



PB-PP IB-05595
BELGIË-NL BELGIQUE

Afgiftekantoor:
Gent X
P 505 335/509
paraît trimestriellement

PROFIL

Le magazine de part&namut n°161 printemps 2022

Dossier

Fatigue, burn-out ou dépression,
quand faut-il s'inquiéter ?

Post-hospitalisation

Organiser le retour
à la maison

Allergies

La face sombre
du printemps



Hospitalia Continuité votre assurance sérénité pour demain !

Perte d'emploi, nouveau job, retraite, passage au statut d'indépendant... Hospitalia Continuité garantit votre couverture hospitalisation au moment où l'assurance de votre employeur prendra fin.

- Sans stage et sans surprime le moment venu
- Complète l'assurance de votre employeur en vous versant jusqu'à 50 €/jour complémentaires en cas d'hospitalisation

Souscrivez le plus tôt possible à Hospitalia Continuité

> www.partenamut.be/continue



mutualité
libres

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service de plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances (www.ombudsman.as).

partenamut
Cultivons votre santé



Édito

Le printemps est de retour.

La nature se réveille et notre société sort de longs mois de prudence sanitaire, comme si un double hiver se terminait. C'est l'heure d'ouvrir les portes et les fenêtres, de sortir de la grisaille et de profiter de retrouvailles pleines de vie, hors écrans et échanges digitaux.

Profitons des espaces de liberté retrouvés, et vive le grand air pour nos enfants, avec les stages de Pâques et d'été qui s'annoncent (s'y prendre à temps et profiter des avantages de votre mutualité), vive les sorties pour nos grands-parents, vive les activités externes pour nos ados (rien de tel que le sport pour la santé physique et mentale), vive les déjeuners sur l'herbe et les terrasses faites de convivialité, et profitons des jours qui s'allongent, de la lumière et du soleil, ces antidépresseurs naturels et gratuits !

D'accord, nous sommes en Belgique, et votre mutualité ne rembourse pas les jours de pluie, mais vous trouverez dans nos pages de nombreux conseils pour profiter du printemps et cultiver votre santé !

Le printemps de Kiev est aussi le nôtre.

À l'heure d'écrire cet édit, l'impact de la guerre en Ukraine sur les populations civiles est dramatique et leur printemps ne ressemble en rien au nôtre. Et pourtant, ce printemps démocratique, comme tous les printemps démocratiques qu'on cherche à écraser par la force, est aussi le nôtre. Soyons ensemble à la hauteur des défis et de la dévastation en cours en mobilisant nos valeurs de solidarité, d'accueil et de soutien pour que le printemps ukrainien ne devienne pas un hiver glacé et glaçant pour toutes les démocraties.

Bonne lecture.

Alex Parisel,
Directeur général

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service de plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances (www.ombudsman.as).

Rédaction : Marie Dedecker, Camille Demarque, Arnaud Lemire, Christine Robie, Dominique Van Nieuwenhove Relecture : Marie Dedecker, Valérie Dekeyser, Yasmina Dumont, Isabelle Latour, Christine Robie • Photos : Adobe stock, Nathalie Jolie, Shutterstock, Stocksy, Unsplash • Layout : Nathalie Jolie/Visucy.com

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Éditeurs de la Presse Périodique. Les informations présentes dans ce magazine ont une valeur indicative et non contractuelle. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions en vous adressant à profil@partenamut.be, partenamut.be/contact ou au 02 44 44 111.

Fatigue, burn-out ou dépression, quand faut-il s'inquiéter ?



Un coup de fatigue, ça peut arriver et ce n'est pas forcément inquiétant. De même que ressentir un peu de stress au boulot lorsqu'on travaille sur un projet important ou que l'on a pris du retard sur un dossier est tout à fait normal. Mais comment savoir si la situation est en train de dérapier ? Comment faire la différence entre un simple coup de mou et le début d'une dépression ou d'un burn-out ? Examinons cela de plus près.

Depuis maintenant deux ans, la santé mentale des Belges s'est nettement détériorée. Certaines études indiquent que 1 Belge sur 3 souffre de troubles mentaux et que 1 sur 5 présente des signes de pathologie psychologique. Un constat inquiétant qui doit nous faire réaliser l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Savoir détecter les premiers signes de mal-être est primordial, car en matière de santé mentale, la prévention et la précocité des soins jouent un rôle déterminant dans le processus de guérison.

Fatigue physique ou mentale ?

La fatigue est un état tout à fait normal qui est ressenti par tout le monde dans certaines situations. Une longue journée de travail, un voyage, une activité physique intense, une nuit trop courte... Ces événements peuvent tous engendrer de la fatigue. Celle-ci ne doit pas être considérée comme problématique, bien au contraire. La fatigue est un signal envoyé par votre corps pour vous indiquer que vous avez besoin de repos. Une fois que l'on est bien reposé, la fatigue disparaît. On parle ici de fatigue physique. Là où la fatigue peut devenir un problème, c'est lorsqu'elle est mentale ou nerveuse, car les causes sont moins évidentes à identifier. La fatigue mentale peut se traduire de différentes manières selon les personnes. Baisse de moral, perte d'intérêt ou d'appétit, difficultés à se concentrer ou manque d'énergie pour accomplir les tâches du quotidien font partie des signes qui doivent vous alerter. Alors, faut-il consulter un médecin si vous vous sentez fatigué ? Non, pas forcément.

Vous pouvez d'abord agir vous-même en prenant soin de vous et en fixant des limites pour écouter votre corps. Une alimentation saine et un peu d'exercice physique peuvent également vous aider à renforcer vos défenses et mobiliser vos ressources. Il est aussi important d'avoir un sommeil de qualité qui permette au corps et à l'esprit de recharger ses batteries chaque nuit. Si après vous être

bien reposé et avoir changé vos habitudes, votre état de fatigue persiste, il est toutefois préférable de consulter un médecin.

Quand la dépression s'installe

Si la fatigue ne passe pas, si vous ressentez une profonde tristesse sans pour autant en déterminer la cause, que vous ruminez des idées noires, que votre vie a perdu tout intérêt à vos yeux et que vous avez perdu l'envie d'expérimenter de nouvelles choses, il est possible que vous souffriez d'une dépression. La dépression est bien plus intense qu'un simple épisode de fatigue, elle s'installe dans la durée, s'ancre profondément en vous et vous reposer n'y change rien. Seul un

traitement adapté peut sortir une personne de la dépression, c'est pourquoi il est indispensable de consulter un professionnel de santé.

Près de 20 % des femmes et 10 % des hommes connaîtront une forme de dépression à un moment donné de leur vie.

Franchir la porte d'un cabinet médical pour un problème psychologique est une étape difficile, mais absolument nécessaire. Beaucoup n'osent pas, par peur du

regard des autres et des étiquettes très négatives que l'on colle sur la dépression. Il est donc très important à ce stade de rappeler que la dépression n'est pas une preuve de faiblesse, ce n'est pas non plus de la mauvaise volonté ou une forme de « laisser-aller ». La dépression est une vraie pathologie psychologique et la personne qui en souffre n'en est aucunement responsable.

C'est grave, docteur ?

La gravité d'une dépression est déterminée par le médecin ou le psychologue en fonction des symptômes et de leurs conséquences. Un patient peut ainsi se trouver en dépression légère, modérée ou sévère. En fonction de ce degré de gravité, le médecin prescrira un traitement approprié. Dans le cas d'une dépression légère à modérée, un médicament n'est généralement pas nécessaire, l'accent est mis principalement sur le changement de comportement. En cas de dépression grave, un antidépresseur est souvent prescrit en association avec une psychothérapie.



Et le burn-out dans tout ça ?

Le burn-out est la plupart du temps lié au travail, mais pas seulement. Si le burn-out professionnel est celui dont on parle le plus en ce moment, il en existe également d'autres formes comme le burn-out parental ou le burn-out étudiant. Quoi qu'il en soit, contrairement à la dépression, le burn-out est la conséquence d'événements identifiables par le patient. En d'autres termes, quand on est en burn-out, on sait généralement pourquoi, ce qui n'est pas toujours le cas avec la dépression. Le premier symptôme visible du burn-out est dans l'immense majorité des cas

une dégradation physique (tensions musculaires, maux de dos, migraines, malaises, prise ou perte de poids). C'est en fait le corps qui réagit en premier alors que le mental, lui, essaie de tenir au maximum, se persuadant qu'il peut encore supporter la pression. La personne qui souffre d'un burn-out aura tendance à ignorer les signes annonciateurs. Même si elle se sent épuisée, fatiguée, stressée, elle persiste à vouloir en faire toujours plus, jusqu'à ce que le corps lâche. Lorsque cela se produit, il est indispensable de s'arrêter et de consulter un professionnel.

VOS AVANTAGES PARTENAMUT

- La couverture de base de Partenamut intervient dans le remboursement de séances de psychologie individuelle ou familiale **jusqu'à 320 €/an** (max. 20 €/séance et 16 séances/an).
- Remboursement de **25 €/vie** pour le diagnostic du burn-out
- **5 appels/an** vers la ligne d'écoute et d'aide psychologique Partenamut, accessible du lundi au vendredi de 8 h à 20 h au numéro gratuit **0800 88080**.
- **20 €/an** pour votre abonnement annuel à l'une des 4 applis de méditation suivantes : Petit Bambou®, Insight Timer®, Headspace® ou Calm®.

