

SOMMAIRE

Le sommaire	Page 1
Le mot de la présidente	Page 2
Echo du CA	Page 4
Informations	Page 8
Prescriptions des médicaments	Page 8
Reprendre le travail à son rythme	Page 10
Prévenir le stress	Page 11
Aide d'une tierce personne	Page 12
L'échelle de Katz	Page 14
A quoi sert l'échelle de Katz ?	Page 15
La parole aux membres	Page 17
La parole aux bénévoles	Page 19
Nos prochaines activités	Page 21
Programme colloque du 8 juin	Page 26
Echo des activités passées	Page 27
Pensées positives	Page 30
Extraits de publications	Page 31
Crise des opioïdes	Page 31
Cannabis thérapeutique	Page 33
Climat et fibromyalgie	Page 34
Fibromyalgie, symptômes	Page 35
Participez à la rédaction	Page 39
Jeux	Page 40
Mots croisés de Ringo	Page 40
Mandala de Véronique	Page 41
Votre avis concernant l'échelle de Katz	Page 42
Fiche : carnet de bord	Page 43
Affiche du souper	Page 44



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Nous avons en ce début de printemps plusieurs messages importants à vous transmettre.

Nous comptons sur vous pour venir nous soutenir et participer aux activités que nous vous proposons, en espérant qu'elles répondent à vos attentes.

Avant de vous en parler, je vous fais part d'un mail envoyé par le greffier en charge de notre dossier au conseil d'Etat.

"L'arrêt n'a toujours pas été prononcé. La chambre accuse un très important retard, à tel point qu'ils espèrent rendre l'arrêt avant le début du mois de juillet prochain"

Près de deux ans et demi que nous attendons ce verdict, mais nous devons faire preuve d'encore un peu de patience ... Courage à tous, nous y arriverons bientôt !

En attendant, voici quelques informations plus concrètes.

Notre colloque se déroulera à Namur le 8 juin prochain, en collaboration avec les Mutualités Solidaris. Le programme, et les renseignements pratiques sont notées dans votre F.M.éride, inscrivez-vous dès maintenant !

Cet évènement incontournable de notre association permet chaque année de vous rencontrer, de répondre à vos préoccupations et de vous soutenir.

La présence des professionnels de la santé est également une opportunité, venez leur poser vos questions, entendre les actualités scientifiques et sociales.

Comme d'habitude, divers orateurs issus cette année de différentes universités (CHR de Liège, UCL de Godinne et Bruxelles) aborderont plusieurs thématiques afin que chacun puisse y trouver son compte.

Vous lirez dans votre périodique les actions que nous menons actuellement auprès du monde politique. Le Comité d'Administration souhaitait vous en informer à la veille des élections fédérales et régionales. Les quelques réponses que nous avons reçues jusqu'à ce jour, nous donnent d'autres idées de plans d'actions. Mais hélas, nous n'avons pas encore d'aide financière ni de proposition pour améliorer la problématique des soins ou l'enseignement de la fibromyalgie.

Trouver des fonds est un problème urgent. Une nouvelle fois, le Conseil d'Administration cherche des pistes de financement mais peu de réponses favorables. Je vous invite à vous manifester si vous aviez une idée intéressante.

Il est cependant important de persévérer et de ne jamais laisser tomber les bras !

Tiens, tiens, cela peut peut-être aussi s'appliquer dans le cadre de la fibromyalgie...

Je vous laisse y réfléchir ! C'est certainement avec cet objectif que notre association doit poursuivre son combat.

Pour maintenir ce cap, un seul moyen ! La SOLIDARITE entre tous et la BIENVEILLANCE entre nous. Le CA veille chaque jour de l'année pour que ces deux valeurs soient toujours bien respectées et prend les mesures qui s'imposent quand ce n'est pas le cas. Le CA a pris récemment la décision de se séparer d'un bénévole irrespectueux envers notre association.

Ces décisions sont exceptionnelles fort heureusement, même si le fonctionnement d'une association n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Pour ma part, je retiens surtout l'aventure humaine que je partage avec des administrateurs formidables ! Manifestez-vous si vous aussi, vous souhaitez venir au Conseil d'Administration, mais il faut d'abord devenir un membre effectif. Nous sommes prêts à vous expliquer la démarche à suivre.

Lors des activités de l'association, les membres et les bénévoles évoquent toujours les effets positifs des rencontres entre personnes concernées par le même syndrome. Ce partage des difficultés quotidiennes et aussi des points positifs (car il ne faut pas les oublier, ils existent) est essentiel pour se sentir mieux. Ce sont les animatrices et les bénévoles qui veillent au respect des valeurs que nous avons énumérées. Nous les remercions de leur implication dans toutes les activités prévues.

Vous trouverez l'agenda de nos différents groupes de paroles et les coordonnées des animatrices toujours prêtes à vous accueillir.

A l'occasion de la journée internationale de la fibromyalgie, qui s'est déroulée le 12 mai, de nombreux bénévoles ont distribué des rubans bleus. Vous les avez peut-être rencontrés durant cette campagne. Malgré les années, cet événement reste un moment fort de notre association.

Encore d'autres dates ...

Le 3 mai, La Ligue des Usagers des Services de Santé a présenté son mémorandum au monde politique. Ce fut l'occasion de leur transmettre les priorités de plus d'une centaine d'associations de patients. Focus FM est concernée par ce projet et vous tiendra informés des résultats de ce projet. Véronique participait à cette journée.

Plus festif à présent, retenez la date du 21 septembre pour venir passer un moment convivial lors de notre souper et soirée dansante, qui aura lieu dans l'entité de Namur. Une affiche vous renseignera sur cet événement auquel nous espérons vous voir très nombreux ! Inscrivez-vous pour réserver votre place !

Toujours dans le but de récolter des fonds, nous proposons plusieurs nouveaux objets à vendre : une adorable peluche, un porte-clés canif multifonction et des bonbons ! Nous vous remercions de votre soutien !

Il me reste à vous souhaiter un agréable été, plein de soleil et de moments agréables !

Bel été à tous,

Nadine



ECHO DU CA

Le 29 mars 2019 s'est tenue à Namur l'Assemblée Générale Ordinaire de l'ASBL FOCUS Fibromyalgie Belgique, ayant son siège social à 7020 Mons rue Frérot 30, numéro d'entreprise 0462.790.364

Après avoir vérifié les procurations et constaté que l'assemblée est en nombre pour siéger, Nadine Chard'homme, présidente ouvre la séance à 13h50 en accueillant les membres présents.

- ✓ Le rapport de l'AG Extraordinaire du 26.10.2018 a été approuvé à l'unanimité.
- ✓ Approbation des comptes 2018 : l'année se termine avec un mali de 2.651,49 €. Accord d'un subside de 3.000 € de Loterie Nationale pour l'année 2018 qui sera versé début 2019. Après explication des comptes donnée par la trésorière, les membres approuvent à l'unanimité les comptes et donnent décharge aux administrateurs.
- ✓ Le budget 2019 basé sur les comptes 2018 est approuvé à l'unanimité.
- ✓ Rapport des activités 2018, ci-après un résumé :
 - Recours au conseil d'état : dans l'attente de la conclusion suite à l'audience du 24 octobre 2018 ;
 - Approbation des statuts revus lors de l'AG Extraordinaire et publié au Moniteur Belge le 5 décembre ;
 - LUSS (Ligue des Usagers des Services de Santé) :
 - Véronique et Lydie nous représente au Conseil d'Administration de la LUSS
 - Plusieurs bénévoles participent aux formations et ateliers proposés
 - Nous participons aux journées de patients dans les hôpitaux et hautes écoles
 - ASPH : Groupe de travail 'Fibrosolidaire', nous participons à l'élaboration d'un livret « Trucs et astuces ».
 - Colloque, conférences, séances d'information, stands etc... : nous sommes allés à Monceau/Sambre (Charleroi), Dinant, Esneux, Fléron, Quiévrain, Wavre, Binche, Denée, Libramont, Arlon, Colfontaine, Fosses-la-Ville, Ottignies, Hornu.
 - Participation à diverses activités afin de récolter des fonds pour payer les frais de procédure : Jogging à Thieu, Marche organisé par la LUSS, Expo ESCA, souper paëlla, Scrapbooking à Gosselies, Marché de Noël à l'UCL St Luc Bruxelles à l'initiative de nos bénévoles s'occupant des ateliers.
 - Apprivoisons la fibromyalgie, lors de leurs réunions nos volontaires ont pu écouter et informer près de 500 fois.
 - Volontaires : au 31 décembre 2018 nous étions 19 en activités, annuellement nous organisons 4 réunions d'information, le Conseil d'administration en plus de ces réunions a siégé 9 fois. En dehors de ces réunions, nous échangeons par courriels.
- ✓ Projet d'activités 2019 :
 - Continuité des relais et ateliers en activité au 31 décembre 2018, ouverture d'un nouveau relais à Bruxelles (Evere) et à Viroinval (Nismes).
 - Fibrocafés organisés selon nos possibilités d'obtenir un local et selon les demandes.
 - Envoi d'un courrier aux politiciens avant les élections du 26 mai.
 - Colloque le 8 juin à Namur
 - Conférences seront annoncés dans notre périodique

- Souper le 21 septembre à Namur (Vedrin)
- Notre participation au Conseil d'Administration de la LUSS
- Diverses activités proposées par la LUSS

Ce programme est établi au 25 mars, nous n'attendons que pouvoir l'étoffer et attendons toute proposition intéressante.

- ✓ Décision prise à la majorité : lors d'une affiliation faite le jour de notre colloque annuel, la cotisation sera fixée à 12€ pour l'année en cours, payable sur place.

L'ordre du jour étant épuisé, la présidente lève la séance à 15h30.

