvelles technologies, notamment au niveau de la communication et du partage d'informations.

D'autre part, la généralisation des bonnes pratiques des projets pilotes va permettre aux patients de bénéficier de soins et de pratiques innovantes insufflées en partie par l'expérience de terrain des patients.

Nous sommes convaincus que de nouvelles pratiques, une nouvelle vision des soins avec un patient partenaire, bénéficieront in fine à l'ensemble des patients. C'est pourquoi il nous semble important de participer à ces projets et d'y insuffler l'expertise de terrain et la vision des soins de santé intégrés des associations de patients.

Pour plus de précisions, n'hésitez pas à contacter La LUSS au 081/74.44.28 – luss@luss.be

Références

1. Pour plus d'informations et pour un résumé de chaque projet, consulter le site www.integreo.be
2. La LUSS et les associations de patients sont impliquées dans ces évaluations.
3. Pour plus d'informations: www.luss.be/wpcontent/uploads/2018/07/201806-fiche-ce-que defend-la-luss-empowerment.pdf

4. FAITH est l'équipe scientifique chargée d'évaluer les projets pilotes. Elle est composée de scientifiques de six universités belges. Les projets sont évalués action par action, soit grâce aux données disponibles via les dossiers informatisés soit via des questionnaires, focus groupe ou entretiens avec des patients inclus.



Le mémorandum des associations de patients et de la LUSS en un coup d'œil.

www.luss.be

POUR DES CITOYENS ACTEURS DE LA SANTÉ

1. Soutenir le volontariat et associations de patients
 - a. Inclusion dans les projets communaux et provinciaux liés à la santé
 - b. Accès facilité aux infrastructures
 - c. Réaliser et diffuser une cartographie des associations actives sur le territoire
2. Développer et soutenir les Conseils consultatifs des aînés et des personnes handicapées, les Conseils de résidents dans les maisons de repos, etc.
3. Favoriser le développement des droits d'interpellation directe lors des conseils communaux et les consultations populaires communales
4. Soutien des Communes et Provinces aux projets pilotes Soins intégrés là où ils se développent

POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

1. Soutenir l'accès au logement et accroître l'offre de logements abordables et adaptés : des logements sociaux salubres et en nombre adéquat, des logements adaptés aux personnes âgées ou en situation de handicap, des logements transgénérationnels,...
2. Développer une dynamique de voisinage et favoriser l'entraide
3. Développer les services d'aides aux habitants de la commune : personnel en nombre suffisant et adéquatement formé

POUR LA MOBILITÉ DE TOUS

1. Développer une politique de mobilité pour tous, en pensant la mobilité à partir des besoins des usagers, en cartographiant et développant des services de transports. En permettant une réelle accessibilité des transports en commun : rampes d'accès, mains courantes, aménager les gares, prévoir des places assises aux arrêts de bus,... En aménageant les trottoirs pour qu'ils soient accessibles à tous
2. Penser la commune pour un accès aux bâtiments et services pour tous, en respectant les dispositions légales en matière d'accès des bâtiments publics aux personnes à mobilité réduite
3. Tenir compte de la réforme en cours au niveau des hôpitaux et postes de garde, et prévoir des transports en fonction, en veillant à la mise en place de navettes vers les hôpitaux ainsi que vers les postes de garde

POUR PARLER DU DON D'ORGANES ET DE L'EUTHANASIE

1. Informer et sensibiliser le grand public : développer des campagnes de sensibilisation au niveau local et y inclure les associations de patients.
2. Former et informer le personnel communal pour qu'il puisse à son tour former et informer les citoyens sur le don d'organe et l'euthanasie
3. Faciliter les démarches pour les déclarations relatives au don d'organes et à l'euthanasie : rendre les démarches plus simples et gratuites et élargir les possibilités de déclaration via internet ou via le portail e-santé

POUR UNE SOCIÉTÉ QUI INCLUT TOUT LE MONDE

1. Développer des actions pour favoriser l'inclusion de tous. Mettre en place des services destinés à informer les citoyens au niveau des droits sociaux liés à la santé, à la maladie chronique, au handicap,...
2. Encourager des structures inclusives et antidiscriminatoires au niveau des écoles, des crèches, des clubs sportifs, de l'accueil extra-scolaire. Développer une politique d'accès aux activités culturelles et de loisirs pour tous. Cartographier les activités inclusives existantes sur la commune
3. Lutter contre la fracture numérique et veiller au maintien de l'accès aux droits y compris ceux qui passent exclusivement par l'informatique, en mettant à disposition une aide de proximité, via des salles informatiques gratuites et un accompagnement à l'utilisation de ces outils

POUR DES COMMUNES ET PROVINCES PRO-SANTÉ

1. CPAS et accès aux soins
 - a. Renforcer les actions et le budget du CPAS dans une optique de plus grande transparence et d'objectifs ambitieux
 - b. Objectiver les critères d'aide en matière de santé
2. Prévoir un échevinat de la Santé et inclure la ville dans le projet « Villes-Santé » de l'OMS
3. Maisons de repos (et de soins), hôpitaux et postes de garde
 - a. Augmenter l'offre d'hébergement pour les personnes âgées
 - b. Renforcer les infrastructures publiques de santé (hôpitaux, postes de garde...)
4. Rôle d'exemple des provinces et communes en matière d'emploi
5. Hautes Écoles communales et provinciales : formation des futures professionnelles
6. Soutenir les collaborations entre les acteurs locaux de la santé



Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

MESSAGES DE NOS MEMBRES

Merci madame la ministre.