Faites
le test

8 questions

pour faire le point sur votre santé psychologique :

1. Vous vous sentez fatigué(e), même après une bonne nuit de sommeil :

- souvent
 parfois
 rarement

2. Vous êtes irritable, vous vous mettez facilement en colère :

- souvent
 parfois
 rarement

3. Vous êtes triste sans vraiment savoir pourquoi :

- souvent
 parfois
 rarement

4. Vous pleurez pour des choses sans importance :

- souvent
 parfois
 rarement

5. Vous vous sentez seul(e) :

- souvent
 parfois
 rarement

6. Vous ressentez des douleurs physiques inexpliquées :

- souvent
 parfois
 rarement

7. Vous avez des pensées négatives :

- souvent
 parfois
 rarement

8. Vos tâches quotidiennes vous semblent insurmontables :

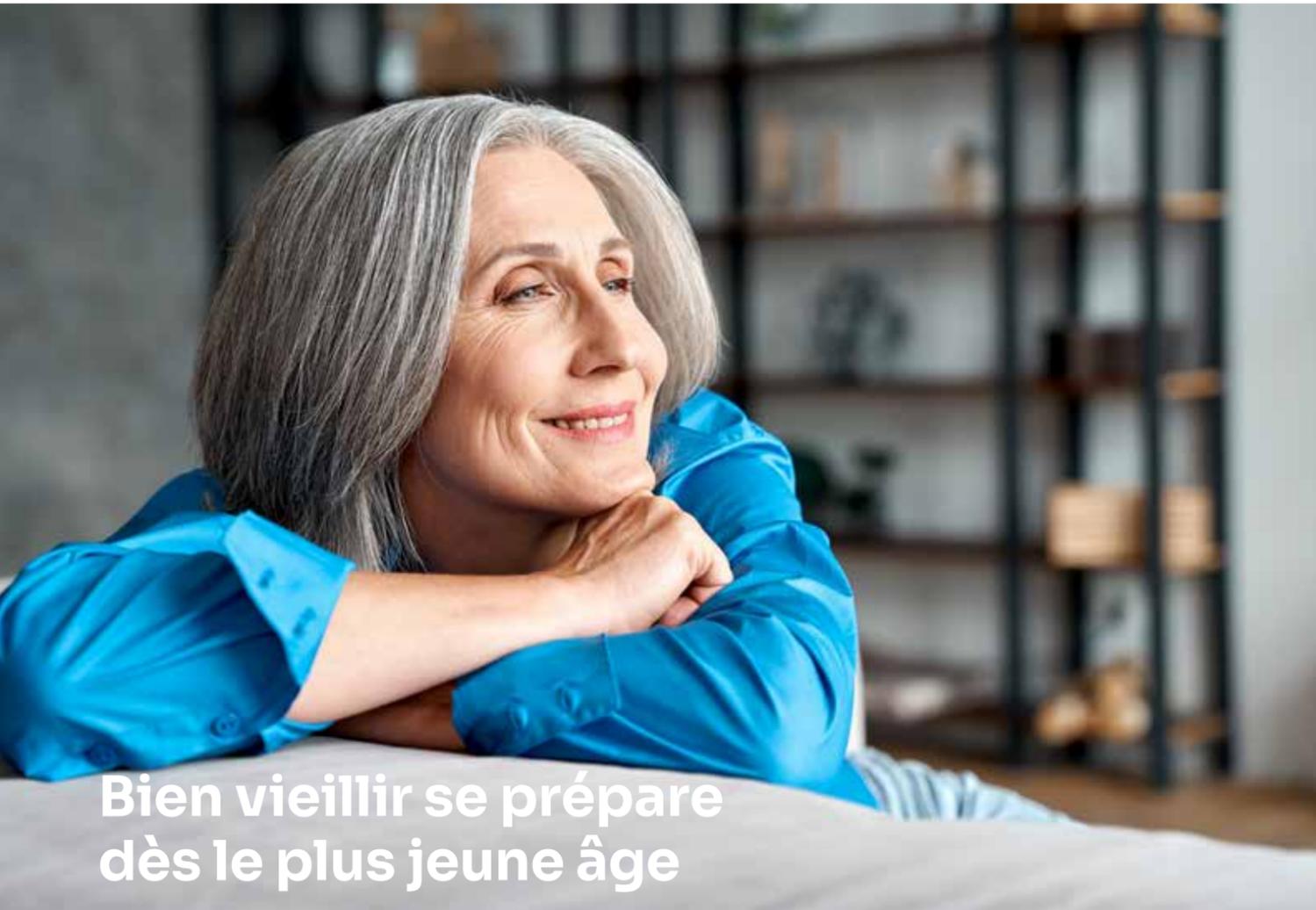
- souvent
 parfois
 rarement

Les résultats de ce test sont donnés à titre indicatif et ne remplacent pas une consultation. En cas de mal-être, Partenamut vous encourage à consulter votre médecin ou un psychologue.

Vous avez une majorité de « rarement » :
votre état psychologique semble tout à fait correct, vous avez trouvé votre équilibre. C'est positif. Restez tout de même vigilant(e) et écoutez-vous pour détecter le moindre signe de mal-être.

Vous avez une majorité de « parfois » :
votre état psychologique semble mitigé, fait de hauts et de bas. Essayez de prendre un peu de temps pour vous, déterminez ce qui vous procure des émotions négatives et essayez de changer quelques habitudes. Une alimentation saine, un sommeil réparateur et une activité physique régulière peuvent vous faire du bien. La méditation est également un bon moyen pour évacuer le stress et retrouver le bien-être (voir « Vos avantages » ci-contre).

Vous avez une majorité de « souvent » :
votre état psychologique semble dégradé. Vos émotions négatives impactent fortement votre quotidien. N'hésitez pas à en parler à quelqu'un. Votre médecin généraliste ou un psychologue peuvent vous aider à trouver des solutions. La ligne d'écoute et d'aide psychologique Partenamut est également à votre disposition (voir « Vos avantages » ci-contre).



Bien vieillir se prépare dès le plus jeune âge

En quelques décennies, l'espérance de vie a largement augmenté en Belgique et dans les pays industrialisés. Elle dépasse aujourd'hui 80 ans, tant pour les hommes que pour les femmes. Mais le véritable enjeu consiste à vieillir en bonne santé. Découvrez comment préserver votre capital santé.

« Ne regrettez pas de vieillir, c'est un privilège refusé à beaucoup ».

Se rappeler régulièrement cette maxime permet de mieux accepter les marques laissées par le temps sur notre corps.

Si beaucoup préparent leurs vieux

jours sur le plan financier à travers une pension complémentaire ou un investissement immobilier, mettons-nous tout en œuvre pour préserver notre santé, notre capital le plus précieux ? Il est pourtant possible d'agir tout au long de la vie pour augmenter les chances de bien vieillir.

Le slogan de Partenamut « Cultivons votre santé » illustre parfaitement cette volonté de vous aider à prendre votre santé en main.

Privilégier une alimentation saine et équilibrée

Un mécanicien vous dira que pour préserver le moteur de votre voiture, il convient d'utiliser un carburant de qualité. Il en va de même pour le corps humain. Une étude publiée en 2019 dans la revue scientifique The Lancet révélait qu'un décès sur cinq dans le monde est lié à une alimentation déséquilibrée.

Une alimentation saine et variée assure un apport suffisant en

vitamines, minéraux et fibres. Elle permet aussi d'atteindre un équilibre entre protéines, glucides et lipides pour garantir le bon fonctionnement du métabolisme. Les glucides fournissent au corps l'énergie dont il a besoin, tandis que les protéines et les lipides participent notamment à la constitution et à l'entretien des cellules.

Plus on avance en âge, plus le risque de prendre du poids augmente. En effet, les besoins énergétiques du corps diminuent avec le temps. Après 30 ans, il est préférable de réduire ses apports caloriques pour éviter le surpoids et prévenir les risques liés (hypertension, diabète, etc.). Pour vous aider à garder le cap, Partenamut intervient jusqu'à 60 €/an sur les séances de diététique (montant porté à 180 €/an en cas de pathologie lourde ou chronique).

Pratiquer une activité physique

Le sport présente un double avantage : stabiliser le poids et réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Il convient bien entendu d'exercer une activité physique adaptée à ses capacités. La marche, la natation, la danse et le cyclisme (même sur un vélo d'appartement) permettent de bien vieillir en sollicitant le muscle cardiaque.

Afin de vous encourager à pratiquer une activité physique, Partenamut vous rembourse jusqu'à 90 €/an :

- jusqu'à 50 €/an pour l'affiliation à un club de sport
- jusqu'à 30 €/an pour l'inscription à des événements sportifs (tournoi de tennis, 20 km de Bruxelles...)
- 10 €/an pour un test d'aptitude sportive

BOUGER AVEC MOMENTUM

Connaissez-vous Momentum ? Ce club propose des activités très variées pour vivre de bons moments seul, entre amis ou en famille à Bruxelles et en Wallonie. Spectacles, événements sportifs, excursions, voyages, conférences, gastronomie, visites de musées... sont encadrés par un accompagnateur à votre écoute. Et grâce à Partenamut, vous bénéficiez d'une réduction sur le prix de la cotisation annuelle (105 €/personne et 165 €/couple au lieu de respectivement 125 € et 195 €).

Plus d'infos: www.partenamut.be/partenaires/momentum



S'ACCORDER DES MOMENTS DE RIEN

S'asseoir sur un banc pour observer les oiseaux. Fermer les yeux, respirer lentement et profondément. Se former à l'art de la méditation. Pris dans la frénésie du quotidien, il n'est pas facile de s'accorder des moments de relâchement.

L'Organisation mondiale de la Santé estime pourtant que la dépression ou l'anxiété concernent 25 % de la population européenne.

Dans l'Enquête de Santé 2018 de Sciensano, consacrée au bien-être et à l'état de santé mentale de la population en Belgique, 1 personne sur 3 se déclarait tendue ou stressée.

Il s'agit d'un véritable enjeu de santé publique, car les effets du stress ne sont pas anodins. En plus des dangers cardiovasculaires, le stress menace aussi le cerveau et constitue un terreau favorable pour l'émergence de maladies cognitives.

VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS CHEZ SOI QUAND ON VIEILLIT

Bien vieillir ne signifie pas que l'on évite tous les écueils de l'âge. Mais la clé d'une vie harmonieuse passe avant tout par la préservation de l'autonomie. À ce niveau-là aussi, Partenamut joue un rôle d'accompagnement essentiel.

L'IMPORTANT DU DÉPISTAGE

Pour vivre mieux et plus longtemps, le dépistage se révèle crucial. Dès l'âge de 50 ans, il est recommandé aux femmes d'effectuer une mammographie tous les 2 ans et aux hommes de faire surveiller leur prostate. Un dépistage du cancer colorectal est également préconisé.



Bon à savoir : la couverture de base de Partenamut prévoit un remboursement jusqu'à 50 €/an pour des examens de dépistage (10 €/consultation et max. 5 interventions/an).

BIEN DORMIR

Le sommeil fait partie des besoins fondamentaux des êtres humains, mais il est souvent négligé. Un déficit de sommeil accélère pourtant le processus de vieillissement. Les sportifs qui connaissent une carrière exceptionnellement longue, comme Roger Federer ou LeBron James, ont un point commun : ils dorment jusqu'à 12 heures par jour et font la sieste. Une étude suédoise publiée en 2020 a même démontré que les sujets qui dorment peu (moins de 6 heures par nuit) présentent un taux de protéine Tau plus élevé que la moyenne. Essentiellement présente au niveau des neurones, cette protéine est suspectée, lorsqu'elle est en trop grand nombre, de favoriser l'apparition et le développement de maladies dégénératives comme Alzheimer.