Composition du Conseil d'Administration



7 administrateurs avec les mêmes objectifs

- Récupérer des séances de kinésithérapie
- Informer les personnes souffrant de fibromyalgie
- Être à l'écoute des patients par entretien téléphonique, les groupes de paroles
 - Répondre aux questions posées par mails
- Organiser des conférences et séances d'information
 - Interpeller les politiciens
- Sensibiliser les professionnels de la santé

Vous avez une question, ou besoin de parler :
 Annie vous répond au téléphone, si elle est absente n'oubliez pas de laisser votre message avec
 un numéro de téléphone pour qu'elle puisse vous rappeler
 Téléphone 060 37 88 58 ou GSM 0474 821 104

Chantal répond aux mails : focusfibromaylgie@gmail.com

Ci-dessous veuillez prendre connaissance du courrier qui a été signé par le Docteur Masquelier et notre présidente avant d'être envoyé à :

Le Premier Ministre Charles Michel,

Le Vice-Premier Ministre Kris Peeters ayant le dossier des personnes handicapées dans ses attributions,

La Ministre Fédérale de la Santé Maggie De Block,

La Ministre de la Santé au Gouvernement Wallon Alda Greoli,

La Ministre de la Santé à la Commission Communautaire Française Cécile Jodogne,

Le Ministre de l'Enseignement Supérieur et de Promotion Sociale Jean-Claude Marcourt,

La Ministre de l'Education Marie-Martine Shyns,

La Députée Fédérale Dr Catherine Fonck présente lors de notre colloque pour les 20 ans de notre association,

La Députée Bruxelloise Martine Payfa,

Mesdames Laurette Onkelinx et Muriel Geerkens qui nous soutiennent depuis de longues années.

Nous avons eu rapidement quelques appels téléphoniques suite à ce courrier. Nous avons eu ainsi l'occasion d'échanger sur les problèmes de reconnaissance, de l'absence de remboursement de la kinésithérapie et de l'insuffisance des cours donnés aux soignants dans ce domaine particulier.

Au moment où nous envoyons notre périodique chez l'imprimeur nous espérons encore avoir des réactions suite à notre lettre.

Dans le prochain F.M.Eride nous reviendrons sur le sujet afin de vous tenir au courant des réactions et dès la mise en place du nouveau gouvernement nous interpellons les élus.

M....

A la veille des élections fédérales et régionales du 26 mai prochain, nous aimerions vous partager les difficultés récurrentes concernant la fibromyalgie.

Malgré des résolutions au Parlement Fédéral et au Parlement Wallonie Bruxelles, des changements sont toujours attendus dans la reconnaissance du syndrome. L'enseignement reste insuffisant dans ce domaine, la méconnaissance et le scepticisme persistent malgré un nombre croissant de publications scientifiques.

Certains médecins conseils, souvent peu ou mal expérimentés pour évaluer le handicap invisible lié à ce syndrome, tiennent des propos inacceptables auprès des patients qui sont encore trop souvent les victimes de décisions inadaptées et lourdes de conséquences.

La suppression du remboursement de la kinésithérapie en 2017 et les refus actuels de prescriptions supplémentaires en pathologie courante, la confusion entre le syndrome de la fatigue chronique et de la fibromyalgie, les nombreux témoignages prouvent à eux seuls que ce problème de santé est loin de faire l'unanimité au sein du monde médical.

Ceci a des effets délétères pour de nombreux patients : une surconsommation d'antalgiques, une dégradation physique, une détresse psychologique, de l'errance médicale, ...

Notre association agit depuis plus de 20 ans pour changer les mentalités des professionnels de la santé, et soutenir, informer les personnes, leurs proches concernés par la fibromyalgie. Nous avons besoin de moyens importants et de soutien pour réaliser cette mission.

Comment pourriez-vous nous aider à avancer dans cette problématique qui concerne environ 300 000 concitoyens belges ?

Une rencontre nous permettrait de chercher ensemble des pistes de solutions concrètes.

Nous espérons une réponse favorable de votre part et vous remercions de l'intérêt que vous porterez à notre demande.

Dans l'attente de vous lire, recevez nos sentiments respectueux.

*Etienne Masquelier,
Médecin de médecine physique et réadaptation*

*Nadine Chard'homme,
Présidente de Focus FM*



<https://www.focusfibromyalgie.be>

N'oubliez pas de demander votre code afin d'accéder à la rubrique réservée aux membres.

Chantal



INFORMATIONS

Prescrire des médicaments aux patients en ambulatoire

Info INAMI, Mise à jour le 29 mars 2019

La prescription médicale électronique pour les patients en ambulatoire deviendra obligatoire le 1^{er} janvier 2020. Des exceptions sont toutefois prévues ?

Qu'est-ce qu'une prescription médicale ambulatoire ?

Une prescription médicale ambulatoire est rédigée par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste) :

- Au cabinet du prescripteur
- Au domicile du patient
- En maison de repos et maison de repos et de soins
- Lors d'une consultation à l'hôpital (en ambulatoire)
- Dans d'autres secteurs où une prescription est rédigée, comme les postes de garde, l'Institut de médecine tropicale, etc.

Pour que cette prescription soit exécutée par :

- Un pharmacien d'une pharmacie publique
- Ou un pharmacien hospitalier si la délivrance du médicament est réglementairement limitée au pharmacien hospitalier (par exemple les médicaments orphelins).

Quelles prescriptions de médicaments en ambulatoire devront se faire électroniquement ?

Les prescriptions qui devront obligatoirement se faire de façon électronique sont celles rédigées par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste) :

- Au cabinet du prescripteur
- Lors d'une consultation à l'hôpital (en ambulatoire)
- Dans d'autres secteurs où une prescription est rédigée, comme les postes de garde, l'Institut de médecine tropicale, etc.

Cette obligation ne concerne que les médicaments, prescrits sur nom de marque, en dénomination commune ou sous forme d'une préparation magistrale, et cela indépendamment que le médicament soit remboursable ou pas.

Exceptions :

1. Cette obligation ne s'applique pas aux prescripteurs en ambulatoire qui ont atteint l'âge de 64 ans au 1^{er} janvier 2020.
2. Cette obligation ne porte pas sur les prescriptions médicales ambulatoires rédigées par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste) :
 - Au domicile du patient
 - En maison de repos et maison de repos et de soins.

Et cela indépendamment de l'âge du prescripteur.

Actuellement, la prescription électronique en ambulatoire se limite aux médicaments, prescrits sur nom de marque, en dénomination commune ou sous forme d'une préparation magistrale, et cela indépendamment du fait que le médicament soit remboursable ou pas.

Comment le patient et le pharmacien accèdent-ils à la prescription électronique ?

1. Lorsque le prescripteur (médecin, médecin spécialiste, dentiste ou sage-femme) prescrit électroniquement, il imprime une « preuve de prescription électronique », à l'aide de son logiciel.

Cette preuve :

- N'est que le moyen technique pour que le pharmacien accède à la prescription électronique : cette preuve est munie d'un code-barres,
- N'a pas de valeur légale (cette preuve n'est pas signée),
- N'a pas la même présentation que celle de la prescription classique.

Le seul contenu pris en compte est celui de la prescription électronique. Lors de l'exécution de la prescription électronique, le pharmacien ne peut prendre en compte aucun ajout manuscrit sur la preuve.

2. Le prescripteur donne cette « preuve de prescription électronique » au patient.

3. À la pharmacie, le patient donne la « preuve de prescription électronique » au pharmacien.

4. Le pharmacien :

- Scanne le code-barres de la « preuve de prescription électronique » et peut ainsi télécharger la prescription électronique
- Exécute la prescription et archive la prescription électronique
- Peut rendre la « preuve de prescription électronique » au patient (en indiquant qu'elle a été exécutée, pour éviter des malentendus). En cas de problèmes techniques, le pharmacien peut conserver la « preuve de prescription électronique » pour régulariser son administration plus tard.

Depuis le 16 novembre 2018, le patient peut consulter ses prescriptions électroniques de médicaments en cours (médicaments non encore délivrés) via le site portail MaSanté..

Dans quels cas une prescription sur papier reste-t-elle autorisée ?

Prescrire sur support papier reste autorisé :

- Pendant la période transitoire allant jusqu'au jour précédant celui de l'entrée en vigueur de l'obligation
- À partir de la date d'entrée en vigueur de l'obligation, dans l'une de ces situations :
 - Si, le prescripteur en ambulatoire a atteint l'âge de 64 ans au 1er janvier 2020
 - Si, indépendamment de l'âge du prescripteur, la prescription médicale ambulatoire est rédigée par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste) :
 - Au domicile du patient
 - En maison de repos ou en maison de repos et de soins
- (toujours) en cas d'urgence :

Un « protocole de secours pour la prescription électronique de médicaments aux patients en ambulatoire » décrit les conditions et les situations dans lesquelles la prescription papier reste autorisée pour cas de force majeure:

- Le besoin d'aide médicale urgente est incontestable
- Le prescripteur est étranger et n'a pas de NISS (ou numéro bis)
- Le patient étranger n'a pas de NISS (ou numéro bis)
- Les nouveau-nés en attente de NISS
- etc.

Dans ce cas, s'il s'agit d'une prescription pour des médicaments remboursables :

- Le modèle de prescription est fixé de manière réglementaire
- Le numéro d'identification INAMI du prescripteur doit être mentionné en chiffres et sous forme de code-barres.

Plus d'information sur le site de l'INAMI : <https://www.inami.fgov.be>

Page : https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/par-mutualite/medicament-produits-sante/prescrire-medicaments/Pages/default.aspx#Qu%E2%80%99est-ce_qu%E2%80%99une_prescription_m%C3%A9dicale_ambulatoire_?



Reprendre le travail à son rythme

Info Service Public Fédéral Sécurité Sociale

Auparavant, il était très compliqué de reprendre le travail à son propre rythme lorsque l'on bénéficiait d'une indemnité. Il est désormais possible de combiner une indemnité avec une reprise progressive du travail.

Depuis 2016, une loi relative à la réintégration des personnes en incapacité de travail permet d'encourager le retour au travail des travailleurs absents.

I. Objectif de la réintégration pour les travailleurs

L'objectif de ce trajet de réintégration est de promouvoir la réintégration ou le retour au travail du travailleur en incapacité de travail qui ne peut plus exécuter son travail convenu temporairement ou définitivement (art. I.4-72, alinéa 1^{er}).

- Lorsqu'il s'agit d'un travailleur **qui ne peut plus exécuter son travail convenu temporairement**, on pourra lui chercher un travail adapté ou un autre travail en attendant de pouvoir reprendre le travail convenu.
- Pour les **travailleurs définitivement inaptes pour le travail convenu**, soit sur base d'une attestation du médecin traitant, soit sur base d'une décision du conseiller en prévention-médecin du travail, une solution temporaire a peu de sens : l'évaluation médicale établit en effet que ce travailleur ne pourra plus jamais effectuer son travail convenu. Dans ce cas, il faudra chercher une solution définitive, grâce à un travail adapté ou un autre travail.