Je vous envoie ce texte pour vous dire dans quel état psychologique et physique je me trouve pour l'instant.

Je pensais que ce très beau temps allait nous donner du tonus et du courage ☺, mais je constate que ça ne me convient pas ☹.

Mes douleurs sont épouvantables et je ne peux pas dire que le kiné peut beaucoup nous aider vu le nombre de séances que nous avons ☹ !

Michèle



Fibromyalgie, dis-moi pourquoi?

Pourquoi tu as pris ma liberté, mon sourire et mon corps que tu fais vieillir?

Pourquoi tu m'empêches de dormir et que tu fais tout pour m'affaiblir?

Pourquoi tu me fais payer chaque moment de bonheur et que tu le changes en douleur?

Pourquoi tu me brûles et me tortures et que tu m'empêches de marcher et de danser?

Pourquoi tu ne me donnes pas un moment de répit, pour me laisser savourer la vie?

Pourquoi tu me détestes et que tu m'isoles, tu m'empêches d'être la personne que j'idole.

Pourquoi tu ne me laisses plus faire ce dont j'ai envie?

Tu as pris ma jeunesse et ma vie...

Arrête de me blesser et de me martyriser, je suis tannée que tu me fasses payer.

J'en peux plus de tes caprices et de tous tes supplices.

Je veux danser et chanter et vivre ma vie sans avoir peur de tes douleurs.

S.V.P redonne-moi mes nuits et mon énergie.

Je veux revivre ma vie comme avant que tu arrives.

Fibromyalgie, arrête d'être mon ennemie et de me faire souffrir jour et nuit.

Texte repris sur internet.

Michèle



Recommencer ? Commencer ? Continuer ?

En faisant le bilan de notre vie, de temps à autre, nous aimerions pouvoir **RECOMMENCER** certaines choses, revivre des temps forts, refaire des choses dont nous ne sommes pas heureux, ou qui ont laissé un goût de cendre. Mais pouvons-nous recommencer ces choses ? **NON !** Devons-nous les recommencer ? **NON !**

Ce sont justement ces choses qui nous permettent de **COMMENCER** d'autres choses. Vivre, espérer, créer, s'ouvrir à d'autres horizons, oser du neuf qui nous guidera vers un plus grand épanouissement, vivre des relations qui seront pour nous une richesse, des projets qui rendront nos vies et le monde meilleurs.

A chaque instant de notre vie, quelle qu'elle soit, qui que nous soyons, nous pouvons, là où nous sommes, poser des jalons pour un nouvel avenir. Un avenir où les regrets de ce que nous ne pouvons pas recommencer, laisseront place, jour après jour, pour **COMMENCER** plein de choses, dans un bonheur serein, fruit de la satisfaction de pouvoir **ÊTRE** tout en pouvant **FAIRE** des choses qui rendent les autres heureux.

Et c'est ainsi que nous pouvons aussi décider de **CONTINUER** ce que nous trouvons de bien et de bon dans nos vies. Continuer un chemin de bonheur, d'attention et de bienveillance aux autres, d'émerveillement devant la vie et tout ce qu'elle nous donne.

RECOMMENCER n'est pas possible. **COMMENCER** est un cadeau que la vie nous donne. **CONTINUER** est une chance, et signe qu'il y a de bonnes choses dans notre vie.

A toi, à vous, je souhaite beaucoup de **COMMENCEMENTS**, dans de grandes et petites choses. Je vous souhaite de **CONTINUER** la décision d'être heureux, d'être émerveillé des cadeaux offerts par la vie : l'amour, l'amitié, la tendresse, la santé parfois, la possibilité d'œuvrer à un monde meilleur.

Pervenche



QUE PENSEZ-VOUS DU BIENFAIT D'UN ANIMAL DE COMPAGNIE ?

Que du bien, sincèrement!

Je suis toujours aussi heureuse d'avoir mon petit animal de compagnie que je considère comme mon gamin. Cela va faire bientôt 3 ans début octobre qu'il est chez nous puisqu'il avait déjà 4 ans lorsque je l'ai adopté et donc il aura bientôt 7 ans.

Ce "il" c'est un adorable chat, un sphinx gris aux beaux yeux verts, donc, pour ceux qui ne connaîtraient pas, c'est un chat sans poils et dont la queue ressemble à celle d'un rat. On aime ou on n'aime pas, mais, en tout cas pour ma part, dès que l'ai vu, je l'ai trouvé très beau et ça ne me dérange pas du tout de le caresser même si beaucoup me disent qu'ils n'ont pas l'impression de caresser un chat, car il est sans poils! C'est une autre sensation, mais que j'aime autant!

Il a bien un caractère de chat et je pourrais même presque dire un caractère de chien tant il est amical, il me demande beaucoup d'attention et semble me comprendre. Il me suit beaucoup, aime que je sois là tout le temps, il ronronne beaucoup et aime toujours autant jouer. Il miaule en général lorsqu'il veut quelque chose ou qu'il a vu quelque chose. Et aussi, très important, il me sert de minuterie, car lorsqu'il veut des câlins il m'impose de m'arrêter quelques fois par jour.