LE STATUT D'AIDANT PROCHE

Si vous vous occupez gratuitement et régulièrement d'une personne âgée en perte d'autonomie, une reconnaissance officielle en tant qu'aidant proche peut vous être accordée. Cette reconnaissance vous donne également droit au statut 'aidant proche' de Partenamut grâce auquel vous pouvez bénéficier de nombreux avantages financiers à certaines conditions (aide-ménagère, garde à domicile, centre de jour ou de nuit...).

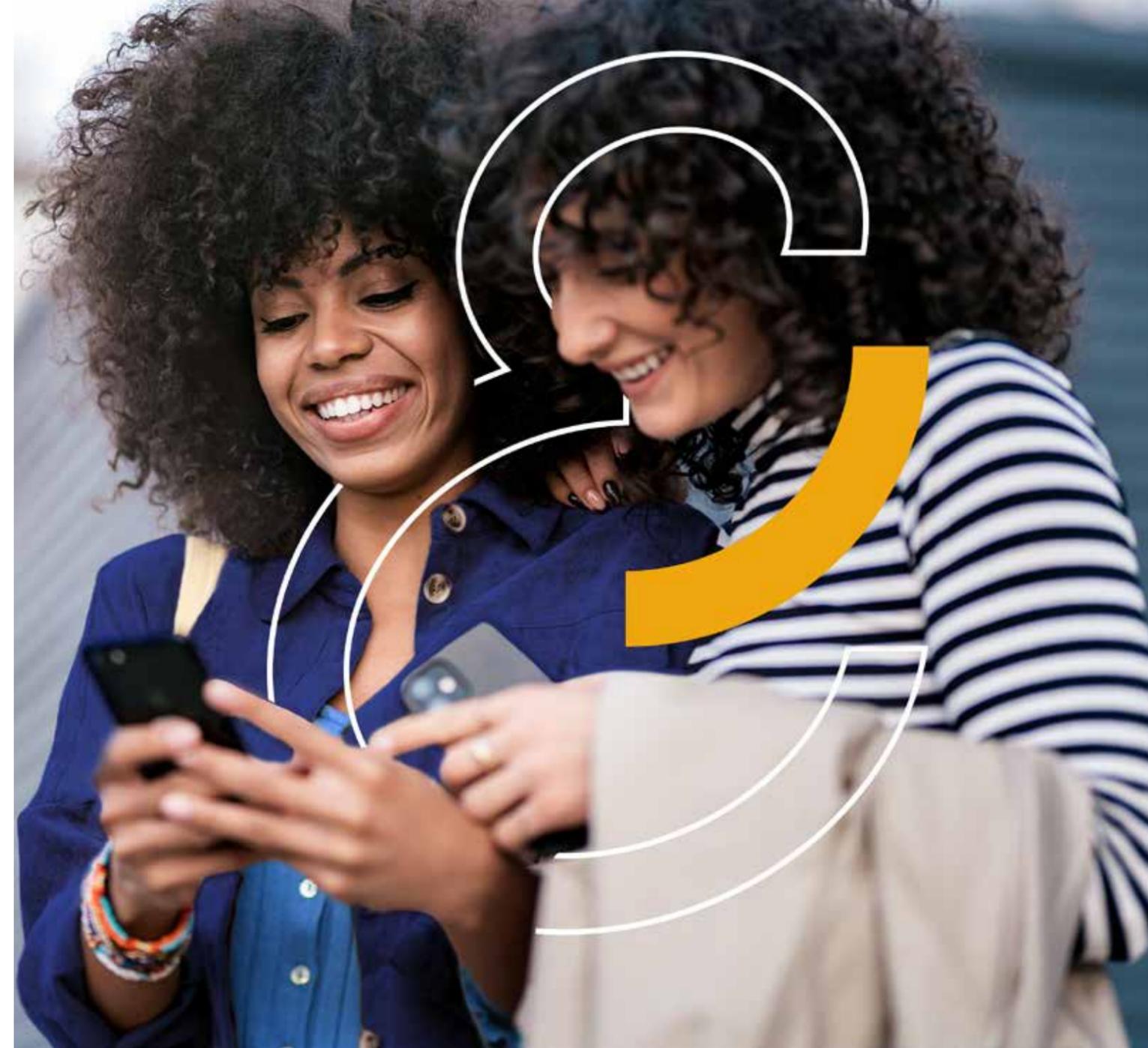
Pour en savoir plus sur le statut 'aidant proche', n'hésitez pas à contacter le service social de Partenamut au 02 549 76 70 ou par mail à l'adresse social@partenamut.be et à consulter notre site : www.partenamut.be/aidants.

**L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE**

La perte de mobilité liée au vieillissement complique le quotidien des personnes âgées et il arrive que l'habitation dans laquelle elles ont passé la majeure partie de leur vie ne réponde plus à leurs besoins. Déménager n'est pas pour autant nécessaire. Partenamut propose la visite gratuite d'un ergothérapeute qui analysera le logement et les besoins afin de donner des pistes d'aménagement.

Des aides techniques permettent en effet bien souvent de pallier ces difficultés : une rampe d'accès à la maison, une poignée pour se relever des toilettes, le réaménagement d'une pièce, un monte-escalier pour accéder à l'étage. Autant de mesures simples à mettre en œuvre pour faciliter le quotidien des personnes âgées et favoriser le maintien à domicile.

Bon à savoir : si vous avez plus de 65 ans, Partenamut prévoit une prime unique de 350 € pour l'aménagement de votre habitation (sous certaines conditions). Pour plus d'infos, contactez notre service d'ergothérapie - spécialisé en conseil en aménagement du domicile au 02/549.76.70 option 4 de 8h30 à 16h30 ou par mail à amenagement@partenamut.be



Satisfait des services et avantages Partenamut ?

Dites-le autour de vous ! Pour parrainer un proche, c'est facile :

- 1/ Rendez-vous sur www.partenamut.be/parrainage
- 2/ Remplissez vos coordonnées et suivez la procédure
- 3/ Votre proche accepte d'être contacté par Partenamut et se montre intéressé ?

Recevez votre chèque-cadeau de 10 € à dépenser dans des centaines d'enseignes partout en Belgique

Infos et règlement :



Parler à un conseiller en agence ou en ligne : c'est vous qui choisissez !



Une question complexe concernant votre dossier mutualiste ? Prenez donc rendez-vous avec un conseiller et choisissez de le rencontrer en agence ou de lui parler par téléphone ou visio, depuis le confort de votre canapé. Partenamut s'adapte à vos préférences !

Tout à portée de doigts, de façon plus rapide, plus facile et plus intuitive. Avec la révolution des smartphones, c'est ce à quoi nous sommes de plus en plus habitués dans nos vies. C'est pourquoi Partenamut est la première mutualité francophone de Belgique à avoir développé une application mobile pour ses clients. Le but ? Vous permettre d'obtenir plus rapidement et plus efficacement vos remboursements ou vos documents.

Oui, mais voilà, la santé, ce n'est pas toujours si simple. Certaines situations sortent de l'ordinaire et dans de tels cas, rien ne vaut l'oreille attentive d'un conseiller pour vous guider dans le dédale des procédures. Voici un récapitulatif des options à votre disposition si vous souhaitez en rencontrer un.

Nous nous adaptons à vos préférences

Il existe **3 moyens de discuter** en direct avec un conseiller :

- **En agence** : nos agences restent disponibles pour tous. Vous pouvez y rencontrer un conseiller si vous

prenez rendez-vous. Sans cela, le conseiller ne sera pas en mesure de vous recevoir. Cela nous permet de traiter votre dossier avec le soin qu'il mérite et de vous éviter de longues minutes d'attente.

- **Par téléphone** : vous manquez de temps ou avez des difficultés à vous déplacer ? Communiquez-nous l'heure à laquelle vous seriez disponible pour une conversation téléphonique et nous vous rappellerons à ce moment-là.
- **Par appel vidéo** : vous préférez voir votre interlocuteur, mais vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous déplacer ? Prenez alors rendez-vous pour un appel vidéo et discutez face à face avec votre conseiller depuis votre ordinateur ou votre tablette.

Comment prendre rendez-vous ?

- Agence, téléphone ou appel vidéo... Quel que soit votre choix, vous pouvez prendre rendez-vous très facilement pour un entretien avec un conseiller depuis notre site internet, à l'adresse :

www.partenamut.be/rendez-vous

- Au besoin, vous pouvez aussi prendre rendez-vous par téléphone, depuis notre répondeur automatique.

Les bornes automatiques : pour les demandes rapides

Vous avez besoin tout de suite de vignettes, d'un certificat, d'un relevé de remboursement ou d'autres documents ?

Nul besoin de vous encombrer d'un rendez-vous pour cela ! Vous pouvez les télécharger sur votre appli ou votre guichet en ligne My Partenamut, ou bien imprimer ces documents très facilement depuis l'une de nos bornes automatiques disponibles en agence et accessibles sans rendez-vous. Retrouvez toutes nos agences sur <https://www.partenamut.be/fr/agences>

Bon à savoir : où remettre vos documents ?

Si vous souhaitez remettre des documents pour demander un remboursement, déclarer une incapacité, etc., vous pouvez aussi vous passer de rendez-vous. Vous avez à disposition un vaste choix de solutions pour nous faire parvenir vos documents.

- Les voies traditionnelles

- Courrier postal
- Dépôt dans la boîte aux lettres d'une agence

- Les voies numériques

- E-mail (formulaire de contact sur le site)
- My Partenamut
- Appli mobile

Vous pouvez choisir à tout moment l'option la plus pratique pour vous. Toutefois, notez bien que toutes les options ne sont pas valables pour tous les documents.

Voici quelques exceptions :

- Les **certificats** doivent être remis uniquement par courrier postal ou par e-mail, car nous avons besoin d'une date de remise sans équivoque : soit le cachet de la poste, soit la date d'envoi du message électronique.
- Les **attestations de soins** doivent être remises uniquement en version papier (par courrier postal ou dépôt dans une boîte aux lettres), car la loi impose que vous nous remettiez l'original.

Les **autres documents**, tels que les preuves de paiement ou les documents d'intervention pour vos Avantages Partenamut, peuvent être remis via toutes les options, dont l'appli mobile qui est la plus rapide de toutes. Il vous suffit en effet de prendre une photo claire du document en question, puis de l'envoyer via l'appli.

Facile, n'est-ce pas ?

Retour à domicile après une hospitalisation



Partenamut est à vos côtés avant, pendant et après une hospitalisation. En vous proposant un accompagnement sur mesure pour pouvoir revenir à la maison dans les meilleures conditions.

Afin de préparer votre sortie d'hôpital et vivre une convalescence sans soucis, Partenamut met à votre disposition une série de services pour mieux vous organiser. Soins médicaux, aides à domicile, aménagement de votre maison..., ces différents services travaillent en étroite collaboration pour vous proposer un accompagnement adapté à votre situation.