II. Démarrage du trajet de réintégration

C'est le conseiller en prévention-médecin du travail qui démarre un trajet de réintégration. Il y a trois entrées possibles dans le trajet de réintégration (art. I.4-73, § 1^{er}) :

2. Par le **travailleur lui-même** : le travailleur peut toujours lui-même faire démarrer un trajet de réintégration, indépendamment de la durée de son incapacité
3. Une deuxième possibilité est que le trajet de réintégration est démarré **à la demande du médecin-conseil de la mutualité**.
4. **L'employeur** peut faire démarrer un trajet de réintégration au plus tôt après une période ininterrompue de 4 mois d'incapacité de travail du travailleur.

Nous vous invitons à visiter le site : www.jeveuxrepandre.be qui propose des informations et des conseils.



Prévenir et traiter le stress et le burn-out

Info Service Public Fédéral Sécurité Sociale

La ministre des Affaires sociales et de la Santé publique a lancé un site web sur le stress et le burn-out. Le site web fait partie d'une campagne pour prévenir et identifier le burn-out et y remédier. Il est le fruit d'une collaboration entre différents services publics, coordonnée par le SPF Sécurité sociale.

Aujourd'hui, nous savons comment apparaît le burn-out et quelles sont les phases que traverse une personne en situation de burn-out. Mais un élément a peut-être encore plus d'importance : nous savons mieux aussi comment prévenir, reconnaître et surmonter le burn-out.

Le site web s'adresse à différents groupes cibles : les citoyens et leur environnement, les prestataires de soins et les employeurs. Vous y trouverez également des témoignages vidéo de psychiatres, de managers et de collaborateurs. Le Prof Dr psychiatre-psychothérapeute Dirk De Wachter (KU Leuven) et le Prof en psychologie du travail Isabelle Hansez (ULiège) ont collaboré au projet.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) définit le burn-out comme un épuisement causé par un manque (prolongé) d'équilibre entre l'investissement de la personne et ce qu'elle reçoit en retour. Cet épuisement affecte le contrôle des émotions et les processus cognitifs, ce qui provoque à son tour des changements de comportement et d'attitude (prise de distance). Le résultat est un sentiment d'inefficacité.

Si vous avez des questions consultez le site : www.stressburnout.belgique.be



Aide d'une tierce personne

Extrait du site de l'INAMI

Vous êtes malade et vous éprouvez des difficultés à accomplir les actes courants de la vie journalière ? vous pouvez peut-être bénéficier de l'allocation forfaitaire pour aide de tierce personne. Vous devez remplir certaines conditions pour pouvoir en bénéficier.

Pouvez-vous recevoir l'allocation pour aide d'une tierce personne ?

Votre mutualité peut vous accorder une allocation pour l'aide d'une tierce personne si :

- Vous éprouvez des difficultés à accomplir les actes courants de la vie journalière
- Vous pouvez prétendre à des indemnités de maladie de la part de votre mutualité.

Si vous éprouvez des difficultés à accomplir les actes courants de la vie journalière mais que vous ne pouvez pas prétendre à des indemnités de maladie de la part de votre mutualité, vous pouvez vous adresser à la Direction générale Personnes handicapées du Service public fédéral Sécurité sociale.

En quoi consiste l'allocation pour aide d'une tierce personne ?

Votre mutualité paie l'allocation pour l'aide d'une tierce personne, en même temps que les indemnités de maladie, pour tous les jours de la semaine à l'exception du dimanche. Le montant de cette allocation journalière est forfaitaire. Il est exonéré d'impôt.

Quand pouvez-vous recevoir l'allocation pour aide d'une tierce personne ?

Vous pouvez recevoir une allocation pour l'aide d'une tierce personne :

- Au plus tôt, à partir du 4^{ème} mois d'incapacité de travail
- Au plus tard, jusqu'à la fin de votre incapacité de travail.

Comment pouvez-vous bénéficier de l'allocation pour aide d'une tierce personne ?

Prenez contact avec votre mutualité. Il revient en effet au médecin-conseil de votre mutualité d'évaluer les conditions d'octroi de la nécessité de l'aide d'une tierce personne.

Quels sont les critères à remplir pour obtenir l'aide d'une tierce personne ?

Le médecin-conseil évalue le degré de nécessité de l'aide d'une tierce personne sur base des activités suivantes :

- Se déplacer
- Absorber ou préparer sa nourriture
- Assurer son hygiène personnelle et s'habiller
- Assurer l'hygiène de son habitat et accomplir des tâches ménagères
- Vivre sans surveillance, être conscients des dangers et être en mesure de les éviter
- Communiquer et avoir des contacts sociaux.

Pour chaque activité, le médecin-conseil vous attribue un score de 0 à 3 points, en fonction des tâches concrètes que vous pouvez encore effectuer.

Pour reconnaître la nécessité de l'aide d'une tierce personne, le médecin-conseil doit vous attribuer un score total d'au moins 11 points (18 points au maximum) et estimer que celle-ci est indispensable pour une période d'au moins 3 mois.

Quand l'aide d'une tierce personne peut-elle être refusée ou suspendue ?

Votre mutualité peut refuser ou suspendre l'aide de tierce personne :

- Si vous êtes hospitalisé, hébergé dans une maison de repos ou de soins, une maison de soins psychiatriques ou une maison de repos pour personnes âgées
- Si vous êtes en détention privative ou privé de liberté.

Demande et informations complémentaires

Veillez-vous adresser à votre mutualité :

- Pour demander la reconnaissance de la nécessité de l'aide d'une tierce personne
- Pour obtenir des informations complémentaires.

Contact

Réglementation et contentieux – indemnités

Téléphone : 02 739 76 19

E-mail : reglemsidu@riziv-inami.fgov.be

<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/incapacite-travail/salaries-chomeurs/Pages/aide-tierce-personne.aspxpensée>



L'évaluation des pathologies est imprécise et dépassée. Des pistes pour mieux évaluer la dépendance des personnes handicapées

Le Soir - 26/03/2019 - Par Clara Van Reeth

L'échelle de Katz, qui mesure l'état de dépendance des personnes âgées ou handicapées, a fait son temps. Un tétraplégique milite pour sa modernisation. Le nouvel outil BelRAI, adopté en 2006 par les autorités belges, va (lentement) dans ce sens.

Real Hutchinson a beau être handicapé moteur, il n'est pas du genre à se laisser marcher sur les pieds. Tétraplégique depuis l'âge de neuf mois, après qu'une opération l'a laissé trop longtemps sans oxygène, ce résident de Louvain-la-Neuve accumule les combats. En janvier 2018, il a remporté son procès intenté à la Mutualité chrétienne, laquelle l'avait rétrogradé de la catégorie C (la plus sévère) à A (la plus légère) sur l'échelle de Katz. Une décision lourde de conséquences sur le quotidien de Real Hutchinson, qui se déplace en chaise roulante : « Avant, j'avais droit à trois passages par jour d'une infirmière et à un forfait de 1.500 euros par mois. Après avoir été déclassé, pendant huit mois, je ne touchais que la moitié de cette somme et je n'avais plus droit qu'à deux visites de cinq minutes par jour. Forcément, l'infirmière qui devait faire tous mes soins en cinq minutes bâclait son travail. On était proche de la maltraitance. »

Après être monté au créneau pour dénoncer cette situation abusive (infirmier moteur cérébral, son degré de dépendance n'a malheureusement aucune de chance de s'alléger), l'homme de 39 ans s'est présenté aux élections communales, en octobre dernier, sous les couleurs du MR. « Pour essayer de faire changer les choses, dit-il, et pour que les personnes dépendantes sachent qu'elles peuvent agir, qu'elles doivent parler et ne pas se laisser intimider. » Aujourd'hui, avec Fernand Souply-Pierard, un jeune engagé dans les rangs du MR, il a fait de la révision de l'échelle de Katz son nouveau cheval de bataille.

Plutôt des contrôles annuels. Ce système d'évaluation de la dépendance aux soins infirmiers, créé en 1963, est appliqué en Belgique depuis 1996 par l'Inami. Il repose sur six critères : la capacité de se laver, s'habiller, se transférer et se déplacer, aller aux toilettes, se nourrir, plus la continence. L'échelle de Katz comprend trois catégories – A, B et C – desquelles dépendent les niveaux de remboursement et la fréquence journalière de passages infirmiers. Initialement pensé pour les personnes âgées en maison de repos, **le système s'applique aussi aux personnes souffrant de fibromyalgie ou de handicap.**

Et c'est pour ces dernières que le bât blesse, selon Real Hutchinson.

« Le système actuel prévoit une réévaluation de la pathologie tous les trois mois. Or, quand la pathologie est fixe, comme dans mon cas, ça ne sert à rien. »

Ça peut même causer du tort : c'est en effet dans le cadre de l'une de ces visites de contrôle, assurées par une infirmière-conseil de son organisme assureur, que Real Hutchinson s'est vu déclassé du niveau C au niveau A, en 2017... Après un examen de quelques minutes à peine, l'infirmière avait jugé l'homme apte à se déplacer avec un déambulateur.

Même s'il a eu gain de cause face à sa mutualité, Real Hutchinson ne compte pas en rester là. Il plaide pour que ces contrôles ne soient plus trimestriels mais annuels pour les personnes aux pathologies non évolutives. Et pour qu'ils « cessent d'être assurés par des infirmières conseil, qui ne sont jamais les mêmes, mais soient plutôt conduits par des médecins spécialistes, qui connaissent le patient et sa pathologie. »

Ensemble avec Fernand Souply-Pierard, ils contestent aussi le caractère « trop rigide » de l'échelle de Katz. Celle-ci « ne prend pas en compte l'ensemble des activités de la vie quotidienne actuelle des personnes.

Un instrument plus nuancé

La solution pourrait bien exister depuis une dizaine d'années en Belgique. Il s'agit du BelRAI : un outil international d'évaluation, scientifiquement validé, sur lequel les autorités belges ont jeté leur dévolu en 2006, après avoir fait ses preuves dans une trentaine d'autres pays. Ensemble d'échelles permettant de mesurer différents types de situations (y compris la dépendance), « ce système d'évaluation devrait, à terme, remplacer l'échelle de Katz, afin de pouvoir mesurer les situations de façon plus fine et plus souple », explique-t-on au Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE).