Bref il me soutient beaucoup, m'écoute beaucoup et me donne la certitude d'être utile. Il m'apaise aussi beaucoup et m'apporte de la quiétude. C'est vraiment un fidèle compagnon qui ne me juge pas et qui m'aime comme je suis! Je ne fais que parler de lui, mais je me rends compte que je ne vous ai pas dit comment il s'appelle et c'est Yoda!

Dolores

Bonjour,

D'aussi loin que je me souviens j'ai toujours eu des chats dans ma vie et je les attire, devant ma porte ou mon jardin, même ceux des voisins veulent toujours rentrer chez moi.

J'aime leur beauté féline, le ronronnement régulier qui apaise.

Les chats n'aiment pas le bruit, les éclats de voix, les disputes, eux même se déplacent tout en douceur. Ils aiment la chaleur, le cocooning, moi aussi.

Les chats m'apportent un équilibre et aussi nos animaux familiers nous obligent à penser à autre chose que nos souffrances, nous distraient de nos pensées noires quand on souffre tant.

Le matin quand j'ai mal partout et que mon chat vient demander à manger durant quelques instants nous ne pensons plus à cette foutue fibro, quand il vient sur nos genoux et que l'on passe notre main sur cette boule de poils, cette douceur me rend heureuse et je respire plus calmement. Pour moi il serait difficile de vivre sans mon chat un point c'est tout.

Ce texte en hommage à tous mes chats Chacha, Mimi, Sarita, Billy Boule, Mousse et autres qui m'ont accompagnée depuis 67 ans.

Patricia
(La princesse au petit pois)

Bonjour à toutes et tous,

J'ai toujours eu, depuis que je suis née, des animaux à la maison, principalement des chiens et ils m'ont apporté énormément, car ma vie n'a pas été facile et c'est eux qui m'ont toujours le plus apaisée. Quand j'allais mal, deux chiens m'ont même sauvé la vie ; j'ai développé une véritable passion pour les animaux.

Mes derniers chiens ont été un Groenendael que j'ai gardé 13 ans et un Border Collie parti bien trop tôt. Je ne veux plus en prendre, car la séparation est bien trop douloureuse.

A la perte de mon border, j'avais mon chat Kira qui m'a réconfortée. Elle est avec moi depuis plus de 11 ans, une complicité s'est installée entre nous. J'ai eu très peur quand je devais déménager : j'allais très mal et c'est elle qui m'a aidée à passer le cap. Je pensais qu'elle ne supporterait pas le changement. Je l'ai bien sûr préparée et j'ai tout fait pour qu'elle ne soit pas perturbée. Eh bien, elle s'est adaptée très vite, du coup moi aussi.

Quand je suis triste, elle me console ; quand j'ai mal elle me colle et m'apaise. J'espère encore avoir de belles années avec elle. Un animal de compagnie, pour moi, c'est vital. Je suis la marraine d'un border qui a à présent 7 ans ; grâce à lui, je me suis fait des amis super. C'est aussi une approche avec eux : les gens sont plus ouverts à parler.

Je vous souhaite un très bel été,

Amitiés.

Claudine

Chiens et chats

Dans ma jeunesse je n'ai jamais pu avoir un animal de compagnie car maman était une fée du logis et d'une maniaquerie m'interdisant tout ce qui pouvait faire des poussières et saletés....

Jeunes mariés, nous avons rapidement recueilli un chien, mon mari en ayant toujours eu. Ce chien fut merveilleux. Pour la naissance de mon premier enfant, dès mes premières contractions, il ne me quitta plus, restant à mes pieds et à mon retour de maternité, il fut directement le gardien du bébé, couché devant le berceau ; lorsque mon fils était dans son relax, il était couché à ses pieds. Hélas un jour, un grand chien s'est aventuré sur le seuil de notre porte et c'est Pitou qui perdit un œil dans la bataille. Ensuite nous avons eu Kiki, ainsi baptisé par notre fils. Quelques années plus tard sur insistance de notre fille, nous avons pris un chaton, de suite bien adopté par Kiki qui laissait Caroline faire ses jeunes dans son panier, lui étant couché à côté...Plusieurs années s'écoulèrent et Kiki se fit vieux, nous craignions le voir partir... mais mon mari hélas partit avant lui et Kiki resta avec nous encore deux ans, souffrant de sa pénible maladie, mais surtout de la perte de son maître et fit de son mieux pour nous protéger. Je n'oublierai jamais ces deux chiens.

Notre Caroline eut plusieurs portées, les chatons étaient donnés ou gardés à la maison...mais vu qu'entretemps nous avons déménagé et qu'un colombophile habitait près de chez nous, comme par hasard, des chats disparaissaient et notre Caroline finit empoisonnée. Quelle colère ressentie ! La passion des chats s'était installée et je ne citerai pas tous les noms qui ont fait le bonheur de la famille.

Maintenant, en appartement, j'ai encore un chat, Lola, et encore pris sur l'insistance de ma fille pour que je ne sois pas seule. Lola est un arlequin à longs poils, mon dieu, Maman, si tu voyais tous les poils que je ramasse chaque jour ! Elle aura bientôt 2 ans, c'est une chatte à caractère dominant, donc elle vient sur mes genoux ou à côté de moi dans le fauteuil lorsqu'elle le veut, mais pas à ma demande. Je suis occupée au PC, elle est à côté de moi, elle me suit partout et trouve toujours une place pour s'installer à son aise. La nuit elle dort dans son panier mis sur une table de nuit ou elle se met à mes pieds.