Après votre hospitalisation, vous voulez vous reposer et profiter d'un encadrement sécurisant ?

Des solutions intermédiaires existent avant votre retour chez vous. Vous pouvez effectuer un court séjour en maison de repos ou un séjour dans une maison de convalescence. Et grâce à Partenamut, vous profitez de remboursements intéressants.

Besoin d'aide à la maison ?

Après une hospitalisation, vous pouvez avoir besoin d'aide sans savoir à qui vous adresser. Grâce à Partenamut, vous pouvez bénéficier des conseils gratuits des Centres de coordination. Ceux-ci se déplacent à l'hôpital, à votre domicile mais aussi dans les maisons de repos. Ils analysent vos besoins, proposent les prestataires les mieux adaptés à votre situation (infirmier, kiné, aide familiale, télévigilance, livraison de repas...) et se chargent d'organiser leurs services. Ils vous informent également sur les tarifs et les possibilités de remboursements.

Besoin d'aménager votre domicile ?

Une hospitalisation peut aussi entraîner une perte d'autonomie. Pour vous aider lors de votre retour à la maison, nos ergothérapeutes proposent des conseils gratuits pour aménager et sécuriser votre domicile afin de prévenir les chutes. Ils se déplacent chez vous ou organisent un rendez-vous par visioconférence pour analyser votre situation.

Besoin de matériel ?

Si vous voulez acheter ou louer du matériel médical ou paramédical, Partenamut Shop vous propose une large gamme de produits pour la réhabilitation (lit électrique, barres d'appui...) et l'aide à la mobilité (chaise roulante, cadre de marche...). Pour certains articles, un service de livraison incluant le montage et l'installation est proposé. Et les membres Partenamut bénéficient de 10 % de réduction sur leurs achats et de 50 % de réduction sur la location (à condition d'être en ordre de cotisation aux Avantages Partenamut).

Bon à savoir : Vous avez été hospitalisé et vous avez besoin de matériel de réhabilitation ? Partenamut Shop s'est associé à Kinetec pour vous permettre de louer du matériel professionnel de kiné à prix intéressant (par exemple pour une prothèse totale du genou).

Besoin d'un transport non urgent ?

Pour vos déplacements vers un hôpital, un centre de réhabilitation, de convalescence, une maison de repos ou pour un traitement lourd (radiothérapie, chimiothérapie, dialyse...), vous pouvez bénéficier d'une intervention dans le cas d'un transport couché en ambulance, d'un transport assis sans assistance médicale ou d'un véhicule adapté aux personnes à mobilité réduite.

Besoin d'un conseil ?

Votre hospitalisation peut avoir entraîné un changement dans votre situation : perte d'autonomie temporaire ou de longue durée, handicap, maladie grave ou chronique, difficultés financières... Notre service social est à votre disposition pour vous écouter, vous conseiller, vous orienter ou vous accompagner dans vos démarches.

Bon à savoir

Si vous êtes en situation de dépendance et qu'une personne de votre entourage s'occupe de vous régulièrement et gratuitement, elle peut obtenir le statut d'aidant proche et bénéficier de nombreux avantages**.

Pour avoir plus d'infos, contactez le service social de Partenamut au 02/549 76 70 (option 2)*** ou par mail :

social@partenamut.be et visitez notre site : www.partenamut.be/aidants-proches

*du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 - **sous certaines conditions - ***du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

Mémo

Le service de convalescence de Partenamut est accessible au 02/549 76 70 (option 5 puis 2)* et par mail convalescence@partenamut.be

Les Centres de coordination sont accessibles 7 j/7 et 24 h/24 au 02/549 76 70 (option 3) ou par mail : soinsservicesdomicile@partenamut.be

Le service d'ergothérapie - conseil en aménagement du domicile est accessible au 02/549 76 70 (option 4)* ou par mail : amenagement@partenamut.be

Votre avantage **Partenamut Shop** : réduction de 5 % sur les tarifs Kinetec, cumulable avec le remboursement de 50 % via l'avantage Partenamut (plafonné à 75 €/an). Les commandes se font via le site www.partenamutshop.be, par téléphone au 02/549 76 70 (option 1)* ou par mail : partenamutshop@partenamut.be

Le service social est accessible au 02/549 76 70 (option 2)*** ou par mail social@partenamut.be N'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous (en agence, par téléphone ou en visioconférence).

Pour réserver un **transport non urgent**, contactez notre Transportline au 078/15 50 91 du lundi au vendredi de 8h à 17h ou utilisez notre moteur de recherche sur notre site : www.partenamut.be/tnu

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Souvent difficile à diagnostiquer, la fibromyalgie touche davantage les femmes. Elle provoque des douleurs chroniques et diffuses qui peuvent être invalidantes au quotidien. Mais des solutions existent pour gérer la douleur et améliorer la qualité de vie.

Comment définir la fibromyalgie ?

La fibromyalgie est associée à une combinaison de symptômes. C'est pourquoi on ne parle pas de maladie, mais plutôt d'un syndrome. Les patients souffrent de douleurs chroniques qui peuvent s'étendre à tout le corps ou être localisées dans des zones précises. Leur mécanisme de perception de la douleur étant perturbé, ils ressentent la douleur plus intensément et plus rapidement que d'autres personnes. Ce syndrome n'entraîne pas de complications graves, mais il peut être très handicapant dans la vie quotidienne.

Quels sont les symptômes de la fibromyalgie ?

Les symptômes sont nombreux, on parle d'ailleurs du syndrome aux 100 symptômes. En plus des douleurs chroniques, diffuses et souvent musculaires, qui sont parfois causées par un simple effleurement de la peau, d'autres troubles peuvent survenir, comme une fatigue importante, des troubles du sommeil, des maux de tête, un état dépressif ou anxieux...

Comment diagnostiquer la fibromyalgie ?

Ce syndrome est difficile à établir



avec certitude car les symptômes ressentis peuvent également être associés à d'autres maladies. Pour établir son diagnostic, le médecin effectuera divers examens pour écarter toutes autres maladies. Et en l'absence d'anomalies (notamment inflammatoires) et en cas de douleurs intenses pendant plusieurs mois, il pourra confirmer une fibromyalgie.

Quels sont les traitements ?

Il n'existe aucun traitement spécifique, mais des médicaments peuvent aider à mieux gérer la douleur, comme des antalgiques ou des relaxants musculaires. Les antidépresseurs prescrits à faible dose peuvent également avoir de l'effet en améliorant la qualité du sommeil.

Comment soulager la douleur sans médicament ?

Une bonne hygiène de vie et des séances de kinésithérapie peuvent maintenir en forme. La pratique d'exercices physiques est également indiquée pour soulager la douleur. La marche et le vélo peuvent être efficaces, de même que la natation (sauf en cas de fortes douleurs dans le cou et les épaules).

Comment agir sur le bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie ?

Les bains et les exercices musculaires en eau chaude soulagent également la douleur, ainsi que les techniques de relaxation (méditation de pleine conscience, relaxation musculaire progressive...) qui permettent de relâcher les muscles et prévenir les tensions musculaires. Un soutien psychologique est aussi recommandé. La thérapie cognitivo-comportemen-

tale permet de mieux connaître et comprendre la fibromyalgie, de gérer l'anxiété et la douleur en remplaçant les pensées négatives - qui peuvent aggraver les symptômes - par d'autres plus positives.

Des remboursements spécifiques

Depuis 1992, la fibromyalgie est reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé et fait l'objet d'une prise en charge spécifique de l'INAMI et du SPF Santé publique :

- remboursement de 60 séances par an de 30 minutes de kinésithérapie spécifique à cette affection (avec une possibilité de 20 séances supplémentaires) à condition qu'une prescription médicale soit établie par le médecin généraliste.
 - intervention à hauteur de 75 % dans le coût de certains antidouleurs (ibuprofène, paracétamol...).
- Pour obtenir cette intervention, le médecin traitant doit rédiger

une notification à l'attention du médecin-conseil de la mutualité qui délivre une autorisation. Depuis le 1^{er} janvier 2022, cette autorisation ne doit plus être renouvelée chaque année, elle est dorénavant valable à vie et les boîtes de médicaments remboursables seront des grands modèles.

Plus d'infos sur le site de l'INAMI :
www.inami.fgov.be

Les centres multidisciplinaires pour le traitement de la douleur chronique

Ces centres sont agréés par le SPF Santé publique et sont liés à des hôpitaux. Leur rôle est d'évaluer, de mieux comprendre et de traiter la douleur chronique. Ils proposent une approche multidisciplinaire médicale et psychosociale visant à améliorer la qualité de vie des patients et à préserver au mieux leur autonomie.

Plus d'infos sur :
www.health.belgium.be

Les aides proposées par Partenamut

- centres de coordination pour les aides et soins à domicile (aides familiales et/ou ménagères, prestataires de soins...)
- conseils en aménagement du domicile par des ergothérapeutes
- assistants sociaux pour informer sur les dispositifs sociaux et les droits des patients
- formules de répit et séjours de convalescence
- remboursement supplémentaire pour un soutien psychologique
- intervention dans les abonnements annuels de certaines applications de méditation. **Plus d'infos sur :** www.partenamut.be

Découvrez notre article plus détaillé sur la fibromyalgie et d'autres maladies chroniques sur notre blog : www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre

Les allergies, la face sombre du printemps

Le printemps marque le retour des beaux jours, mais aussi celui des allergies. Le Dr Xavier Van der Brempt, pneumologue et allergologue, fait le point sur les solutions proposées pour lutter contre ces rhinites allergiques parfois très invalidantes.



Dr Xavier Van der Brempt, pneumologue et allergologue

La saison des pollens peut durer jusqu'à 8 mois

La saison des pollens s'étend de mars à mai pour les arbres et de mai à juillet pour les graminées, mais elle peut parfois débuter dès le mois de février pour les arbres s'il fait beau et sec et se poursuivre jusqu'en septembre avec certaines plantes herbacées. Cependant, la plupart des personnes souffrant d'allergie ne sont pas sensibles à tous les types de pollens. Le pic des rhinites allergiques pour les arbres s'observe en avril. Il s'agit en effet de la période de pollinisation du bouleau dont les pollens représentent alors jusqu'à 30 % de l'ensemble des pollens présents dans l'air.

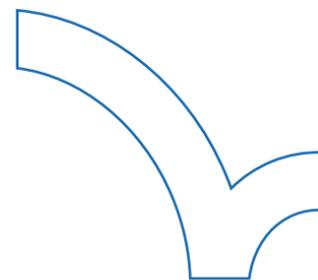
Quels sont les signes d'une allergie aux pollens ?