Où en est-on aujourd'hui ? D'après le SPF Santé publique, l'outil BelRAI est techniquement utilisable et une réflexion est en cours – à des degrés variables – au sein des Communautés et Régions pour qu'il succède à l'échelle de Katz : « L'intérêt est assez net du côté de la Flandre et de la Communauté germanophone. Il l'est un peu moins du côté de la Wallonie. »

La patience sera de rigueur. Car si l'échelle de Katz est jugée trop « rigide » et « grossière », elle a l'avantage de la facilité (avec ses trois uniques catégories). Un nouveau système plus nuancé et flexible, bien que nécessaire selon l'ensemble des acteurs concernés, nécessitera de nombreux aménagements. Tant pour planifier les soins individuels des patients que pour aider à l'allocation des budgets. Ce qui ne risque pas de se faire en un claquement de doigt.

L'échelle de Katz

Créée par le Docteur Sidney Katz dans les années 60, l'échelle de Katz est l'un des plus anciens systèmes de mesure de la dépendance. Originellement basé sur quatre critères (la toilette,

l'habillement, les déplacements et la nourriture), son but est d'allouer de la façon la plus optimale les ressources disponibles en matière de soins de santé.

En clinique, l'échelle est utilisée pour établir l'état des lieux du patient avant le début d'un traitement en hospitalisation. Pour les personnes âgées, l'échelle permet de déterminer le type de structure qui sera le mieux adapté. Par exemple, seules les « unités de vie Alzheimer » ou « Cantous » offrent le dispositif nécessaire aux patients désorientés (lits médicalisés, espace de déambulation...).

On cite souvent les trois catégories de l'échelle de Katz (A, B et C), mais il en existe en réalité cinq. La catégorie 0 regroupe les personnes totalement indépendantes physiquement et psychologiquement. Ensuite vient la catégorie A, qui concerne des personnes dépendantes physiquement (pour se laver ou s'habiller) ou dépendantes psychologiquement mais pas physiquement. Dans la catégorie B, il s'agit de personnes dépendantes physiquement (pour se laver, s'habiller, se déplacer et aller aux toilettes) et de personnes dépendantes aussi bien psychologiquement que physiquement.

Enfin, les catégories C et « C dément » regroupent respectivement des personnes lourdement dépendantes sur le plan physique et des personnes chez lesquelles cela est associé à une dépendance psychique.

A noter que la vie en institution spécialisée n'est pas nécessairement le lot de toute personne dépendante ; des aides familiales permettent à ceux qui le peuvent et qui le souhaitent, comme Real Hutchinson, de vivre chez eux en autonomie.



À quoi sert l'échelle d'évaluation et comment est-elle conçue ?

L'échelle d'évaluation vous permet de déterminer le degré de dépendance. Elle consiste en un questionnaire évaluant leurs capacités dans 6 domaines de la vie quotidienne :

- Se laver
- S'habiller
- Se transférer et se déplacer
- Aller à la toilette
- La continence
- Manger

Pour chaque domaine, la réponse varie entre 4 scores allant de l'absence complète d'aide à la nécessité d'une aide totale. Ces scores vous permettent de justifier le type de toilette notifié ou de forfait demandé pour autant qu'ils correspondent aux critères énumérés à l'article 8 de la nomenclature.

En page 16 le modèle du document qui doit être introduit

Nous aimerions recueillir votre avis sur l'utilisation de cette échelle, ses avantages et inconvénients. Pourriez-vous remplir le questionnaire mis à la fin de notre périodique et nous le renvoyer par mail ou courrier postal au secrétariat ?

Nous vous remercions de votre participation.

L'anonymat sera respecté



LA PAROLE AUX MEMBRES

Chers Fibros,

J'ai pensé à vous proposer un 'thème parole' et je l'ai écrit. Le voici : « Que pense votre conjoint de tout ce mal-être, toutes ces souffrances chroniques disparates et diffuses, de vos fatigues ».

Après une chose, s'ensuit un autre problème. Allers et retours par exemple chez le gastro-entérologue, pour moi, le neurologue (migraines), puis s'enchaînent : prise de sang, psychologue ou psychiatre... enfin bref, les douleurs se suivent et ne se ressemblent pas.

- Vous écoute-t-il ?
- Vous aide-t-il ? (Courses...)
- Vous soutient-il ?

OU se bouche-t-il les oreilles ? Alors à qui parler et se libérer ? Heureusement les psys sont là. Ils vous permettent d'évoquer vos difficultés quotidiennes.

OU s'enfuit-il. De toute façon, que peut-il y faire ?

Sont-ils conscients ? – Attentionnés ?

Sont-ils lâches ? – Impuissants ?

Alors vous vous sentez comme seule, si seule... comme abandonnée. Les tensions s'en mêlent et la douleur ne vous lâche pas.

Merci de votre écoute et j'attends les réponses avec impatience.

Coco P



Bonjour à tous,

Cela faisait longtemps que je n'avais plus écrit sur la douleur, sur la maladie qui nous touche au quotidien. Aujourd'hui j'en ressens le besoin urgent non pour être plainte mais plutôt pour lancer un défi à cette fibromyalgie et au lupus qui me brisent. Je tiens à lancer un cri à la vie.

Mon âme triste et tourmentée survole, à l'image du spectre d'un merle noir, ma vie d'inadaptée sociale.

Comme celle-ci coulerait de doux moments auprès d'un mari si tendre et attentionné !

Comme elle apprendrait à goûter aux baisers et aux multiples caresses de l'homme aimé !

Comme elle accepterait certains coups du sort qui parcheminent le large destin humain !

Comme elle jouirait de chaque petit moment volé au temps : la chaleur du soleil, le sourire d'un enfant, les parfums exquis des roses éphémères ou le doux bruissement de l'eau qui cascade entre les saules !

Mais hélas, vicieux et puissant, le scorpion veille ; il pénètre mon cœur et mon corps de ses abjectes douleurs.

Il réveille chaque matin les démons qui détruisent mon dynamisme et mes envies, me laissant telle une enveloppe vide, privée de sa substance primaire.

Je deviens terne, sèche, épuisée et, si je ne prends garde, il gagnera cette injuste bataille.

Qu'il sache que je l'exècre et que je me battraï afin de profiter de cette unique existence qui m'est donnée et ce, malgré les larmes, malgré les coups, malgré la tristesse et la dépression.

Je t'honnis, maladie.

Florence



12 mai Journée Internationale de la Fibromyalgie

**N'oublions pas que
Douleur rime avec douceurs, couleurs et bonheurs
Restons positifs, même si pas facile
Nous avons aussi droit au plaisir de la vie.**



“Le plus grand plaisir dans la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapables de réaliser. ”

Walter Bagehot (3 février 1826 – 24 mars 1877)



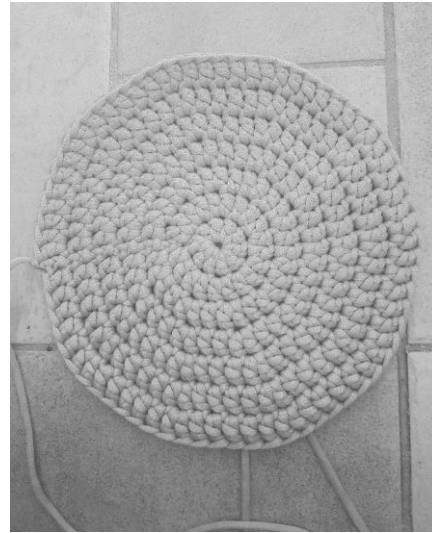
LA PAROLE AUX BENEVOLES

Brocante à Wavre

Nous continuons à récolter pour le recours au conseil d'État.

Le jeudi de l'Ascension, soit le 30 mai, nous serons présents à la Braderie de l'Orangerie de 7h à 17h. Venez voir ce que nous fabriquons de nos mains pour la juste cause, et venez acheter aussi....

Si vous connaissez des endroits où nous pourrions nous installer, merci de nous en parler.



Un aperçu de nos réalisations

Au plaisir de vous rencontrer

Michèle et Muriel



Relais à Viroinval (Nismes)

Cela va faire 5 ans qu'avec peine j'ai dû fermer le relais de Mariembourg, suite à mon déménagement afin de me rapprocher de chez ma fille. Hélas personne pour reprendre ce relais.

Mais aujourd'hui je suis heureuse que notre nouvelle recrue ouvre un relais à Nismes, je remercie l'Administration Communale de Viroinval de mettre mensuellement un local à notre disposition. J'espère que Coralie fera connaissance de ces charmantes personnes que je rencontrais chaque mois.

Coralie est très sympa, à l'écoute, souffre de fibromyalgie, a suivi des formations pour animer un groupe de paroles. Au début elle sera accompagnée de Véronique qui la parraine dans son bénévolat.

Chantal



Les rumeurs

Les rumeurs via nos voisins, nos collègues, nos amis, nos familles, les réseaux sociaux font de gros dégâts...

Voici une autre façon bien plus belle de lancer une rumeur !!!



Véronique

Le Conseil d'Administration de FOCUS Fibromyalgie Belgique remercie la Loterie Nationale pour le soutien financier apporté pour la parution de son périodique.

** Loterie
Nationale**

Merci aux joueurs.



NOS PROCHAINES ACTIVITES

Des groupes de paroles, appelés ‘**Relais**’, sont organisés pour les membres par FOCUS Fibromyalgie Belgique, ces réunions sont généralement mensuelles ou peuvent être trimestrielles.

Des réunions sont également organisées en divers lieux pour informer, écouter les patients souffrant de fibromyalgie et toute personne intéressée par cette pathologie. Ces rencontres, aussi parfois appelées ‘**Fibrocafé**’ sont parfois organisées en collaboration avec des Services de Santé Communaux.

Des **ateliers artisanaux** sont ouverts à Bruxelles (Schaerbeek) pour nos membres, et à Nivelles en partenariat avec les FPS.

Le participant y trouvera :

- ✓ Un lieu d'échange et d'expérience face à la maladie ;
- ✓ Un soutien pour la vie quotidienne, tant du point de vue du lieu de travail, de la famille, de la société ;
- ✓ Un lieu de confiance où le ressenti du patient sera accepté sans préjugé,
- ✓ Un lieu de détente avec diverses activités.