Si je vais mal, elle le ressent, sa présence me rassure. On dit que le ronronnement du chat a un effet relaxant et moi je le confirme.

Les chiens comme les chats ont toujours été un réconfort pour moi dans les moments pénibles de ma vie, je leur parlais et ils m'écoutaient, me câlinaient...

Chantal



Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

LA PAROLE AUX BENEVOLES

Question de choix...

*Une amie a posté ce texte sur Facebook,
Je voulais le partager avec vous.*

Chacun d'entre nous a le choix.
Prendre le bon côté des choses ou le mauvais.
Voir le verre à moitié vide ou à moitié plein.
Accueillir les événements avec le sourire ou les poings serrés.
Dire « c'est la catastrophe » ou « ça va s'arranger ».
Voir tout en noir ou tout en couleur.
Être calme et ouvert, agressif et fermé...
Et décider de faire ainsi de son existence
Un chemin de fleurs ou un chemin d'épines.

Auteur inconnu.



Pour ma part, j'ai choisi mon chemin... fleuri

Véronique

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre
EXTRAITS DE PUBLICATIONS

«Devenir patient-expert » : action ou fatalité ?

“Becoming a Patient-Expert”: Action or Fate?”

M. Chauvin (AFVD -F-79200 Parthenay)

Reçu le 15 juin 2017 ; accepté le 15 juin 2017 - © Lavoisier SAS 2017

TÉMOIGNAGE / OPINION ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Douleur analg. (2017) 30:163-165

DOI 10.1007/s11724-017-0513-4

Résumé : Devenir patient-expert c'est tout d'abord avoir une maladie chronique. Toutefois, ce n'est pas suffisant, c'est également avoir suivi une formation à l'éducation thérapeutique du patient et poursuivre le travail avec le diplôme : intégrer une équipe médicale, développer une expérience au sein d'un programme d'éducation thérapeutique dans sa création, sa dispensation, son évaluation et/ou sa coordination. Dans tous les cas, le patient-expert doit savoir se détacher de son histoire personnelle.

Mots clés : Patient-expert. Maladie chronique. Éducation. Thérapeutique. Bénévole. Douleur. Association. AFVD. Acteur de santé.

Introduction :

Mon parcours de patiente a débuté en juin 1998, un lumbago de trop, je suis bloquée pendant neuf mois (1). Cette vie de patiente est toujours d'actualité aujourd'hui mais avec une philosophie de vie totalement réajustée. En 2006, j'ai créé l'Association francophone pour vaincre les douleurs (AFVD) (2) association de patients pour les patients qui travaillent en étroite partenariat avec les professionnels de santé et toutes les parties prenantes autour de la douleur chronique.

Qu'est-ce que la douleur chronique ?

« La douleur signale généralement une lésion, une maladie ou un dysfonctionnement de l'organisme. Dans ce cas elle est nécessaire. C'est un véritable signal d'alarme permettant de se protéger. Une fois traitée, cette douleur dite « aiguë » disparaîtra. La persistance d'une douleur aiguë sur le long terme (au moins trois mois) définit une douleur chronique. Si on comprend bien le rôle de la douleur aiguë, la douleur chronique, elle, n'apporte plus une information utile pour l'organisme. La douleur devient alors une véritable pathologie, indépendante de sa cause initiale et demandant à être traitée comme telle.» (3)

C'est dans le cadre de mes fonctions associatives que j'ai rencontré le premier patient-expert fraîchement diplômé à l'université Pierre-et-Marie-Curie (UPMC), Paris-VI. Cette personne partageait sur les réseaux sociaux et je me suis aperçue que j'avais la même vision de la vie avec la maladie. Les actions que je menais à l'association, les permanences d'accompagnement du patient correspondaient parfaitement avec la démarche d'éducation thérapeutique du patient

(ETP) dans les maladies chroniques. Comment devenir l'acteur de notre parcours de soin, l'acteur de notre vie ?

L'expérience de cette personne m'a convaincue, je me suis donc inscrite dans le même cursus universitaire et j'ai obtenu mon diplôme universitaire en juin 2012.

Que faire avec ce diplôme ?

Je travaillais déjà avec les équipes médicales de plusieurs structures, l'alliance était déjà construite, la confiance était bien installée. J'ai donc naturellement continué le travail que j'avais amorcé auprès des patients mais avec une plus-value : la posture éducative.

Les entretiens individuels que je menais sont devenus plus structurés, j'ai appris à me présenter et à présenter mon travail. C'est bien toujours le patient qui sait ce qui est bon pour lui, mais avec cette formation je me suis sentie de plus en plus à l'aise pour l'aider à identifier ses ressources pour « Vivre Mieux Avec » sa ou ses douleurs chroniques, ses limites, ses objectifs...

Mes permanences d'accompagnement sont toujours abordées selon l'humeur de chacun, je m'adapte en fonction de la volonté du patient à s'exprimer. C'est ce qui m'a amenée à construire un outil pédagogique

En parallèle, j'ai été amenée à participer à la création de plusieurs programmes d'éducation thérapeutique dans différents établissements : l'institut Curie, Paris ; clinique du Pré, Le Mans ; réseau LCD, Paris ; la Pitié-Salpêtrière, Paris.