Les symptômes les plus fréquents du « rhume des foins » sont une congestion ou un écoulement nasal, des signes de conjonctivite et des éternuements. L'allergie aux pollens peut aussi provoquer des crises d'asthme, de l'eczéma ou de l'urticaire. Une allergie ne provoque par contre ni fièvre, ni courbatures, ni maux de tête, sauf en cas de complication (sinusite, par exemple).

Comment traiter une allergie aux pollens ?

« À moins de se calfeutrer chez soi avec portes et fenêtres fermées, il est impossible d'éviter les pollens, car ils voyagent dans l'air que l'on respire, explique le Dr Van der Brempt. Il s'agit donc de traiter les symptômes au moyen d'antihistaminiques, de sprays nasaux ou oculaires et de corticoïdes locaux. Des petits gestes simples peuvent néanmoins être adoptés à titre préventif :

- éviter de faire sécher son linge à l'extérieur en période de pollinisation
- prendre une douche et se laver les cheveux avant d'aller se coucher
- porter des lunettes de soleil lors des balades
- se laver le nez le soir avec un sérum physiologique ou un spray Stérimar ou Physiomer



Une désensibilisation est possible

Comme pour bon nombre d'allergies, une désensibilisation aux allergènes est possible. « Cette immunothérapie allergénique relève de la compétence d'un allergologue, détaille le Dr Van der Brempt. Basé sur un bilan allergique complet, ce traitement s'administre sous forme de comprimés ou d'injections. Il donne d'excellents résultats et permet presque toujours de retrouver une bonne qualité de vie durant la saison des pollens. »

Allergie aux acariens : combattre cet ennemi caché dans votre lit

L'allergie aux acariens concerne environ 25 % de la population et ce chiffre augmente constamment. Elle est par ailleurs susceptible d'aggraver les symptômes d'une allergie aux pollens. Le Dr Xavier Van der Brempt, pneumologue et allergologue à la clinique Saint-Luc à Bouge, nous en explique les mécanismes et donne des pistes pour réduire les nuisances causées par ces minuscules arachnides qui colonisent nos lits.

Pourquoi les acariens aiment-ils particulièrement les lits ?

« Les acariens aiment l'obscurité, la chaleur et l'humidité. Ajoutez à cela qu'ils raffolent de nos squames, les peaux mortes qui se détachent de

l'épiderme et vous comprenez pourquoi ils se sentent particulièrement à l'aise dans la literie, explique le Dr Van der Brempt. Précisons que ce ne sont pas les acariens qui posent problème, mais plutôt leurs déjections. »

La pyramide des allergies

Le fait d'être allergique aux acariens n'implique pas forcément l'apparition de signes d'allergie. Par contre, cela peut favoriser l'apparition de symptômes lors d'un contact avec un autre allergène. C'est le principe de la pyramide des allergies. Une fois le seuil de manifestation de l'allergie atteint (pendant la saison des pollens, par exemple), le corps réagit à l'agression.

Éliminer les acariens de la literie pour mieux gérer la saison des pollens

« Sur la base de cette pyramide des allergies, si vous souffrez d'une allergie aux pollens associée à votre allergie aux acariens, l'une des premières mesures à prendre consiste à éliminer le plus possible les acariens de votre lit. En baissant le niveau d'exposition à cet allergène, vous augmentez votre niveau de tolérance aux autres allergènes, y compris les pollens, contre lesquels il est plus difficile de se protéger. Créé et développé en Belgique, ExAller® constitue l'une des solutions les plus efficaces pour lutter contre les acariens.

Vos avantages Partenamut Shop !

ExAller® élimine les acariens de façon simple et naturelle.

Créé et développé en Belgique, ExAller® constitue l'une des solutions les plus efficaces pour lutter contre les acariens. Fabriquée à base d'huile essentielle de mélisse et de citronnelle, elle reproduit les phéromones utilisées par les acariens pour se regrouper.

Il suffit dès lors de vaporiser un textile qui est posé sur le matelas et de l'y laisser pendant 1 à 2 heures. Ensuite, lavez le textile en machine à 60 °C pour éliminer les acariens.

Conditions exceptionnelles sur les solutions anti-acariens naturelles ExAller® jusqu'à fin juin : bénéficiez d'une remise de 20 % sur toutes les solutions ExAller® avec une garantie « Satisfait ou remboursé » !

Comment savoir si on est allergique ?

L'autotest d'ExAller® donne un résultat fiable en 5 min. Bénéficiez de 10 € d'intervention sur ce test sur prescription médicale (Formulaire Avantages Partenamut : demande d'intervention prévention et dépistage d'allergies).

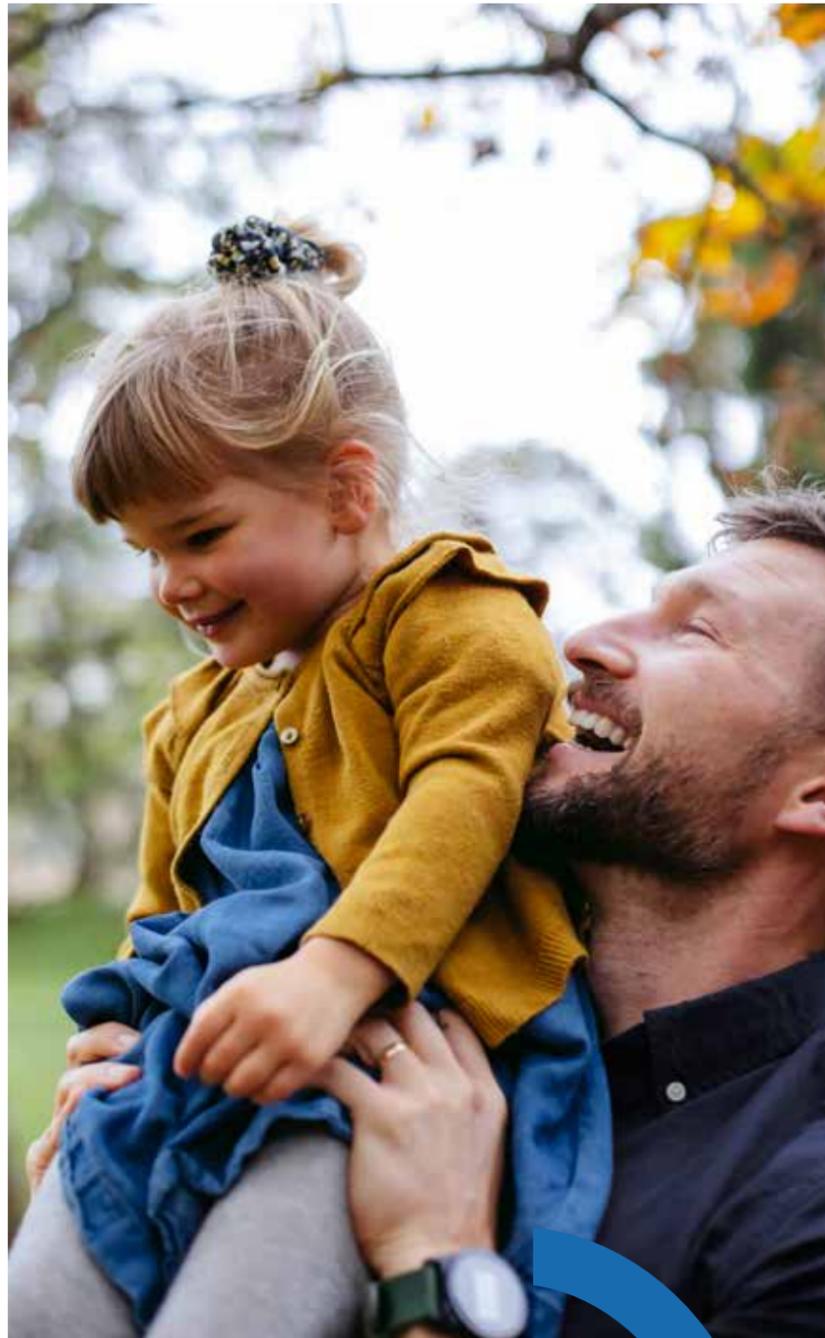
Découvrez nos offres exceptionnelles sur : www.partenamutshop.be ou par téléphone au 02/549 76 70 (Option 1) de 8h30 à 16h30.



Vasectomie : la contraception masculine définitive a le vent en poupe

D'après les chiffres publiés par le SPF Santé publique, le nombre de vasectomies pratiquées en Belgique a fortement augmenté au cours des cinq dernières années. En quoi consiste cette stérilisation masculine qui marque un changement majeur de la prise en charge de la contraception au sein d'un couple ?

Mathieu a 44 ans. Voici deux ans, il a choisi d'avoir recours à la vasectomie. Marié et père de deux enfants, il s'agissait pour lui d'un choix logique. « Mon épouse et moi avons eu recours à la procréation médicalement assistée (PMA) pour fonder notre famille, ce qui impliquait pour elle des traitements hormonaux lourds. Nous ne souhaitons plus d'autres enfants, cette opération m'a donc semblé constituer la suite logique de notre parcours de couple. Elle permet d'éviter à mon épouse de prendre un moyen de contraception pendant de nombreuses années encore. » Les divers urologues que nous avons contactés observent depuis plusieurs années une augmentation du nombre de vasectomies. Les patients présentent souvent un profil identique : âgés entre 35 et 45 ans, leur démarche s'inscrit dans la volonté de décharger leur compagne du poids de la contraception après avoir fondé leur famille. En théorie, tout homme majeur a le droit d'avoir recours à la vasectomie. Malgré tout, les urologues prennent davantage de temps pour mettre



en garde les patients plus jeunes sur le caractère a priori irréversible de l'opération (voir encadré).

En quoi consiste la vasectomie ?

La vasectomie est un acte de stérilisation volontaire qui consiste à ligaturer les deux canaux déférents qui relient les testicules à l'urètre. Les spermatozoïdes ne peuvent dès lors plus accéder au canal éjaculateur, conduisant de facto à la stérilité.

La vasectomie est une méthode de contraception masculine très efficace, mais ses effets ne sont cependant pas immédiats. Des spermatozoïdes peuvent en effet rester dans les canaux pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. C'est la raison pour laquelle il convient de maintenir un autre moyen de contraception pendant quelque temps et d'effectuer un spermogramme au bout de 3 mois. L'absence de spermatozoïdes confirme alors le succès de l'intervention.

La vasectomie présente-t-elle des risques ?