Tout ce qui est dit en réunion est confidentiel

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

- ❖ Tout ce que le/la bénévole aura entendu, en aparté ou en réunion, ne pourra être divulgué.
- ❖ Le bénévole est là pour voir et entendre et est lié au secret professionnel.
- ❖ Il est demandé aux participants d'appliquer ce même devoir de réserve

FOCUS Fibromyalgie Belgique respecte le traitement de vos données conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)

Afin de faire connaissance de nos animatrices



**Annie
Mons**



**Agnès
Charleroi, Mons**



**Coralie
Viroinval**



**Dolores
Ateliers de bricolage**



**Graziella
Bruxelles**



**Marie-Christine
Charleroi**



**Michèle
Jodoigne, Nivelles, Wavre**



**Muriel
Accompagne Michèle**



**Véronique
Namur, Philippeville**



**Notre fidèle Lydie
Province de Luxembourg**

Dates et lieux des prochaines activités

Relais pour nos membres

ADRESSE	ANIMATRICE	QUAND	DATES
BRUXELLES Av. des Anc. Combattants 300 1140 Evere Centre François Guillaume	Graziella ☎0477 987 913	1 mardi par mois De 14h à 16h30	21 mai 18 juin <i>Pas en juillet et août</i>
CHARLEROI Boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi Espace Santé Salle de l'Auditoire	Marie-Christine ☎0476 621 863	1 ^{er} mercredi du mois De 14h à 16h30	5 juin <i>Pas en juillet et août</i> 4 septembre 2 octobre
JODOIGNE Rue Soldat Larivière 43 B 1370 Jodoigne Résidence Service Larivière	Michèle ☎0486 346 682	1 ^{er} jeudi du mois De 14h à 16h	6 juin <i>Pas en juillet et août</i> 5 septembre 3 octobre
MONS Résidence du Soleil 64 7020 Nimy Maison de Quartier Service Prévention de la Ville	Annie ☎0499 352 375	Dernier samedi du mois De 14h à 16h	25 mai 29 juin <i>Pas en juillet et août</i> 28 septembre
NAMUR Chée de Waterloo 182 5002 Saint-Servais Local Solidaris Salle Corrège (1 ^{er} étage)	Véronique ☎0496 813 675 <i>Partenariat avec l'ASPH</i>	Réunions trimestrielles De 14h30 à 16h30	13 juin 12 septembre 12 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	⚠ Pas le 30 mai Mais le 23 mai 27 juin <i>Pas en juillet et août</i> 26 septembre
PHILIPPEVILLE Rue de France 35 5600 Philippeville Local Solidaris	Véronique ☎0496 813 675 <i>Partenariat avec l'ASPH</i>	3 ^{ème} jeudi du mois De 14h à 16h30	16 mai 20 juin <i>Pas en juillet et août</i> 19 septembre 17 octobre

<p align="center">VIROINVAL</p> <p align="center">Parc Communal 1 5670 Nismes</p> <p align="center">Château Communal Salle des mariages</p>	<p align="center">Coralie</p> <p align="center">☎0478 397 774</p> <p align="center"><i>Partenariat avec PCS Viroinval</i></p>	<p align="center">1^{er} jeudi du mois</p> <p align="center">De 14h à 16h</p>	<p align="center">6 juin 4 juillet 1^{er} août 5 septembre</p>
<p align="center">WAVRE</p> <p align="center">Rue Lambert Fortune 33 1300 Wavre</p> <p align="center">La Maison de la Laïcité Irène Joliot-Curie Salle au 2^{ème} étage (ascenseur)</p>	<p align="center">Michèle</p> <p align="center">☎0486 346 682</p>	<p align="center">3^{ème} mardi du mois</p> <p align="center">De 14h à 16h</p>	<p align="center">21 mai 18 juin</p> <p align="center"><i>Pas en juillet et août</i></p> <p align="center">17 septembre 15 octobre</p>

Rencontres tout public

<p align="center">ESNEUX</p> <p align="center">Rue de la Station 80 4130 Esneux</p> <p align="center">Centre Associatif l'Escale</p>	<p align="center">Chantal pour Focus FM</p> <p align="center">☎0476 347 132</p> <p align="center"><i>Partenariat avec PCS Esneux</i></p>	<p align="center">Mardis</p> <p align="center">4 juin De 18h30 à 20h30</p> <p align="center">17 septembre De 14h à 16h</p>
<p align="center">TOURNAI</p> <p align="center">Place Paul-Emile Janson 7500 Tournai</p> <p align="center">Office du tourisme</p> <p align="center"><i>Organisation Conseil consultatif de la personne handicapée</i></p>	<p align="center">Annie pour Focus FM</p> <p align="center">☎0499 352 375</p> <p align="center">Uniquement sur réservation</p> <p align="center">069 446 890 CCPH Tournai</p>	<p align="center">Jeudis</p> <p align="center">23 mai 24 octobre</p> <p align="center">De 13h30 à 16h</p>

Ateliers

LIEU	ANIMATRICE	QUAND	DATES
<p align="center">BRUXELLES</p> <p align="center">Rue Victor Oudart 7 1030 Schaerbeek</p> <p align="center">Salle de réunion de la LUSS (Rez-de-chaussée)</p>	<p align="center">Dolores</p> <p align="center">☎0476 257 726</p>	<p align="center">1^{er} vendredi du mois</p> <p align="center">De 14h30 à 18h30</p> <p align="center">Bricolage</p>	<p align="center">14 juin</p> <p align="center"><i>Pas en juillet et août</i></p> <p align="center">6 septembre 4 octobre</p>
<p align="center">NIVELLES</p> <p align="center">Rue Saint-André 1 1400 Nivelles</p> <p align="center">Local Solidaris</p>	<p align="center">Dolores</p> <p align="center">Pour Focus FM</p> <p align="center">☎0476 257 726</p> <p align="center"><i>Partenariat avec les FPS</i></p>	<p align="center">Un vendredi par mois</p> <p align="center">De 13h30 à 16h30</p> <p align="center">Bricolage</p>	<p align="center">24 mai 21 juin</p> <p align="center"><i>Pas en juillet et août</i></p> <p align="center">20 septembre 18 octobre</p>

Conférences

LIEU & DATE	ADRESSE	CONFERENCIER
NAMUR Samedi 8 juin	5002 Saint-Servais Chée de Waterloo 182 Mutualité Solidaris	<i>Collaboration avec l'ASPH</i> <i>Voir programme en page 26</i>
LA LOUVIERE Lundi 7 octobre 12h à 14h	7100 La Louvière Rue du Gazomètre 50 Bibliothèque	Nadine Chard'homme <i>Organisation de la</i> <i>bibliothèque</i> <i>Renseignement 064 31 25 06</i>
NIVELLES Mardi 15 octobre A 10 h	1400 Nivelles R. des Vieilles Prisons 15 Fédération Libérale des Pensionnés du Brabant <i>Inscription Mme E. Kuborn</i> <i>Tel 010 22 93 54</i>	Nadine Chard'homme Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Stands d'information

LIEU & DATE	ADRESSE	NOS BENEVOLES
Colfontaine Samedi 14 septembre 8 h à 16h30	7340 Colfontaine Espace Magnum Av. Dr Schweitzer 1	Annie, Agnès, Marie-Christine Seront à votre écoute

Activités réalisées au profit de Focus FM

LIEU & DATE	ADRESSE	ACTIVITES
WAVRE Jeudi 30 mai	La brocante de l'Orangerie De 7h à 17h	Michèle et Muriel y tiendront un stand et vendront divers articles
NAMUR Samedi 21 septembre	Rue Adolphe Parmentier 8 5020 Vedrin	Repas porchetta Soirée dansante <i>Voir affiche en page 44</i>



FAISONS LE POINT SUR LA FIBROMYALGIE

UNE ORGANISATION DE L'ASPH NAMUR- PHILIPPEVILLE

Le samedi 8 juin 2019

**Au centre de Formation des Mutualités Solidaris
Chaussée de Waterloo, 182 à 5002 Saint Servais**

8h30 : Accueil

9h00 : Mot d'accueil et présentation de l'ASPH par Valérie Déom, Directrice associative de Solidaris réseau et de FOCUS Fibromyalgie Belgique par Nadine Chard'homme, Présidente de FOCUS Fibromyalgie Belgique et infirmière algologue.

9h30 : « Faisons le point sur la Fibromyalgie : Qu'est-ce que c'est ? Quelles sont les avancées médicales ? Quel traitement... » Intervention du Dr Masquelier, Chef de clinique universitaire, spécialiste en médecine physique, en réadaptation et en algologie

10h30 : pause

11h00 : « La fibromyalgie, une situation de handicap invisible » Intervention de Ouïam Messaoudi - Secrétaire Générale ASPH

12h00 : Pause

13h30 : Mot d'accueil et présentation de l'ASPH par Valérie Déom, Directrice associative de Solidaris réseau et de FOCUS Fibromyalgie Belgique par Nadine Chard'homme, Présidente de FOCUS Fibromyalgie Belgique et infirmière algologue.

14h00 : « Les aides sociales » Intervention de Florence Woine, Assistante sociale au sein de Solidaris Province de Namur

14h30 : « Et la famille dans tout ça ? » Intervention de Madame Salamun, Psychologue

15h00 : Pause

15h30 : « La vie affective, sexuelle et la fibromyalgie » Intervention de Dr Christine Reynaert, Professeure en psychiatrie et psychosomatique à l'UCL.

16h00 : « La ronronthérapie » Intervention de Véronique Servais, Professeure au Laboratoire d'Anthropologie Sociale et Culturelle et Responsable du certificat d'Université en Médiation animale et Relations à la nature

16h30 : Fin

Modérateur : Dr Dewilde • Ouvert à tous •

15€ comprenant accréditation INAMI, lunch et boissons pour les participants dès 8h30

Entrée gratuite pour nos membres, mais pas de collation prévue.

Date limite pour inscriptions : le 31 mai 2019

Renseignements et inscriptions : 081/777.802 – suzel.tierny@solidaris.be



ECHO DE NOS ACTIVITES PASSEES

Scrapbooking

Pour la 2eme fois, nous avons été invitées à participer aux Nuances de Scarp à Gosselies le weekend du 27 et 28 Avril 2019.

J'ai pu installer une table au profit de FOCUS Fibromyalgie Belgique, en compagnie de Dolores et Muriel.