Dans chacun de ces programmes, j'ai pu représenter les patients et les besoins que ceux-ci évoquent à chacune de leur visite dans les permanences d'accompagnement, mais également au travers des appels téléphoniques reçus régulièrement des malades et aussi en échangeant avec les autres bénévoles de l'association. Je souhaite maintenir mon travail au plus près des patients, cela permettra de toujours apporter à chacune de mes missions les besoins identifiés par les personnes qui vivent avec la maladie au quotidien.

« Mieux Vivre Avec » est un programme d'éducation à la santé écrit par l'association et les professionnels de l'ancienne région de Basse-Normandie santé, nos partenaires et soutiens de la première heure.

J'ai donc constitué une équipe avec patient-expert, médecin, infirmière et psychologue dans trois structures hospitalières de mon ancienne région Poitou-Charentes : sept personnes formées au minimum aux 40 heures légales pour concevoir, intervenir, évaluer. Nous avons révisé le programme du Bessin pour qu'il devienne programme d'éducation thérapeutique à proposer à l'Agence régionale de santé (ARS) de la Nouvelle-Aquitaine, région pilote.

C'est alors un gros travail d'organisation, de pédagogie, de relationnel qui s'engage. Cinq années seront nécessaires afin de coordonner cette équipe pluriprofessionnelle, organiser les séances de travail qui seront nombreuses avant d'aboutir au programme définitif « Vivre Mieux Avec » et trouver un financement pour former les professionnels, cela étant impossible dans leur structure. J'ai animé plusieurs réunions afin d'adapter le programme d'éducation à la santé pour qu'il devienne un programme d'éducation thérapeutique.

Il a fallu se conformer à la loi, aux décrets et suivre l'évaluation de la démarche. Tout cela avec une communication intense autour de « Vivre Mieux Avec » auprès des sociétés savantes, des professionnels en congrès, en journée à thème, en symposium, et des acteurs de santé des structures dans lesquelles il sera développé lorsque nous aurons l'autorisation de l'ARS.

Ce programme est établi en partenariat professionnel de santé douleur et des patients experts de l'AFVD œuvrant dans le champ de l'éducation thérapeutique. L'AFVD étant porteur du programme, nous avons établi une convention entre l'établissement de santé et l'association.

Nous l'avons centré sur les compétences d'autosoin (savoirs, savoir-faire, savoir-être), réunion des conditions d'une prise en charge globale du patient. L'objectif global étant de retrouver les

capacités à vivre de façon optimum avec la maladie. Le patient retrouve des forces, confiance en lui, reprend de l'autonomie sur la douleur et devient acteur de son parcours.

Le partage d'expériences entre les différents professionnels des différents établissements et le maillage construit autour du patient douloureux chronique pour une meilleure prise en charge sur le territoire sont des caractères innovants.

En ce qui concerne les expériences validées en France, pour la douleur chronique, les groupes existants sont tous conduits par les médecins eux-mêmes à l'intérieur de leur établissement, dans le cadre du suivi thérapeutique. Ils relèvent d'expériences individuelles et n'existent seulement que dans quelques centres de la douleur, ils portent le plus souvent sur une spécificité (lombalgie, fibromyalgie, arthrose...).

Quelques programmes existants validés l'ont été avec l'aide d'un patient-expert de l'association AFVD.

L'intérêt du programme « Vivre Mieux Avec » est innovant, car il concerne la douleur en général, d'une manière transverse. Cette particularité signifie que le programme sera douleurs du cancer, de l'obésité, de l'AVC, de l'insuffisance rénale, la souffrance psychique, les maladies rhumatismales, les douleurs postchirurgicales, d'origine neurologique...

Ce programme sera développé dans les autres structures régionales et nous souhaitons pérenniser le projet en le reconduisant dans les autres régions où l'association est présente avec les permanences d'accompagnement.

Aujourd'hui je peux dire sans complexe que je suis patient-expert.

Liens d'intérêts : Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt.

Références :

1. Chauvin M (2005) « Balle de Match », la maîtrise de la souffrance par la neurostimulation.
2. <http://www.association-afvd.com>
3. Extrait site <http://www.institut-upsa-douleur.org>