Tant à court terme qu'à plus long terme, la vasectomie ne présente pas de risques particuliers. Il convient seulement d'observer une certaine prudence durant quelques jours en évitant de porter des charges lourdes, de pratiquer une activité sportive ou d'avoir des relations sexuelles. Tout rentre ensuite dans l'ordre au bout d'une petite semaine.

Aucun impact sur la vie sexuelle

La vasectomie n'a aucun impact sur la sexualité. Elle n'implique en effet aucun changement hormonal et cette intervention ne concerne pas la mécanique sexuelle. wL'éjaculat garde le même aspect qu'auparavant.

Les spermatozoïdes sont détruits par l'organisme

La production de spermatozoïdes ne s'arrête pas après la

vasectomie, mais bloqués dans l'épididyme, ils finissent par mourir et sont éliminés par l'organisme. Une congestion des spermatozoïdes peut parfois survenir, causant alors un inconfort passager.

Un effet psychologique ?

La stérilité induite par la vasectomie influence-t-elle la psychologie des hommes ? Pour ceux qui choisissent d'y avoir recours, la décision a été mûrement réfléchie. Mais l'aspect culturel de la société dans laquelle nous vivons peut malgré tout jouer un rôle sur la manière dont on se perçoit ensuite en tant qu'homme. La vasectomie se pratique ainsi davantage dans les pays nordiques que dans les pays latins où la virilité est culturellement davantage liée à la fécondité.

D'après les chiffres publiés en 2019, les trois provinces dans lesquelles le taux de vasectomies par 100 000 habitants est le plus élevé sont toutes situées en Flandre, une région où la culture est davantage germanique. Mais leur nombre augmente également en Wallonie, confirmant un changement des mentalités.

Une marche arrière est possible, mais son efficacité n'est pas garantie.

Il est en théorie possible de réparer le canal déférent après une vasectomie (on parle alors de vasovasostomie), mais les chances de succès sont limitées. Elles ne dépassent généralement pas les 50%. La production de spermatozoïdes diminue en effet lors des années qui suivent l'opération. Plus le temps passe après l'opération, plus la possibilité de redevenir fertile diminue. C'est pourquoi la vasectomie doit être considérée comme un acte définitif.

Vacances : du nouveau pour votre assurance de soins à l'étranger

Vos vacances arrivent bientôt ? Génial ! Désormais, partez l'esprit tranquille, car vous êtes protégé des éventuels bobos à l'étranger avec l'appli Partenamut.

En effet, la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) qui vous couvre en cas de soins urgents est disponible par défaut dans l'appli, même sans connexion internet ! Plus besoin d'y penser, de la commander à l'avance, ni de risquer de ne pas la recevoir à temps ! Si vous n'avez pas encore l'appli, c'est l'occasion de la télécharger gratuitement depuis l'App Store ou dans le Google Play Store.

Vous préférez plutôt garder une carte dans votre portefeuille ? Commandez alors votre CEAM



gratuitement en ligne depuis votre compte My Partenamut. Elle restera valable pendant un an. Cette carte n'arrivera pas à temps pour votre départ ? Gardez alors sous la main le

numéro de Mediphone Assist : +32 2 778 94 94. En cas de problème de santé, appelez ce service, et nous prendrons en charge vos soins à l'étranger.

Tendez la main à une PMR, devenez chauffeur volontaire

Les personnes à mobilité réduite (PMR) ont encore trop souvent des difficultés à se rendre à leurs rendez-vous médicaux, ou tout simplement à avoir une vie sociale.

L'ASBL Solumob Volontaires veut leur apporter son aide. Pour cela, elle a mis en place un réseau de volontaires aux cœurs vaillants qui facilite le transport des PMR... et qui ne demande qu'à grandir ! Vous habitez à Bruxelles (ou en Wallonie), vous avez une voiture et une demi-journée de libre par semaine ?

Alors, n'hésitez pas à rejoindre l'équipe ! Plus d'infos sur www.solumobvolontaires.be



Remboursements en ligne : faites une photo, envoyez, soyez remboursé !

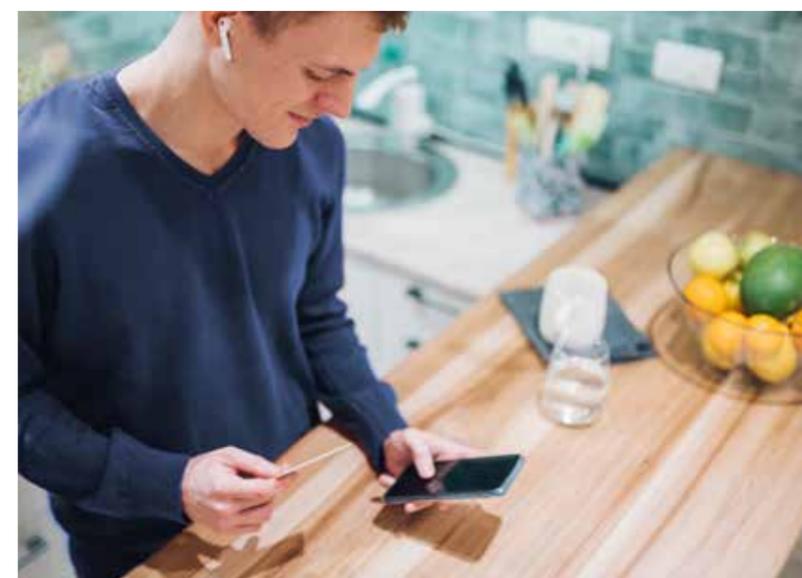
Une demande de remboursement à faire pour vos lunettes, votre club de sport ou encore le stage de vos enfants ?

Gagnez du temps et faites-le en ligne sur votre espace My Partenamut ou sur l'appli mobile ! Prenez une photo de vos documents, envoyez-la depuis votre smartphone ou votre ordinateur, et nous nous chargeons du reste. Pratique, n'est-ce pas ?

En plus, désormais, My Partenamut prend aussi en charge vos demandes de remboursements Hospitalia Plus ou Dentalia Plus. Pensez-y la prochaine fois !

Bon à savoir :

Pour les attestations de soins, notez qu'il n'est pas encore possible de nous les envoyer en ligne, car la loi impose que vous nous remettiez les documents originaux. Vous pouvez cependant les déposer sans problème dans les boîtes aux lettres de nos agences ou les envoyer par courrier à Partenamut - Boulevard Louis Mettwie 74-76 - 1080 Bruxelles.



Arnaques téléphoniques : comment les repérer ?

Il peut malheureusement arriver que des arnaqueurs vous importunent au téléphone en se faisant passer pour Partenamut.

Voici quelques astuces pour les reconnaître :

Nous ne demandons jamais par téléphone votre numéro de compte bancaire ni l'utilisation du Digipass. Notre numéro de compte est le BE40 3100 8300 0663 pour les paiements de cotisations (et le BE29 3101 4056 0564 pour la garde d'enfants malades). Tout autre numéro de compte est supposé frauduleux. Pour vous identifier, votre conseiller Partenamut vous demande toujours vos nom, prénom, adresse e-mail et date de naissance.

Au moindre doute, ne répondez pas à votre interlocuteur et signalez-nous l'appel immédiatement.



Vous voilà prête à accueillir votre bébé ! Et qui dit bébé dit congé de maternité. En tant que travailleuse indépendante, combien recevrez-vous d'indemnités pendant cette période ? Voici un récapitulatif des conditions et des montants prévus en 2022.

Congé de maternité pour les indépendantes : à quelle indemnité avez-vous droit en 2022 ?

Comme tous les ans, les montants des indemnités de maternité sont révisés. Pour les futures mamans sous statut d'indépendante, il n'y a évidemment pas d'employeur pour verser une partie de cette compensation durant leur congé. C'est pourquoi il est d'autant plus important pour elles de connaître les conditions d'octroi et les montants des indemnités.

Quelles sont les conditions d'octroi ?

Pour être sûre de recevoir vos indemnités de maternité, vérifiez que vous respectez bien les conditions suivantes.

- Avoir le statut d'indépendante à titre principal depuis au moins 2 trimestres complets

- Être en ordre pour vos cotisations sociales

Combien allez-vous recevoir ?

Vous recevrez une indemnité forfaitaire (c'est-à-dire une somme fixe, peu importe vos revenus d'indépendante) et calculée de façon hebdomadaire. Voici les montants en application depuis le 1^{er} janvier 2022.

- Pour les 4 premières semaines de votre repos de maternité : 752,34 €/semaine
- À partir de la 5^e semaine : 688,12 €/semaine

Un forfait semi-hebdomadaire est également possible. Dans ce cas, les montants ci-dessus seront tout simplement réduits de moitié. En tout, vous avez droit à

12 semaines de congé. Les 3 premières sont légalement obligatoires, tandis que les 9 suivantes sont facultatives et peuvent être prises à mi-temps.

Ainsi, si vous le désirez, vous pouvez reprendre votre activité à temps partiel à partir de la 4^e semaine. En faisant cela, notez toutefois que cela influencera votre indemnité. N'hésitez pas à en discuter avec votre conseiller Partenamut pour en savoir plus.

Quand recevrez-vous votre indemnité ?

Partenamut vous verse votre indemnité à chaque fin de mois.

Pourquoi porter des semelles podologiques ?

Depuis cette année, un nouvel avantage a été ajouté à la couverture de base Partenamut : le remboursement des semelles podologiques. Mais à quoi servent-elles, qui est concerné et qui consulter pour les obtenir ? On fait le point.

Prévenir et corriger les troubles du pied

Comme leur nom l'indique, les semelles podologiques sont réalisées par un podologue dans le but de prévenir, traiter ou corriger un large éventail de troubles du pied comme l'hallux valgus, les orteils dits « en griffes », une malformation, des callosités excessives ou encore une mauvaise posture. Réalisées entièrement sur mesure grâce à une empreinte en 3D du pied, ces semelles viennent compenser certains déficits du pied et soulager les douleurs qui y sont liées.

Qui est concerné ?

Enfants, adolescents, adultes, sportifs amateurs ou de haut niveau... Tout le monde peut avoir besoin de porter des semelles podologiques.



Le diagnostic intervient souvent après la plainte du patient qui ressent des douleurs particulières. Ces douleurs peuvent apparaître au niveau du pied bien sûr, mais aussi plus haut, dans les genoux, les hanches ou le dos.

Comment obtenir des semelles podologiques ?

Vos pieds vous font souffrir ? Vous ressentez une gêne lorsque vous marchez ? Vous pouvez d'abord consulter votre médecin qui vous orientera vers un spécialiste ou prendre directement rendez-vous avec un podologue. Dans tous les cas, un examen biomécanique approfondi devra être réalisé par un professionnel afin de déterminer si le port de semelles podologiques peut avoir un intérêt dans votre cas.