Certaines personnes souffrantes de Fibromyalgie ce sont arrêtées pour discuter des avancées concernant le recours au conseil d'État. D'autres pour nous expliquer leurs combats au quotidien ou de leurs démarches pour être reconnues, les problèmes dans leur travail et via les Mutuelles, d'autres parce qu'une amie en souffrait ou un parent et souhaitaient s'informer davantage sur la pathologie.

Nous remercions notre membre Patricia de nous y avoir une nouvelle fois conviées à participer à cet évènement.



Dolores, Muriel, Patricia et Michèle



Ce fut un weekend enrichissant.

Michèle



Relais trimestriel à Namur

J'ai le plaisir d'animer le relais de Namur chaque trimestre avec un réel plaisir. Lors de la dernière réunion, j'ai eu la surprise qu'une de nos membres nous avait concocté des frites et ketchup en trompe l'œil ! Recette sucrée. Un vrai régal pour nos papilles. Merci Nadine !



Véronique



Relais de Nimy

La magie des dates fait que nous avons toujours un événement à fêter lors de nos relais.

Dernièrement, nous avons été très touchées lorsque Nina et Jean-Claude nous ont proposés un petit drink pour leur anniversaire de mariage considérant notre équipe comme leur famille. Nina y trouve du soutien mais surtout de la compréhension.

Notre tribu s'agrandit et nos membres sont soudés.



Agnès & Annie



- ✓ Nos bénévoles sont là pour écouter, informer, partager.
- ✓ Nos bénévoles sont disponibles pour comprendre les peines des autres, sans les juger.
- ✓ L'ouïe est un sens, l'écoute est un art.
- ✓ Il faut écouter chaque personne que l'on rencontre, chaque être possède la sagesse de son expérience.
- ✓ Nos bénévoles ne perdent jamais leur temps pour écouter attentivement ceux qui prennent le temps de leur parler.
- ✓ Être à l'écoute c'est être capable de se détacher de soi pour être disponible à l'autre.
- ✓ Celui qui écoute l'autre est plus actif que celui qui parle.
- ✓ Écouter demande de l'attention mais aussi l'effort et l'humilité de comprendre.



PENSEES POSITIVES

PENSEZ POSITIF

NE DITES PAS

La vie est un combat La vie est une aventure
Si seulement La prochaine fois
C'est affreux C'est une bonne leçon
Un échec Un essai
Une erreur Une leçon
Un obstacle Un défi
Une difficulté Une opportunité
Ca m'étonnerai que ça marche Avec un peu de chance
J'aimerais ça Je veux
Je suis trop vieux J'ai de l'expérience
Je vais encore échouer Je me donne une autre chance
Je vais essayer Je vais réussir
Je suis incapable de faire ça Comment puis-je réussir ?
C'est trop difficile C'est formateur
Il n'y a pas de problèmes C'est parti !
C'est stressant C'est stimulant
C'est pas mal C'est bien
Avoir de la chance Être tenace

DITES PLUTÔT



EXTRAITS DE PUBLICATIONS

La crise des opioïdes

1ère partie

*Extrait de la revue de l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace
Janvier 2019*

Docteur Michel BARROT

Directeur de Recherche au CNRS

Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives,

Université de Strasbourg.

Ecole Universitaire de Recherche (EUR) sur la douleur «Euridol

».

Congrès du 9/06/18

Les opioïdes sont des anti-douleurs bien connus. Ils peuvent être d'origine naturelle, comme la morphine qui est extraite du pavot ou comme la codéine. D'autres en sont des versions légèrement modifiées chimiquement, c'est le cas de l'héroïne et de la dihydrocodéine; ou sont d'origine semisynthétique, comme l'hydromorphone, l'oxymorphone, l'hydrocodone et l'ox-ycodone ; ou enfin sont synthétiques comme le fentanyl, la méthadone, le tramadol ou le tapentadol. Ces deux dernières molécules, tramadol et tapentadol, étant en fait des molécules mixtes, à la fois opioïdes et antidépresseurs.

Tous les opioïdes partagent un mécanisme d'action commun : dans l'organisme, ils vont stimuler une protéine appelée le récepteur mu des opioïdes. Comme ce récepteur a une action inhibitrice sur l'activité électrique de certains neurones, notamment certains qui sont impliqués dans la douleur, les opioïdes vont soulager celle-ci.

Les opioïdes sont donc d'abord de puissants anti-douleur aiguë, utilisés contre les douleurs très intenses ainsi qu'en traitement palliatif.

Néanmoins, ces deux dernières décennies, ces molécules ont commencé à être plus largement prescrites et à être notamment données pour des douleurs modérées ou des douleurs chroniques. D'un côté, cela a représenté une avancée pour certains patients qui ont ainsi eu accès à des antidouleurs puissants, même s'ils restent très peu efficaces sur certains types de douleurs dont la fibromyalgie.

Mais d'un autre côté, ces molécules, comme tout médicament, ont des effets indésirables qui peuvent être ici très graves. Dans le cas des opioïdes, ce sont des risques de tolérance (c'est-à-dire de baisse importante d'effet avec la prise répétée, qui nécessite d'augmenter les doses), des risques d'hyperalgésie (c'est-à-dire d'être, une fois que l'effet du médicament est passé, encore plus sensible à la douleur), des risques de dépendance et d'addiction, des nausées, de la constipation et des risques de dépression respiratoire.

Ce dernier point est à l'origine du principal risque vital lié à la prise d'opioïdes : l'arrêt respiratoire qui peut accompagner une surdose du médicament et entraîner la mort. Dans les années récentes, les décès liés à la prise d'opioïdes ont ainsi fait régulièrement la une des informations, avec par exemple la mort du chanteur Prince ou de la chanteuse des Cranberries Dolores O'Riordan liées

à la prise de fentanyl, celle de l'acteur Heath Ledger due à la prise d'oxycodone et d'hydrocodone, celle du musicien Tom Petty suite à la prise de fentanyl et d' oxycodone ...

A chaque fois, il s'agissait de prescriptions d'opioïdes, données dans le cadre de douleurs chroniques réelles. Mais au-delà de ces morts médiatisées, la crise des opioïdes, qui touche surtout les Etats-Unis, mais affecte peu à peu d'autres pays, est plus profonde.

En 2016, aux Etats-Unis, 236 millions de prescriptions d'opioïdes ont été faites. Ce sont ainsi plus de 6 milliards de pastilles d'hydrocodone et 5 milliards de tablettes d'oxycodone qui ont été distribuées. Et parmi toutes les personnes prenant ces opioïdes aux Etats-Unis, 11,5 millions (3,6 % de la population) d'entre elles en ont abusé.

Lorsqu'une dépendance et une addiction se mettent en place et que le médecin commence à ne plus vouloir maintenir les prescriptions, les patients se tournent parfois vers l'achat d'héroïne (moins chère) auprès de dealers. Au final, 0,3% de la population américaine aurait ainsi utilisé de l'héroïne en 2016.

Si la même chose se produisait chez nous, cela conduirait à environ 1000 utilisateurs d'héroïne pour une ville de la taille de Strasbourg et sa communauté urbaine. Cela s'est traduit aux USA par un nombre important de décès liés à la prise d'opioïdes, jusqu'à atteindre récemment plus de 42.000 morts par an. En fait, depuis l'année 2000, le nombre de morts par surdose d'opioïdes est en augmentation régulière aux USA, avec une très forte aggravation depuis 2013, qui coïncide avec l'arrivée plus large du fentanyl dans les prescriptions. Si jamais la même chose devait un jour se produire en France, cela représenterait alors pour la communauté urbaine de Strasbourg un mort par surdose chaque semaine.

Comment s'est développée cette crise ? En 1980, une courte publication dans un journal médical réputé indiquait que le risque d'addiction ne semblait pas majeur dans une utilisation clinique, car sur plus de 11.000 patients qui avaient bénéficié d'un opioïde en milieu hospitalier, seuls quatre d'entre eux avaient montré un problème de dépendance. Cela était vrai, mais cette étude concernait une utilisation en milieu hospitalier et donc de courte durée.

Toutefois, cette petite note et d'autres observations ont conduit à dire par généralisation « qu'il n'y a pas de risque d'addiction aux opioïdes chez le douloureux ... », une croyance qui s'est depuis fortement ancrée, y compris dans les milieux médicaux. Cette croyance est toutefois fautive, mais la propagation de cette erreur a été facilitée par la communication auprès du grand public, des professionnels de santé et des chercheurs, qui a accompagné dans les années 1990 la mise sur le marché américain d'un médicament opioïde et a exagéré l'innocuité de son utilisation chez les patients douloureux.

La recherche fondamentale menée depuis le début des années 2000 a bien confirmé que les propriétés 'récompensantes' (c'est-à-dire le plaisir ressenti), ainsi que les propriétés de motivation (soit l'envie de prendre l'opioïde) et les propriétés addictives des opioïdes pouvaient être diminuées en cas de douleur.

Mais cette diminution dépend du type de douleur. La baisse du risque n'est donc pas systématique et on n'a actuellement pas de connaissance précise classant le risque selon le type ou l'intensité de douleur : cela dépend de la dose : si elle est augmentée, le risque est majoré aussi. Cela dépend également de la durée d'exposition, le risque étant plus important avec des utilisations

prolongées. Et surtout, c'est au mieux une baisse du risque de dépendance qui accompagne l'état douloureux, pas une absence.

Dans le cas d'un risque qui est 2 fois plus faible, mais que le médicament est donné à 100 fois plus de personnes, les conséquences sanitaires peuvent devenir graves. Enfin, les accidents de surdosage peuvent aussi parfaitement arriver sans aucune addiction ; et rien pour l'instant ne suggère que le risque de dépression respiratoire, à l'origine du risque de décès, soit plus faible en cas de douleur.

Bien entendu, il ne faut pas en conclure qu'il ne faille pas prendre d'opioïdes antidouleur. Utilisés de façon appropriée, ce sont des médicaments précieux et très utiles pour soulager certains patients.

Mais les opioïdes ne sont pas anodins et une grande prudence ainsi qu'une information détaillée des patients doit accompagner leur utilisation.



Cannabis thérapeutique

*Extrait de la revue de l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace
Janvier 2019*

De quoi parle-t-on ?

Les deux principales substances actives du cannabis sont le THC (tétrahydrocannabinol), aux effets euphorisants et énergisants, et le CBD (cannabidiol), qui suscite une sensation de détente et d'apaisement.