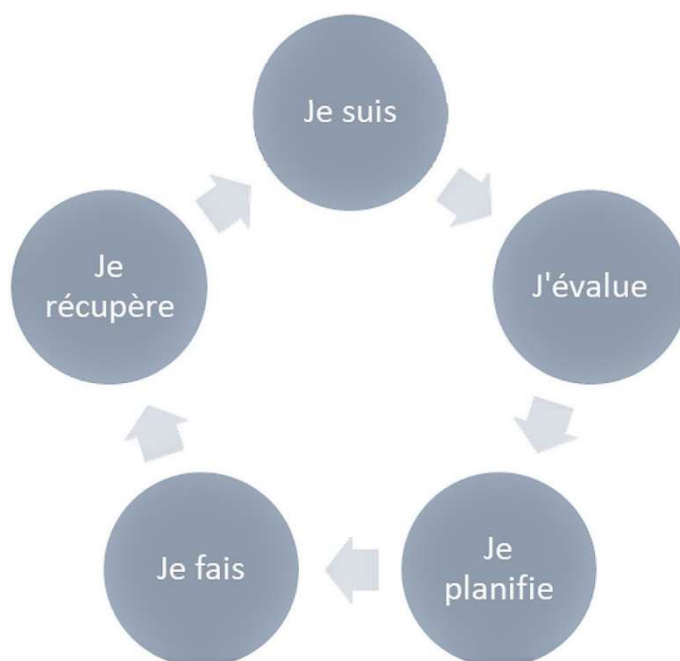


Fig. 2 La roue de l'activité. © Martine Chauvin

L'échelle de l'humeur

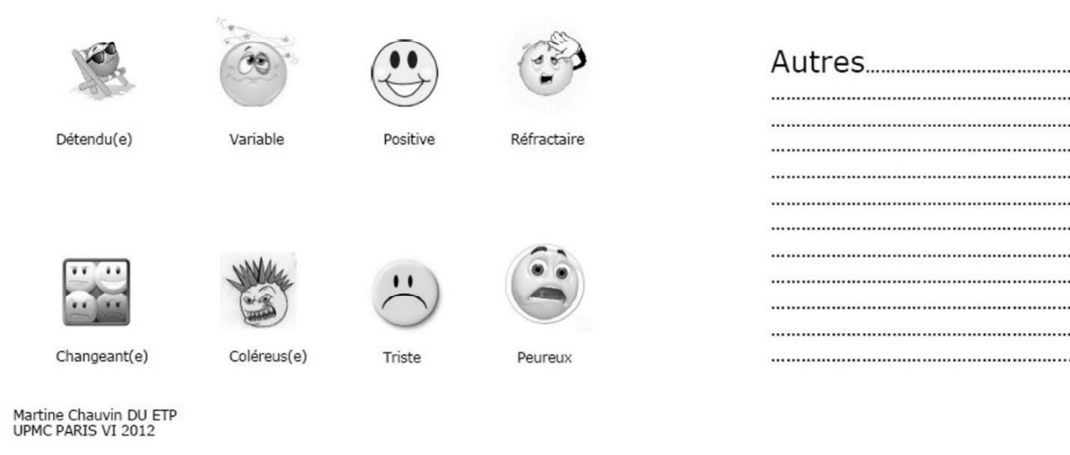


Fig. 3 L'échelle de l'humeur. © Martine Chauvin, DU ETP 2012



Physicalité du fibrofog, le cerveau et la douleur

De Celeste Cooper

Article provenant de l'Internet, par l'intermédiaire de la Newsletter de l'association britannique FMAUK : « ProHealth », 3 juillet 2018.

Ceux d'entre nous qui souffrent de la fibromyalgie (FM) connaissent le fibrofog, de même que les chercheurs. Certains suggèrent que cette série de difficultés cognitives pourrait être directement liée à notre cerveau, tout comme nos douleurs.

Cognitif : qui est en relation avec, est ou implique une activité intellectuelle consciente, comme penser, raisonner ou se rappeler (Merriam-Webster)

(<https://www.merriam-webster.com/dictionary/cognitive>)

Plus que de la distraction

Le fibrofog affecte notre mémoire, concentration, attention et la façon dont nous organisons et gérons les informations. Il nous accompagne tous les jours, toute la journée. Contrairement à la distraction, il interfère dans notre relation aux autres et notre capacité à classer certaines informations et à y accéder. Ce qui suit montrera que le fibrofog représente beaucoup plus que les effets normaux de l'âge.

Mesure de mémoire

Deux choses nous aident à comprendre comment notre cerveau est affecté :

1. Les tests objectifs
2. Nos symptômes

Les recherches utilisant les mécanismes cognitifs les plus affectés par la fibromyalgie (*Rheum Dis Clin North Am.* 2009 May;35(2):299-311. doi: 10.1016/j.rdc.2009.06.002) sont la mémoire de travail, la mémoire épisodique et la mémoire sémantique.

- La mémoire de travail : stockage à court terme de données nécessaires pour des tâches complexes, telles que l'apprentissage, le traitement de faits, le raisonnement et la prise de décision. Par exemple, nous utilisons notre mémoire de travail lorsque nous calculons un pourboire.
- La mémoire épisodique : la mémoire associée à des « épisodes », le 'quoi', 'où' et 'quand' de notre passé, par exemple nos souvenirs d'enfance.
- La mémoire sémantique : un processus cognitif cumulatif qui nous permet de nous rappeler des faits généraux, tels que savoir qu'un médecin est un professionnel de la santé.

Les symptômes comprennent des choses telles que :

- Difficulté à trouver des mots d'usage commun
- Dyslexie (transposition de lettres ou de nombres)
- Altération de la concentration
- Altération des capacités verbales
- Difficulté à se rappeler les noms de personnes que nous connaissons
- Oublier des projets
- Perdre des objets
- Incapacité à suivre des instructions simples
- Perte de la mémoire à court terme
- Incapacité à retenir de nouvelles informations
- Difficulté à se rendre à une destination familière
- Incapacité à réaliser des tâches complexes

Les chercheurs Ambrose et al., (*in Reumatismo* 64(4):206-15 · September 2012 with 403) suggèrent que les problèmes liés au traitement des informations et à l'attention ne sont pas uniquement liés à de la dépression et/ou à un sommeil perturbé, ils peuvent également être attribués à l'intensité des douleurs. Ceci est logique, car, en 2017, des chercheurs ont trouvé une signature dans le cerveau qui montre une physiologie anormale en ce qui concerne la réponse de notre cerveau à la douleur.