Quel remboursement pour vos semelles ?

Seules les semelles fournies par un orthopédiste (médecin spécialiste) font l'objet d'un remboursement de la part de l'Assurance Obligatoire. Depuis janvier 2022, Partenamut rembourse aussi les semelles fournies par un podologue agréé par l'INAMI dans le cadre de son assurance complémentaire à hauteur de 25 € par an et par semelle, soit 50 € par an pour une paire.



Paiement aussi en ligne!

Besoin de matériel médical ou paramédical ?

Partenamut Shop est votre partenaire pour louer ou acheter votre matériel à prix avantageux.

Et maintenant commandez et payez aussi en ligne ! Comment ? Créez un compte sur le site de Partenamut Shop puis achetez ou louez l'article de votre choix ! En tant que client Partenamut, profitez d'une réduction de 10 % sur tous vos achats et de 50 % sur toutes vos locations !

Rendez-vous sur www.partenamutshop.be



SHOP

Protégez bébé et la planète avec des langes lavables

-10%*

Saviez-vous qu'un bébé utilise en moyenne 6000 couches avant d'être propre ? Un nombre impressionnant pour le portefeuille mais aussi pour l'environnement ! Grâce à la gamme de langes proposée par Partenamut Shop, vous pouvez faire des économies tout en respectant la planète.

Les couches lavables Bambinex

Finis les carrés de coton d'antan fastidieux à laver ! La marque belge Bambinex a conçu des couches réutilisables super absorbantes et tout aussi pratiques à utiliser que des langes jetables. Faciles à entretenir, elles se composent de plusieurs couches ultrafines lavables à 40 °C qui peuvent aller au sèche-linge. Les couches Bambinex ne contiennent pas de produits chimiques nocifs et n'irritent pas les fesses de bébé. Durables et économiques, elles accompagnent votre enfant dès la naissance et jusqu'à ce qu'il soit propre.

Bon à savoir : certaines communes accordent des primes aux mamans qui privilégient les couches réutilisables plutôt que les langes jetables.

Les couches jetables Libero

Si vous préférez utiliser des langes jetables, la marque Libero s'est engagée à réduire au maximum son impact climatique. En proposant, non seulement, des langes sains pour la peau, agréables à porter et très absorbants. Mais aussi en utilisant des matériaux écologiques, en diminuant ses déchets et ses trajets et en réduisant ses émissions de gaz à effet de serre.



Libero Newborn 1



Culotte de protection Bambinex

Votre avantage Partenamut Shop :

Bénéficiez d'une réduction de 10 % pour votre 1^{er} achat de langes Bambinex et Libero pour un achat de minimum 50 €.* Les commandes se font via le site www.partenamutshop.be, par téléphone au 02/549 76 70 (option 1) de 8h30 à 16h30 ou par mail : partenamutshop@partenamut.be

* Réduction de 10 % pour votre 1er achat de langes Bambinex et Libero de minimum 50€. Cumulable. Offre valable jusqu'au 30 juin 2022 avec le code unique MUTINCO.



Partenamut à votre écoute

Nous nous efforçons de fournir en permanence le meilleur service possible, c'est pourquoi nous apprécions vraiment vos suggestions d'amélioration afin de répondre au mieux à vos attentes.

Comme dans toute relation, l'important, c'est de communiquer. Avec votre mutuelle aussi ! Vous avez des suggestions quant à l'amélioration de nos services ? Dites-le-nous !

Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

Que vous soyez affilié à Partenamut ou non, vous serez entendu. Seules les demandes déposées anonymement ne seront pas traitées.

Contactez-nous d'abord pour trouver une solution ensemble !

Si vous souhaitez nous faire part de votre insatisfaction, adressez-vous toujours, dans un premier temps, au service qui est en charge de votre dossier. Dans la plupart des cas, une solution pourra être trouvée rapidement.

Comment faire ?

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour nous contacter :

- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle en agence, sur www.partenamut.be/rendez-vous
- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle par visioconférence, sur www.partenamut.be/videocall
- Utilisez le formulaire de contact pour être recontacté. Vous le trouverez sur www.partenamut.be, dans la section 'Aide & Contact', en haut à droite du site.
- Appelez notre Service Center au 02 44 44 111.

Vous n'avez pas obtenu satisfaction et désirez introduire une plainte ?

Si, suite à votre réclamation, il reste un désaccord, le service Plaintes est là pour vous. Celui-ci mènera une enquête interne en toute indépendance

afin de trouver une solution à votre problème, dans la mesure du possible à l'amiable et ce, dans le respect de la législation et du cadre statutaire de notre organisation.

Vous pouvez joindre ce service :
Par e-mail à plaintes@partenamut.be
Par courrier, à l'attention du service des Plaintes - Partenamut – Boulevard Louis Mettwie 74-76 – 1080 Bruxelles.

Procédure spéciale pour les médecins-conseils

Dans le cas particulier d'une plainte concernant un médecin-conseil, celle-ci doit être adressée par écrit au Service Plaintes de l'Union Nationale des Mutualités Libres car les médecins-conseils sont rattachés à cet organisme :

- Service Plaintes, MLOZ, route de Lennik, 788/A, 1070 Bruxelles
- www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte



Ingrédients pour 2 personnes

- 1 avocat • 1 filet de hareng fumé (ou autre poisson fumé au choix) • 1 petit poivron rouge • 50 gr de fromage frais
- quelques brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail • 4 tranches de pain toast • le jus d'un citron vert • pousses de radis Daikon
- Sel et poivre

Ciseler la ciboulette et couper la gousse d'ail en petits morceaux, mélanger au fromage frais, saler et poivrer.

Tartiner les tranches de pain toast légèrement grillées avec le fromage frais.

Éplucher l'avocat, le couper en deux et le détailler en fines lamelles. Arroser de jus de citron vert. Le poser sur la tartine.

Couper le poivron en petits cubes, ajouter 1 c à s de jus de citron et répartir sur la tartine. Terminer avec un morceau de poisson fumé et quelques pousses de radis Daikon.

Bon appétit.

Le toast

En petit-déjeuner salé ou en lunch gourmand, cette recette riche en bonne graisse et oméga 3 va vous régaler !

Garder votre santé abordable, grâce au Maximum à facturer.

Nous remboursons une grande partie de vos frais médicaux. Vous en payez une petite partie, le ticket modérateur. Mais saviez-vous que nous remboursons aussi ces tickets modérateurs à partir d'un certain montant si vos frais médicaux grimpent en cours d'année ? C'est ce qu'on appelle le 'Maximum à facturer'.

Qu'est-ce que c'est ?

Les soins médicaux peuvent parfois peser lourdement sur le budget. En particulier, sur celui des personnes à revenus modestes ou souffrant d'une maladie de longue durée. C'est pourquoi le système du Maximum à facturer (ou MAF) protège les ménages et les personnes en situation sociale vulnérable des lourdes dépenses de soins de santé.

Comment ça fonctionne ?

Chez un médecin conventionné, le ticket modérateur, c'est la différence entre le tarif officiel d'une prestation et ce qui est remboursé par la mutualité, c'est donc ce qu'il vous reste à payer. La mutualité établit un plafond (= un montant maximum) des tickets modérateurs en fonction de vos revenus ou de votre situation sociale. Les tickets modérateurs que vous payez sont comptabilisés par la mutualité sur base des attestations de soins, des factures d'hôpital et de pharmacie. Dès que le montant maximum est atteint, la mutualité rembourse aussi les tickets modérateurs en plus du remboursement normal. Le MAF s'applique à la plupart des soins médicaux.

Quand avez-vous droit au Maximum à facturer ?

Il existe quatre types de Maximum à facturer (MAF). En fonction de votre situation, vous avez droit au :

MAF revenus

Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer pour votre ménage dépend de vos revenus.

MAF social

Si vous bénéficiez de l'intervention majorée (BIM), vous avez droit à ce MAF. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est fixe.

MAF pour les malades chroniques

Si vous êtes reconnu(e) comme malade chronique, votre ménage et vous avez droit à ce MAF. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est diminué de 108,24 € selon l'index de 2021.

MAF pour les enfants de moins de 19 ans

Ce MAF existe comme protection supplémentaire pour les enfants. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est fixé.

Les montants plafonds pour chaque MAF sont fixés pour une année calendrier.

COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

L'octroi du MAF est automatique dans la plupart des cas. Vous n'avez donc rien à faire. Nous recevons les informations nécessaires de l'administration fiscale pour calculer votre MAF. Cette opération est effectuée en toute sécurité et est cryptée. Nous ne connaissons donc pas vos revenus. Si les informations de l'administration fiscale sont incomplètes ou manquantes, nous prendrons contact avec vous.



La course aux stages d'été est lancée

Comme de nombreux parents à cette période de l'année, vous êtes à la recherche de stages pour occuper vos enfants cet été ? Pas toujours facile de trouver l'activité idéale, proche de la maison, pour laquelle il reste de la place et surtout, qui ne plombera pas votre budget. Heureusement, Partenamut peut vous aider.

Très ancrés dans nos habitudes, les stages sont chaque année plébiscités par les parents et trouver une place peut vite se transformer en casse-tête pour peu que l'on s'y prenne un peu tard.

Si les motivations principales des parents sont la découverte du sport, de la nature ou la participation à des activités fun et stimulantes, le budget important que cela représente peut parfois être un frein. C'est là que la mutualité entre en jeu.

L'intervention Partenamut pour les stages revue à la hausse cette année

Selon une étude réalisée fin 2021 par Partenamut, 55% des parents ignorent les montants exacts de participation aux frais, non négligeables, de leur mutuelle. Si c'est aussi votre cas, une petite séance de rattrapage s'impose. En effet, votre mutualité rembourse une bonne partie des frais pour les camps scouts, les voyages scolaires,

les plaines de jeux et les stages linguistiques ou sportifs dans les pays de l'Union européenne. Afin d'anticiper le calendrier des congés scolaires qui sera modifié à partir de l'été 2022 et pour permettre aux enfants comme aux parents de souffler un peu, Partenamut a même décidé depuis janvier dernier d'augmenter le remboursement pour les stages.

L'intervention de la mutualité passe ainsi de 10 € à 12,50 € par jour par enfant jusqu'à 18 ans inclus, pour un total de maximum 125 € (au lieu de 100 €) par an. Ce montant s'élève jusqu'à 250 €/an pour les vacances destinées aux enfants en situation de handicap bénéficiant d'allocations familiales majorées, avec un maximum de 12,50 €/jour. En plus de cette intervention financière, Partenamut compte également une quinzaine de partenaires chez qui les membres peuvent bénéficier de réductions. Retrouvez la liste complète sur notre site www.partenamut.be.