Pour un usage antidouleur, on privilégie souvent un ratio THC/CBD proche de 1, afin de limiter les effets du THC. Les études sur le sujet sont limitées, mais les aspects psychoactif et antalgique du cannabis semblent difficiles à distinguer.

Le dosage en THC et CBD des plants de cannabis est très variable selon la provenance et le mode de production.

« Il ne faut pas faire l'amalgame entre cannabidiol (CBD) et cannabis »

Le Dr Baguet, médecin au service addictologie du CHU de Rouen, tient bel et bien à distinguer les deux. Si le cannabis contient effectivement du CBD, on ne saurait déduire l'impact du CBD en raisonnant par analogie avec le cannabis, surtout dans un contexte où sa législation fait débat. « Si je prends l'exemple d'une soupe faite avec 100 légumes, je ne vais pas pouvoir en déduire la propriété de la carotte » explique-t-il encore.

Aujourd'hui, les effets du cannabidiol et du THC à faible dose sont encore inconnus.

Il y a quelques études sur le CBD, mais pas suffisamment pour donner un avis scientifique et médical précis.



CLIMAT ET FIBROMYALGIE :

Comment régler le thermostat interne ?

*Extrait de la revue de l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace
Janvier 2019*

Les experts expliquent que, chez les patients atteints de fibromyalgie, le thermostat interne est cassé, une « dérégulation » qui rend les patients plus sensibles à certaines conditions.

Il est courant que les personnes atteintes de fibromyalgie disent que certains types de conditions météorologiques ou de changements de température aggravent leurs symptômes. Beaucoup se plaignent d'avoir froid tout le temps, ou tout le temps chaud ou alternativement. Et il est vrai, plusieurs études le confirment : ce symptôme est appelé sensibilité à la température.

Les experts expliquent que, chez les patients atteints de fibromyalgie, le thermostat interne est cassé, c'est une « dérégulation » qui rend les patients plus sensibles à certaines conditions. C'est-à-dire que s'il fait très chaud, il est probable que la personne se sente encore plus extrême. Votre corps souffrira de manière exagérée, avec plus de sueur, plus de soif, plus d'intolérance. Cela peut entraîner une diminution de la douleur, mais aussi une augmentation de la fatigue.

Certaines études montrent l'incapacité du corps à s'adapter aux changements de température, ainsi qu'une faible tolérance à la douleur associée aux stimuli de chaleur et de froid.

En effet, certaines personnes souffrant de fibromyalgie ont un impact différent des stimuli externes : beaucoup ont une sensibilité physique extrême à certaines situations. Et la météo ne fait pas exception.

La douleur, l'épuisement et d'autres symptômes typiques sont très associés au temps. Cela varie selon qu'il fait froid ou chaud, mais aussi selon l'humidité. En hiver, au contraire, la douleur devient protagoniste. Les personnes atteintes de fibromyalgie peuvent avoir beaucoup de rhumes et ont besoin de plus de temps pour entrer en chaleur. A son tour, le froid déclenche la douleur.

L'humidité, d'autre part, peut également augmenter la douleur dans les articulations, affectant l'état général du patient.

Il est important d'ajuster les vêtements et le chauffage. Se sentir bien devient la clé de la personne et de la famille lors de la planification de vacances. Le froid n'est pas un bon allié.

Recommandations pour les journées chaudes :

- Consommez des boissons et des aliments froids
- Utilisez un parapluie pour vous mettre à l'ombre
- Utilisez une visière au lieu d'un chapeau
- Portez des vêtements amples et légers et respirants
- Évitez les douches et les bains chauds
- Rincez-vous à l'eau froide avant de sortir et avant de vous endormir
- Allumez la voiture et climatisez un instant avant de partir, assez pour refroidir la voiture.

Si vous utilisez un ventilateur ou la climatisation, évitez de diriger le souffle vers vous. Les personnes sensibles au froid se sentent gelées et ont du mal à se réchauffer.

Recommandations pour les journées froides :

Il est important de garder à l'esprit que, chez les personnes atteintes de fibromyalgie, le corps n'est pas en mesure de s'ajuster correctement, de sorte que les pieds restent froids, et même le port de chaussettes épaisses peut ne pas aider à réchauffer les pieds.

En conséquence, l'environnement a un impact plus important sur le corps. Voici quelques idées pour empêcher cela :

- Gardez vos pieds couverts par temps froid
- Prenez des boissons chaudes
- Mangez des aliments chauds comme la soupe et la farine d'avoine
- Chauffez la voiture avant de quitter la maison.

Source : <http://stayfit247.info> /Association des Fibromyalgiques d'Auvergne



Fibromyalgie, les symptômes

newsletter@vulgaris-medical.com -18 mars 2019

Définition :

La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associées à une grande fatigue et à des troubles du sommeil.

Cette pathologie essentiellement féminine (environ 80 % des cas) est de survenue tardive (après 50 ans), mais il existe des cas avant 35 ans.

Les individus atteints de fibromyalgie sont moins nombreux à partir de 70 ans. Plus rarement, la fibromyalgie touche également les enfants.

Pour certains spécialistes, la prévalence de la fibromyalgie atteindrait 20 % de la population.

Généralité :

En dehors de la douleur, les principaux symptômes dont se plaignent les individus atteints de fibromyalgie sont :

- Un sommeil perturbé
- Des paresthésies des membres supérieurs (fourmillements)
- Des perturbations psychiques importantes à type de dépression essentiellement
- Des douleurs à la pression (même légère) de certaines zones précises du corps (points de Yunus)
- Une impression de crispation des mains
- Une fatigue générale intense

De façon générale, le patient atteint de fibromyalgie ressent un malaise se caractérisant par **une douleur généralisée, associée à une importante fatigue, ou plus précisément un surcroît de fatigue.**

D'autre part, certaines zones de son corps sont plus sensibles au toucher que d'autres, ce qui l'empêche d'accomplir les tâches inhérentes au quotidien, aggravant du même coup son état psychologique.

La première plainte d'un individu atteint de fibromyalgie est la douleur.

Il s'agit :

- De douleurs diffuses se situant globalement dans l'axe du corps, c'est-à-dire qu'elles concernent les régions du cou, des lombes (bas du dos) et des fesses.
- Des douleurs localisées se situant au niveau du rachis (colonne vertébrale) essentiellement.

Une caractéristique typique des douleurs ressenties au cours de la fibromyalgie est leur **majoration par le froid, l'anxiété, le stress, ou la fatigue**. Cette fatigue touche essentiellement les muscles, et donne l'impression d'une sensation de nœud, ou de brûlure.

Les patients se plaignent également d'une **sensation de gonflement** dont la localisation varie selon les individus. A cela s'ajoutent d'autres symptômes moins fréquents : il s'agit d'une impression de fourmillements (paresthésies), de chaleur ou au contraire de froid au niveau de la peau, s'associant à une perturbation de la coloration cutanée (ce que l'on appelle des troubles vasomoteurs).

Plus précisément, les patients atteints de fibromyalgie décrivent que : les douleurs durent depuis plusieurs mois en 3 endroits différents au moins.

La moindre douleur est insupportable, intolérable.

Le plus souvent, la douleur ne touche pas les mains et les pieds et se situe :

- Au niveau du cou
- En dessous du crâne (entraînant des céphalées : maux de tête)
- En arrière, au niveau des épaules (à l'insertion du sus-épineux et du trapèze)
- Au niveau des coudes (zone épicondylienne)
- Au niveau du grand trochanter (apophyse, zone de la partie supérieure du fémur, os unique de la cuisse)

- **Les douleurs, qui surviennent spontanément** et donc ne sont pas déclenchées par la pression du doigt de l'examineur, sont décrites comme **une brûlure, un broiement, une raideur, une courbature**.

- Si la douleur est susceptible de débiter dans une seule région comme une épaule par exemple, le cou (rachis cervical), ou le bas du dos (rachis lombaire), elle peut également s'étendre à l'ensemble de l'organisme
- Parfois les patients se plaignent de douleurs dans les articulations, donnant une impression de gonflement. Pourtant, à l'examen, les articulations apparaissent normales
- Chez certains patients, mais pas tous, on constate une raideur matinale, qui s'améliore au cours de la journée mais malheureusement pas pour tout le monde
- Parfois les patients ressentent une sensation de froid (contrairement aux autres personnes de leur entourage) ainsi que des phénomènes proches du syndrome de

Raynaud (fourmillements dans les doigts accompagnés d'une coloration blanche de la peau ou au contraire bleu violette)

- Généralement les symptômes sont aggravés par le froid, l'anxiété, le stress, le temps humide, le surmenage, le manque de sommeil, l'insuffisance de repos ou de vacances
- Parfois les symptômes sont atténués par un temps chaud et ensoleillé.

- Une **sensation de fatigue intense**, concernant les muscles dans la majorité des cas. Ceci explique que l'individu atteint de fibromyalgie se sent harassé, exténué, et présente un handicap fonctionnel souvent en inadéquation avec une activité professionnelle.

- Des **troubles cognitifs** : il s'agit avant tout de troubles de la mémoire, et pour certains patients des perturbations dans le traitement des informations qui leur arrivent, plus précisément dans la vitesse de traitement de ces informations. Autrement dit, les patients mettent un certain délai pour comprendre ce qui leur est dit. Mais ceci ne concerne pas tous les malades atteints de fibromyalgie.

- Des **paresthésies** : il s'agit d'un trouble de la sensibilité, désagréable mais non douloureux, donnant l'impression de palper du coton, et pouvant s'accompagner d'une **anesthésie (disparition** plus ou moins importante de la sensibilité). Le terme habituellement employé est fourmillement

- Un peu moins de la moitié des patients présentent une **dépression** importante (taux supérieur à la population générale). Il est impossible de savoir, pour l'instant, si celle-ci est la cause de la fibromyalgie, ou sa conséquence. Le plus souvent, des antécédents de dépression sont retrouvés. Il semble néanmoins que la dépression soit une conséquence de la fibromyalgie. En effet, étant donné l'état d'isolement social dans lequel se trouvent les patients, il semble compréhensible qu'ils souffrent d'un syndrome dépressif. Certains examens de laboratoire permettent de dire avec quasi-certitude que la dépression au cours de la fibromyalgie n'est pas organique, mais sans doute secondaire (c'est-à-dire provoquée par la fibromyalgie). En effet, au cours de la dépression « classique », certains dosages, comme par exemple celui du cortisol dans les urines, sont perturbés. Au cours de la fibromyalgie, le dosage du cortisol et d'autres tests (test à la dexaméthasone) sont normaux.