(Pain. 2017 Jan;158(1):34-47. Towards a neurophysiological signature for fibromyalgia. López-Solà M1, Woo CW, Pujol J, Deus J, Harrison BJ, Monfort J, Wager TD. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27583567>)

Facteurs liés au fibrofog

La raison pour laquelle certains facteurs cognitifs sont présents chez les patients FM n'est pas claire. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18537459>).

Mais nous savons que le fibrofog peut être aggravé par :

- L'hypothyroïdisme
- ME/CFS
- La douleur chronique secondaire
- Des troubles métaboliques
- Des fluctuations hormonales
- Un sommeil perturbé et non réparateur
- L'anxiété, le stress ou la dépression
- La fatigue physique ou mentale

- Un régime riche en glucides
- Des déficiences nutritionnelles ou une mauvaise absorption au niveau de l'intestin
- Des éléments toxiques, comme des moisissures ou du métal
- Les effets secondaires d'un médicament
- D'autres pathologies affectant le cerveau ou la circulation sanguine

Conclusion

Les tests objectifs peuvent aider, mais ils ne mesurent pas spécifiquement le fibrofog. C'est pourquoi toute évaluation devrait également se centrer sur les symptômes que nous rapportons (https://www.researchgate.net/publication/231614584_Fibromyalgia_dyscognition_Concepts_and_issues). Nos amis, notre famille et parfois même nos professionnels de la santé ne se rendent pas compte des différences. Mais il y a des preuves scientifiques qui démontrent que ce que nous vivons est davantage que de la distraction. Nous le savons et nous ne devrions pas prendre ce que les autres disent personnellement. Nous ne pouvons rien y changer, nous devons donc apprendre à l'accepter. Lorsque nous l'acceptons, nous pouvons avoir le courage de faire part des recherches et de nos symptômes à ceux qui doivent savoir que la FM est plus que des douleurs.

**« L'avantage d'une mauvaise mémoire est qu'on profite plusieurs fois
des mêmes bonnes choses pour la première fois. »**

~ Friedrich Nietzsche ~



Les exercices des jambes sont importants pour la santé du cerveau et du système nerveux.

*Fibromyalgia Frontiers - 2018 (Volume 26, n° 2)
National Fibromyalgia Partnership (US)*

Une recherche novatrice démontre que la santé neurologique dépend autant des signaux envoyés au cerveau par les grands muscles des jambes que de ceux qui proviennent du cerveau vers les muscles. Publiée dans *Frontiers in Neuroscience*, l'étude transforme fondamentalement la médecine du cerveau et du système nerveux et donne aux médecins de nouveaux indices sur la raison pour laquelle les patients atteints d'une maladie neuronale motrice, de sclérose en plaques, de myopathie atrophique spinale et d'autres pathologies neurologiques déclinent rapidement lorsque leurs mouvements deviennent limités.

« Notre étude soutient la notion que les personnes qui ne sont pas capables de faire des exercices consistant à porter des poids – comme les patients alités ou même les astronautes qui font un long séjour dans l'espace – non seulement perdent de la masse musculaire, mais que leur chimie corporelle est transformée au niveau cellulaire et même que leur système nerveux est impacté de façon négative » dit le Dr. Raffaella Adami de l'Università degli Studi di Milano, Italie.

L'étude consistait à empêcher des souris d'utiliser leurs pattes arrière, mais pas leurs pattes avant, pendant une période de 28 jours. Les souris continuaient à s'alimenter et à faire leur toilette normalement et ne montraient pas de stress. A la fin de l'essai, les chercheurs ont examiné une région du cerveau appelée zone sous-ventriculaire, qui, chez de nombreux

mammifères, sert à maintenir la bonne santé des cellules nerveuses. C'est également la région dans laquelle les souches neuronales produisent de nouveaux neurones.

Le fait de limiter l'activité physique a diminué le nombre de souches neuronales de 70 % par rapport au groupe contrôle de souris, qui avait pu continuer à bouger normalement. De plus, les neurones et oligodendrocytes (cellules spécialisées qui soutiennent et isolent les cellules nerveuses) n'étaient pas totalement matures lorsque les exercices avaient été drastiquement réduits. La recherche montre que l'usage de jambes, et particulièrement dans des exercices consistant à porter des poids, envoie des signaux au cerveau qui sont vitaux pour la production de cellules neuronales saines, essentielles pour le cerveau et le système nerveux. La réduction des exercices empêche partiellement l'organisme de produire de nouvelles cellules nerveuses – dont certaines sont indispensables pour gérer le stress et s'adapter aux défis de la vie.

« Ce n'est pas un accident si nous sommes destinés à être actifs : marcher, courir, s'accroupir pour s'asseoir et utiliser les muscles des jambes pour porter des choses, » dit Adami. « La santé neurologique n'est pas un sens unique dans lequel le cerveau dit aux muscles 'soulève', 'marche' etc... »

Les chercheurs ont obtenu une meilleure compréhension en étudiant les cellules individuellement. Ils ont découvert que la réduction d'exercice diminue la quantité d'oxygène dans l'organisme, ce qui crée un environnement anaérobie et change le métabolisme. Cette réduction semble également impacter deux gènes, dont l'un, CDK5Rapl, est très important pour la santé des mitochondries – la 'machine' cellulaire qui produit de l'énergie que l'organisme peut ensuite utiliser. Ceci représente une conséquence supplémentaire.