En stages ou en camps de vacances avec nos partenaires !

Vous cherchez une activité pour occuper vos enfants en toute sécurité durant l'été 2022 ? Découvrez les offres de nos partenaires !

Retrouvez le détail des offres de nos partenaires et leurs programmes complets sur www.partenamut.be/partenaires ou sur le site du partenaire. Pour bénéficier de l'offre réservée aux membres Partenamut, présentez une vignette à votre nom ou la carte virtuelle présente dans votre appli Partenamut.

Toutes les réductions détaillées ici sont cumulables avec l'avantage Partenamut qui rembourse 12,50 €/jour et 125 €/an par enfant.

Promosport

Découvrez plus de 80 stages sportifs et créatifs pour les enfants de 3 à 16 ans dans le Brabant wallon, à Bruxelles, à Liège, à Namur et dans le Hainaut. Une ambiance conviviale, une formation de qualité et un encadrement professionnel par des spécialistes du sport les attendent pour passer un moment inoubliable et fun. L'asbl est reconnue "centre de vacances ONE".

Avantage

Réduction de 5 € par inscription aux « stages vacances »

Infos : info@promo-sport.be - www.promo-sport.be

Action Sport

Plus de 30 stages sportifs et créatifs dans une multitude de centres à Bruxelles et ses environs : Multisports – Top chefs – Sciences – Tennis – Équitation – Jardin – Bande dessinée – Top reporter – Natation – Psychomotricité – Vélo – Secourisme – Magie – Cirque – Danse – Gymnastique... L'asbl est reconnue "centre de vacances ONE".

Avantage

Réduction de 5 € sur les stages sportifs

Infos : info@actionsport.be - www.actionsport.be

Langues Vivantes

Séjours linguistiques en Belgique et à l'étranger.

Avantages

- Réduction de 15 €/semaine sur les séjours à Bruges en anglais ou en néerlandais

- Réduction de 15 €/semaine sur les séjours au Royaume-Uni

- Réduction de 100 €/semestre ou de 150 €/an pour les jeunes partant en séjour linguistique ou en scolarité à l'étranger dans le cadre du Plan Langues

- Réduction de 50 €/mois pour les jeunes de 14 à 18 ans partant en scolarité à l'étranger dans le cadre du programme EXPEDIS pendant l'année scolaire, pour une période de 1 à 10 mois

- Réduction de 150 €/an sur le programme Gap Year en Business ou Sales & Marketing au Canada

- Réduction de 50 €/semaine pour

les immersions totales chez un professeur au Royaume-Uni, en Irlande et aux Pays-Bas

Infos : info@languesvivantes.com - www.languesvivantes.com

Depauw Belgium/ International

Stages et camps linguistiques en Belgique et à l'étranger (ski nautique, paddle, surf, hockey...). Stage ou séjour résidentiel en Belgique, séjour en famille d'accueil à l'étranger ou voyage découverte, destination proche ou lointaine, sont également possibles !

Avantage

Réduction de 10 %

Infos : info@depauwinternational.be - www.depauwinternational.be - info@depauwbelgium.be - www.depauwbelgium.be

Vacances Plus

Séjours multi-activités en internat durant les vacances scolaires pour les enfants de 3 à 14 ans. Ces séjours se déroulent dans le magnifique Domaine de Chevetogne de 500 hectares comprenant 11 plaines de jeux, un immense bois, des terrains de sport, un mini-golf, des barques, une ferme pour enfants... Ambiance familiale dans un gîte très confortable. Transport en car gratuit depuis Bruxelles.

Avantage

Réduction de 10 %

Infos : info@vacancesplus.be - www.vacancesplus.be

Vacances Vivantes

Soucieux du bien-être et de l'épanouissement de vos enfants, les programmes de Vacances Vivantes sont all inclusive, en adhésion avec l'éducation permanente, riches en contacts, en émotions, en décou-

vertes et en apprentissages divers pour vos enfants.

Avantages

- Réduction jusqu'à 40 % sur tous les séjours en Belgique

- Réduction jusqu'à 20 % sur tous les séjours à l'étranger

Infos : info@vacancesvivantes.be - www.vacancesvivantes.be

BDK stages & séjours

Reconnu "centre de vacances ONE", BDK a 35 ans d'expérience dans l'organisation de stages et séjours. En Belgique, des stages sportifs, créatifs et ludiques encadrés par des moniteurs brevetés sont proposés toute l'année pour les enfants de 2,5 à 15 ans. Nouveauté 2022 : des stages en internat à la mer du Nord et dans les Ardennes. Cet été, rendez-vous également en Espagne, en Italie et en Croatie pour des séjours sportifs et ludiques pour les enfants de 8 à 18 ans : jet-ski, plongée, paintball, football, basketball, multisports et bien d'autres.

Avantage

- Réduction de 40 % sur les séjours à l'étranger

- Réduction de 10 % sur les stages en externat et en internat en Belgique

Infos : info@mybdk.be - www.bdkstages.be

Intaco

Stages de langues (anglais, néerlandais) à la mer pour les enfants de 8 à 18 ans. Intaco organise les stages de langues dans son propre centre de vacances, à La Panne, dans un environnement naturel rêvé pour des séjours destinés aux petits et grands enfants. Au pied des dunes, il ne faut jamais aller bien loin pour jouer, se détendre, apprendre et s'amuser !

Avantage

Réduction de 5 % sur tous les stages

Infos : info@intaco.be - www.intaco.be

CLL

Le CLL propose des stages de langues en immersion à Bruxelles (Woluwe), Louvain-la-Neuve, Braine-l'Alleud, Namur et Liège pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans. L'occasion de suivre des cours de langues tout en participant à une activité sportive ou culturelle.

Avantage

Réduction de 10 % sur les stages "Langues + Activité"

Infos : kids@cll.be - www.cll.be

Chat Botté

Le Chat Botté est un centre de vacances situé à la mer (De Haan) qui accueille les enfants pour partager mille et une activités dans une ambiance familiale. Des sports nautiques sont également proposés aux enfants de 7 à 15 ans.

Avantage

Réduction de 10 % sur tous les stages et à toutes les périodes.

Infos : info@chatbotte.be - www.chatbotte.be

Géo Holidays

Géo Holidays est spécialisé dans l'organisation de camps sportifs à l'étranger depuis plus de 20 ans. Ils sont destinés aux enfants et adolescents de 10 à 17 ans. Les séjours se déroulent dans des structures d'accueil de qualité avec un encadrement soigné.

Avantage

Réduction de 30 € sur les camps prévus en 2022 (à Pâques et durant l'été).

Infos : info@geo-holidays.com - www.geo-holidays.com

Des projets de vacances ?

Croisière, circuit, découverte culturelle ou farniente au soleil, grâce à l'équipe des Voyages Ligne Bleue, profitez d'un séjour de rêve à prix avantageux !

Nous vous proposons des voyages seniors accompagnés (en français) toutes assurances incluses.

En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez de remises spéciales et exclusives.



Karpathos, petite île isolée située entre la Crète et Rhodes
du 10 au 17/09/2022 - 8 jours/7 nuits en demi-pension

Hôtel Alimounda Mare *****

Membres Partenamut : 1.328 €
Supplément chambre individuelle : 352 €
Supplément chambre vue mer : 71 €
Toutes assurances et accompagnement inclus

Espagne – Costa del Sol

du 07 au 16/11/2022 - 10 jours/9 nuits en demi-pension

Riu Nautilus ****

Membres Partenamut : 994 €
Supplément chambre individuelle : 255 €
Supplément chambre double vue latérale mer : 82 €
Toutes assurances et accompagnement inclus



Rhodes

du 04 au 14/10/2022 - 11 jours/10 nuits en all inclusive

Hôtel Grecotel Lux Me Dama Dama (ex Rhodos Imperial)*****

Membres Partenamut : 1.365 €
Supplément chambre individuelle : 237 €
Supplément chambre vue mer : 70 €
Supplément bungalow vue jardin : 20 €
Toutes assurances et accompagnement inclus



Les Canaries – Lanzarote

du 19 au 28/10/2022 - 10 jours/9 nuits en all Inclusive

Hôtel Riu Paraiso Lanzarote*****

Membres Partenamut : 1.567 €
Supplément chambre individuelle : 390 €
Supplément chambre double vue piscine : 146 €
Toutes assurances et accompagnement inclus

Circuit « La Découverte de l'Arménie – La Perle du Caucase »

du 22 au 30/09/2022 - 9 jours/8 nuits en pension complète

Hôtels de catégories 3* et 4*

Guide francophone
Membres Partenamut : 1.653 €
Supplément chambre individuelle : 210 €
Toutes assurances et accompagnement inclus



Croisière – Grand Tour de Corse avec CroisiEurope

du 07 au 14/10/2022 - 8 jours/7 nuits en pension complète et boissons incluses

MS La Belle des Océans *****

Vol Bruxelles-Nice inclus
Cabine Horizon pont 4 avec fenêtre panoramique
Membres Partenamut : 2.916 €
Supplément cabine individuelle (hublot) : 1.065 €
Excursions facultatives classiques : forfait 401 €/personne (plus de détails en agence)
Assurances annulation et assistance incluses

Tous ces programmes sont sous réserve de l'évolution de la situation « covid » pour chaque destination. Nombre minimum de participants : 20 personnes. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou du carburant.

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur www.ligne-bleue.be

Vous pouvez également obtenir des informations par mail à info@ligne-bleue.be ou au 04/221.20.66

Nous proposons des prix avantageux pour les membres Partenamut sur tout type de voyage. N'hésitez pas à nous questionner à ce sujet. Les réservations pour l'été 2022 sont déjà ouvertes. Pensez aux réductions très intéressantes qu'offrent différentes compagnies lorsque vous réservez longtemps à l'avance !

Voyages LIGNE BLEUE – boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 Liège – 04/221.20.66 – info@ligne-bleue.be – www.ligne-bleue.be du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 10 h à 13 h. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA



Gagnez du temps avec nos outils en ligne !

Commandez ou imprimez vos vignettes, consultez vos messages et vos documents, suivez vos remboursements, gérez votre dossier d'incapacité de travail, demandez vos remboursements pour les Avantages Partenamut en quelques clics et une photo.

NOUVEAU

- **Les demandes de remboursements pour vos assurances Hospitalia et Dentalia Plus** peuvent aussi se faire à partir de votre guichet en ligne My Partenamut
- **Plus besoin de commander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** : elle est disponible dans l'application Partenamut même sans connexion internet !



Découvrez tout ce que vous pouvez faire en ligne sur www.partenamut.be/en-ligne