- On constate très fréquemment, chez certains individus, ce que l'on appelle les **altérations fonctionnelles du système nerveux autonome**. Il s'agit d'une perturbation du fonctionnement du système nerveux végétatif, le système nerveux qui régule les fonctions automatiques de l'organisme. Ceci se traduit par des anomalies de la circulation cutanée, et plus précisément des minuscules vaisseaux de la peau. On constate, en effet, une **vasoconstriction**, c'est-à-dire une diminution du calibre de ces vaisseaux, ce qui pourrait éventuellement expliquer la survenue de certains symptômes plus spécifiques au cours de la fibromyalgie. Il s'agit d'une piste sérieusement étudiée par des chercheurs brésiliens qui ont montré qu'au cours de la fibromyalgie, les système nerveux sympathique et parasympathique étaient perturbés.

Globalement, ce syndrome (c'est-à-dire cet ensemble de symptômes) concernant le dysfonctionnement du système nerveux végétatif porte le nom de **dysautonomie**.

L'examen clinique (c'est-à-dire l'examen physique) du patient atteint de fibromyalgie montre quelquefois une hyperactivité sympathique du cœur (accélération du rythme cardiaque), entre autres. Etant donné que les perturbations du système nerveux sympathique sont également susceptibles d'entraîner l'apparition d'une mydriase (dilatation de la pupille), d'une augmentation

de la pression artérielle, d'un ralentissement du péristaltisme (mouvements intestinaux) et d'une vasoconstriction (dilatation des vaisseaux) périphérique, il est nécessaire de rechercher ces perturbations pour orienter un diagnostic de fibromyalgie.

Plus intéressant encore, toujours en ce qui concerne les perturbations du système nerveux autonome, la mise en évidence d'une **hypotension orthostatique** est fréquente chez les individus atteints de fibromyalgie. L'hypotension orthostatique se traduit par une baisse de la tension artérielle quand le patient passe de la position allongée à la position debout. Ce phénomène est facilement mis en évidence en prenant le temps de prendre la tension artérielle chez un individu allongé puis debout, après lui avoir demandé de se lever, le plus rapidement possible. Ce phénomène semble, paradoxalement, diminuer lors du stress.



PARTICIPEZ À LA RÉDACTION DU PROCHAIN PÉRIODIQUE



Prenez votre stylo, mettez-vous à votre clavier de PC ou Smartphone
Donnez libre court à votre imagination,
Partagez vos trucs et astuces pour vivre avec la fibromyalgie,
Envoyez-nous vos pensées positives.

Faites-nous part des remarques de certains professionnels de la santé à votre égard lors d'une consultation et n'oubliez pas de nous signaler des problèmes rencontrés avec votre mutuelle.

N'hésitez pas à nous signaler un sujet que vous aimeriez voir traité dans notre périodique.

A envoyer avant le 25 juillet 2019

Par e-mail : focusfibromyalgie@gmail.com

Par voie postale chez Chantal De Glas au secrétariat :

Rue du Bay-Bonnet 17/11 à 4620 Fléron



JEUX

MOTS CROISES DE RINGO – GRILLE N° 83

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

Horizontal

1. Incroyants
2. Poursuivra
3. Extraterrestre (série TV) – Article étranger
4. Ruina – Beau geste
5. Interjection – Personne dangereuse
6. Service unique – Complément
7. Nano tesla – Bel oiseau – Note
8. Reptile dinosaurien
9. Habituelle
10. Préposition – Souci – Crochet

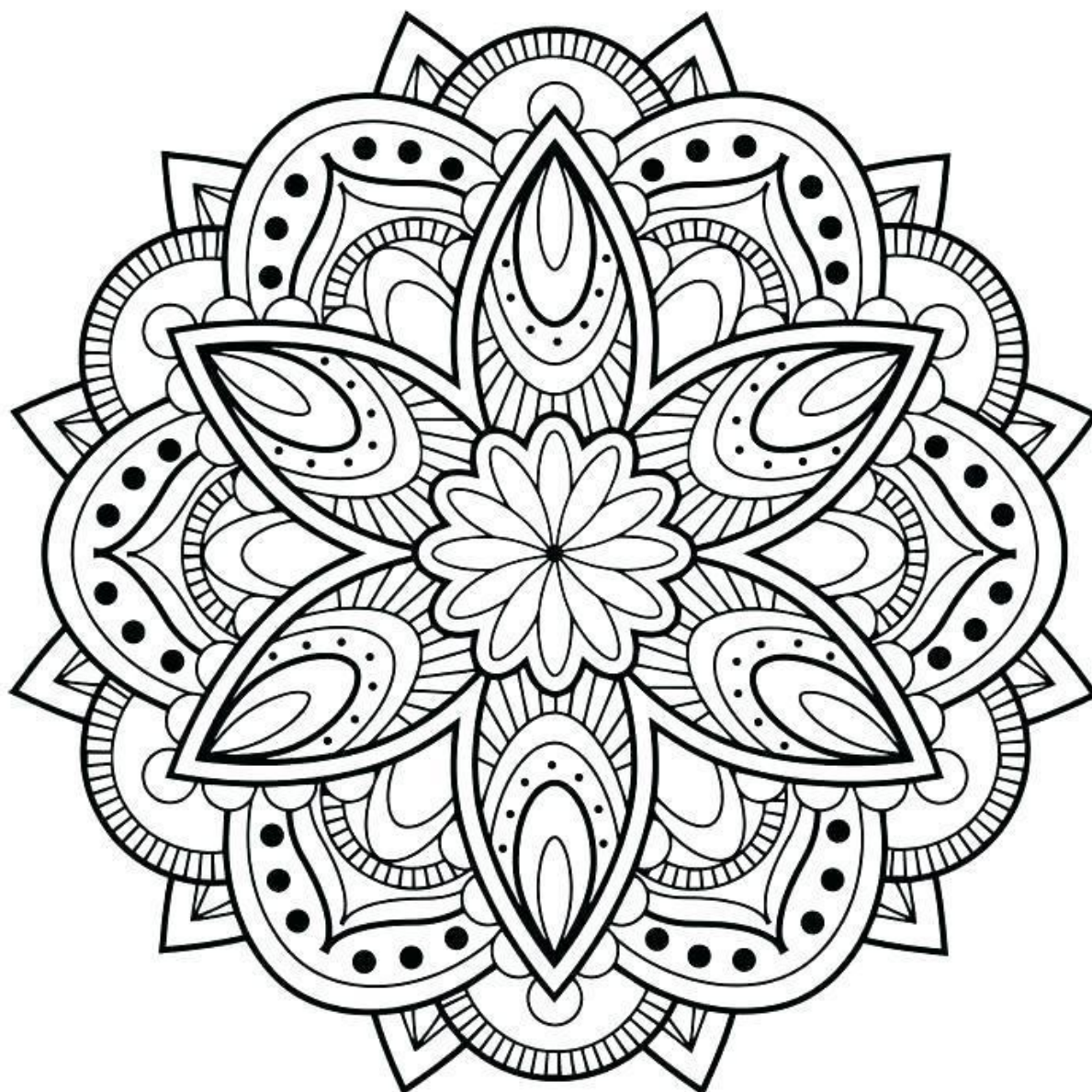
Vertical

- A. Combinaison hermétique
- B. Tas
- C. Sauvée – Eté capable
- D. Point – Métal – La plus grave voix
- E. Turner, la meilleure - Suppose
- F. Dans le coup – Identité unique d'une personne
- G. Province du Canada – Animal ou personne niaise
- H. Union de pays - Appâts
- I. Longue période – Emanations
- J. Pièce – Homme politique français



MANDALA PROPOSE PAR VERONIQUE

A vos crayons de couleurs, laissez-vous guider pour un moment de détente !



Votre avis concernant l'échelle de Katz

1/ Avez-vous déjà été évalué à l'aide de l'échelle de Katz par un médecin ?

Oui

Non

2/ Pour quelle(s) raison(s) avez-vous été évalué à l'aide de l'échelle de Katz ?

.....
.....

3/ Quels sont les points positifs de cette évaluation par l'échelle de Katz ?

.....
.....

4/ Quels sont les points négatifs de cette évaluation par l'échelle de Katz ?

.....
.....

5/ Avez-vous des commentaires sur l'échelle de Katz ?

.....
.....

Réponses à envoyer avant le 30 juin 2019 au plus tard.

Soit par mail : focusfibromaylgie@gmail.com

Soit par courrier postal au secrétariat : 4620 Fléron rue du Bay-Bonnet 17/11

Nous communiquerons les résultats de cette enquête dans le prochain FM éride.

Merci de votre participation

Nadine



Ce tableau réalisé par les Fibrosolidaires (ASPH) pourra vous aider en le remplissant journallement à mieux identifier vos douleurs dans la semaine.

		Carnet de bord journalier					Semaine du Au	
Pensez à me photocopier avant de m'utiliser afin d'en avoir pour chaque semaine!								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Qualité du sommeil								
Humeur du jour		😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Météo								
Membres supérieurs								
Membres inférieurs								
Colonne vertébrale								
Temps et qualité de repos								
Activité(s) physique(s) (sport, kiné, loisirs,...)								
Tâches accomplies								
Point positif du jour								
Remarque								





SOUPER PORCHETTA SOIREE DANSANTE

Rue Adolphe Parmentier 8
5020 Vedrin (Namur)

CONCERT LIVE :
GUILLAUME GOOSSENS

Parking Aisé
Menu (25 euros par personne)
Apéritif
Cochon à la broche, frites, salade
Café
Pour la suite
Desserts et boissons à prix abordables

21 SEPTEMBRE 2019
A PARTIR DE 18H30

Au profit de l'association FOCUS Fibromyalgie Belgique.

Réservation souhaitée au plus tard le 10 septembre 2019
virement sur le compte de l'association
BE25 0000 5060 3482 (fait preuve de réservation)

Tel 060 37 88 58- 0474 821 104
focusfibromyalgie@gmail.com
ou
nadine.chardhomme@outlook.com

Fibromyalgie



FOCUS Fibromyalgie Belgique
7020 Mons,
Rue Frérot 30

Les bénéfices serviront à financer le recours au Conseil
d'Etat et les activités de l'association.