Les résultats ont fait comprendre plusieurs problèmes de santé importants, allant de l'intérêt pour les impacts cardio-vasculaires découlant de styles de vie sédentaires à une meilleure compréhension de maladies telles que la myopathie atrophique spinale, la sclérose en plaques et d'autres pathologies neurologiques, notamment.

« Je m'intéresse aux maladies neurologiques depuis 2004, » dit le co-auteur Dr. Daniele Bottai de la même université. « La question que je me posais était : les conséquences de ces maladies sont-elles uniquement dues aux lésions qui se forment sur la moelle épinière ou la capacité moindre de mouvements est-elle le facteur critique qui exacerbe la maladie ? »

Cette recherche démontre le rôle critique du mouvement et a de nombreuses implications. Par exemple, les missions qui envoient des astronautes dans l'espace pendant des mois ou des années devraient avoir à l'esprit que la gravité et les exercices consistant à porter des poids jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé, disent les chercheurs.

« On pourrait dire que notre santé est enracinée dans la Terre d'une façon que nous commençons seulement à comprendre, » conclut Bottai.

Source:

News release by Rachael Bishop, Featured News-Neuroscience, Frontiers, 6/7/2018. Website: <https://blog.frontiersin.org/2018/06/07/euroscience-leg-exercise-brain-nervous-system-health/>

Journal Reference:

Adami R. et al. "Reduction of Movement in Neurological Diseases: Effects on Neural Stem Cells Characteristics." *Front. Neurosci.* 5/23/2018.

Website: <https://doi.org/10.3389/fnins.201.00336/>

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

PARTICIPEZ A LA REDACTION DU PROCHAIN PERIODIQUE



***Prenez votre crayon ou stylo (de Focus FM)
ou mettez-vous à votre clavier de PC ou Smartphone
et écrivez-nous ?***

**Comment préparer les fêtes de fin d'année ?
En associant bien-être et fibromyalgie.**

Nous approchons d'une période de l'année festive pour plusieurs d'entre nous.

Alors se posent diverses questions :

Que fais-je faire et comment associer la gestion de mes douleurs ?

Envoyer vos trucs et astuces pour apprivoiser votre fibromyalgie
aux moments des fêtes de fin d'année

Faites-nous part des remarques de certains professionnels de la santé à votre égard,

Et n'oubliez pas de nous faire part des problèmes rencontrés avec votre mutuelle,

Laissez libre cours à votre imagination,

Merci d'envoyer avant le 20 octobre 2018 svp.

Par e-mail à focusfibromyalgie@gmail.com

Par voie postale chez Chantal au secrétariat : 4620 Fléron rue du Bay-Bonnet 17/11

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

NOTRE PRESIDENTE A LU POUR VOUS

Journal sans date. Ma vie avec la fibromyalgie

Manuscrit écrit par Mme Anne-Françoise Lebrun :

Madame Lebrun raconte comment les douleurs, la fatigue et les autres symptômes sont apparus dans son existence. Après avoir lutté de longs mois contre la fibromyalgie, elle parvient petit à petit à changer son fusil d'épaule et reprendre le dessus. Désormais, ce ne sera plus le syndrome qui dirigera sa vie.

Ce témoignage est émouvant, mais tellement authentique. Plusieurs personnes pourraient s'y reconnaître. Il apporte également une note d'espoir. Je recommande cette lecture à tous ceux qui veulent comprendre ce problème de santé et tous ceux qui cherchent le moyen de s'en sortir malgré celui-ci.



Le Grand livre de la fibromyalgie

*Mme Marie Borrel avec préface du Dr Yann Rougier
aux éditions Leducs pratique, 2018*

Ce livre tente de donner quelques solutions concrètes pour se sentir mieux avec la fibromyalgie. Les explications sur les mécanismes de la douleur sont compréhensibles. Diverses techniques sont également présentées de manière détaillée afin d'organiser un programme personnalisé sans médicament. Ainsi, par exemple, l'auteur décrit les étapes pour réaliser des exercices de respiration. Le chapitre concernant les mesures à prendre au niveau de l'alimentation (ex : des méthodes pour désintoxiquer certains organes), l'homéopathie et les huiles essentielles me semble moins convaincant. Aucune étude scientifique n'est reprise par les auteurs pour justifier un tel programme. Il mériterait un avis de notre comité scientifique.

Avez-vous déjà notre stylo des 20 ans, vendu 2 € par nos volontaires ?



Possibilité de vous en envoyer (n'oubliez pas les frais de port, info par tél. ou mail)

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre

MOTS CROISES DE RINGO – grille du N°81

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontal

1. Bougre
2. Gaie - Magic, pour les Who
3. Femmes du harem
4. Touche de votre clavier - Conjonction - Travaille dur
5. Fin d'infinif - Droits
6. Note - Exceptionnels.
7. Esquimau
8. Ancienne signalétique des films (au cinéma) - Avant Lanka - Large vallée
9. Indien - Tuer
10. Instruments de musique

Vertical

- A. Extraordinaires
- B. Canard - Prénom féminin
- C. Hazard y joue peut-être aujourd'hui - A payer - Article défini étranger
- D. Région du Sud du Brésil - Chiche ou cassés
- E. Saule - Très
- F. Prénom masculin - « Je » à Cologne
- G. Café - Cobalt
- H. Exagérer - Blanc ou rouge
- I. Bière belge - Petite surface
- J. Crochet - Poissons plats

Marche pour l'accès aux soins du 6 au 13 octobre