

CAAMI -info

novembre-décembre 2011

Editeur responsable:
Christine Miclotte

Adresse expéditeur:
Rue du Trône 30A
1000 Bruxelles

Tél. 02 229 35 00
Fax 02 229 35 58
www.caami.be
info@caami-hziv.fgov.be

Bureau de dépôt Oostende Mail
Cette revue paraît
bimestriellement
Année de parution 9 - numéro 6
Rédacteur en chef: G. Janssens

CAAMI-info est imprimé sur du
papier recyclable et avec
de l'encre écologique.

Contenu

p.1 Rester actif en incapacité
de travail?

p.2 Attention
à la cybergrippe!

p.3 L'hyperactivité
au centre de l'attention

p.4 Accidents domestiques

Rester actif en incapacité de travail?

Même en étant en incapacité de travail, vous pouvez continuer à exercer certaines activités sans pour autant perdre vos indemnités. Voici les cas où une reprise d'activité peut être autorisée.

Reprise d'activité à temps partiel

Vous souhaitez reprendre une activité **adaptée** pendant votre incapacité de travail? Vous pouvez demander une **reprise à temps partiel**.

Adressez votre demande au médecin-conseil de votre office régional. Pour être examinée, votre demande doit contenir:

- une description précise de l'activité;
- le nom de l'employeur;
- l'horaire exact;
- la période d'activité.

Une fois l'accord obtenu, toute modification de cette activité devra également être soumise au médecin-conseil.

Réorientation professionnelle

Votre incapacité de travail peut être l'opportunité pour lancer une réorientation professionnelle (formation à une nouvelle activité). Demandez simplement l'autorisation au médecin-conseil de votre office régional CAAMI.

Vos attentes et votre motivation seront d'abord évaluées dans un centre spécialisé. Votre dossier sera ensuite soumis à l'INAMI qui donnera sa décision.

Activité volontaire

Vous pouvez exercer une activité volontaire non rémunérée (asbl, bénévole). Celle-ci devra être signalée au médecin-conseil **au plus vite**.

Il évaluera la compatibilité de votre activité avec votre état de santé.

Et mes indemnités?

En reprenant une activité, vous recevrez sans doute un revenu supplémentaire. Votre office régional CAAMI devra alors recalculer le montant de vos indemnités.

Une activité volontaire non rémunérée ne modifie évidemment pas le montant de vos indemnités.



Plus d'infos?

Demandez conseil auprès du cabinet médical ou auprès du service social de votre office régional.

Ne reprenez pas une activité pendant votre incapacité de travail sans en informer votre office régional.

Attention à la cybergrippe!

De plus en plus de personnes recherchent des informations médicales sur internet. Cela n'est pourtant pas sans danger. Voici quelques conseils pour ne pas attraper de «cybergrippe».

Tout est en ligne

Internet est une mine d'informations médicales. Il existe des sites Internet sur des maladies spécifiques ainsi que des sites sur la santé en général. Il y a également d'innombrables forums où des personnes concernées par certains problèmes médicaux se rencontrent. Elles y échangent des expériences ou des conseils.

On trouve également sur internet des boutiques en ligne qui vendent des médicaments à toute personne ayant une connexion Internet.

Quels sont les risques?

Une enquête a révélé que de plus en plus de personnes allaient chercher des informations médicales sur internet, mais qu'elles n'étaient pas toujours conscientes des risques qu'elles prenaient.

- **Mauvaises informations:** Le contenu peut ne pas être fiable, voire être complètement faux. Il faut contrôler la source des informations et ne pas faire aveuglément confiance à une personne (anonyme) sur un forum. Il faut être très prudent vis-à-vis des sites qui proposent des remèdes miracles.
- **Manipulation cachée:** Les sites internet médicaux sont souvent créés par des entreprises ou des associations qui ont des intérêts commerciaux ou politiques. Si vous ne disposez pas d'informations claires sur les créateurs ou sur la source du site Internet, il s'agit peut-être d'un site suspect.
- **Aucune explication:** Lorsque vous allez chez votre médecin, il vous explique votre problème médical et vous prescrit éventuellement des médicaments. Le pharmacien vous explique également comment utiliser convenablement les médicaments. Lors d'achats en ligne, il n'y a pas de contact ou de contrôle.

- **Escroquerie:** Lorsque vous achetez des médicaments en ligne à n'importe qui, vous n'avez aucune garantie qu'ils sont bien les mêmes que ceux vendus en pharmacie. Une enquête a révélé que 50% des produits vendus en ligne étaient des faux. De plus, il manque souvent les informations nécessaires sur le dosage ou sur l'utilisation.
- **Illégal et punissable:** En Belgique, seules les pharmacies autorisées peuvent vendre en ligne des médicaments non soumis à prescription médicale. Elles ont besoin de l'autorisation de l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS) et de l'Ordre des Pharmaciens. Vous trouverez une liste de ces pharmacies sur le site Internet de l'AFMPS. Les contrevenants risquent une amende et les produits peuvent être saisis.



Surfez sagement

Même si internet semble pratique pour rechercher des informations médicales, il faut toujours rester prudent et critique sur la source et sur l'exactitude des informations. Discutez donc toujours de vos problèmes médicaux avec votre médecin et demandez-lui son avis sur ce que vous avez découvert vous-même sur internet.

Lorsque vous achetez des médicaments en ligne, ne le faites que via des sites web approuvés par l'AFMPS et après avoir contacté votre médecin traitant. Ne répondez jamais à des e-mails qui vous proposent des remèdes miracles ou des médicaments à prix cassé.

Plus d'informations?

- www.medicaments-par-internet.be
- www.fagg-afmps.be

L'hyperactivité au centre de l'attention

L'hyperactivité revient de plus en plus dans les médias. Qu'est-ce qui se cache derrière ce mot à la mode et que faut-il en retenir?

Qu'est-ce que l'hyperactivité?

Au lieu d'hyperactivité, on doit en fait parler de TDA/H. C'est l'abréviation de «trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité». Il s'agit d'un problème de comportement qui se manifeste surtout par des difficultés à être attentif ou à rester concentré. Il n'a rien à voir avec un manque d'éducation.

Comment la reconnaître?

Dès l'enfance, une personne hyperactive ne peut pas se concentrer suffisamment sur une tâche/activité pour la mener à bien. Elle est une vraie «pile électrique», elle crie au lieu de parler et éprouve des difficultés à rester tranquille. Elle est aussi souvent distraite.

À l'adolescence, elle se domine de mieux en mieux et est souvent plus calme. Elle éprouve cependant toujours des difficultés à planifier ou à organiser des choses. Les problèmes persistent parfois à l'âge adulte.

Qui cela touche-t-il?

Quand on parle d'hyperactivité, on pense immédiatement aux enfants (3 à 5% sont touchés), mais les adultes sont aussi concernés.

Les premiers signes d'hyperactivité se repèrent chez les enfants dès l'âge de 4 ans. Ils sont extrêmement turbulents sans pouvoir se plonger dans un jeu ou une activité. Ils ont aussi un comportement très changeant.



Ces enfants sont turbulents à l'école. Ils ont du mal à suivre les leçons, jouent les perturbateurs et se font vite remarquer. Ils ont rapidement une faible estime d'eux-mêmes.

Il est difficile de poser un diagnostic, car le comportement des enfants change rapidement. Il faut faire la différence entre une passade et une vraie hyperactivité.

Cause et traitement?

La cause est incertaine, mais l'hérédité semble jouer un rôle important.

On ne guérit pas l'hyperactivité! Un traitement individuel pour limiter les symptômes et les problèmes. On utilise une approche psychologique et une thérapie comportementale.

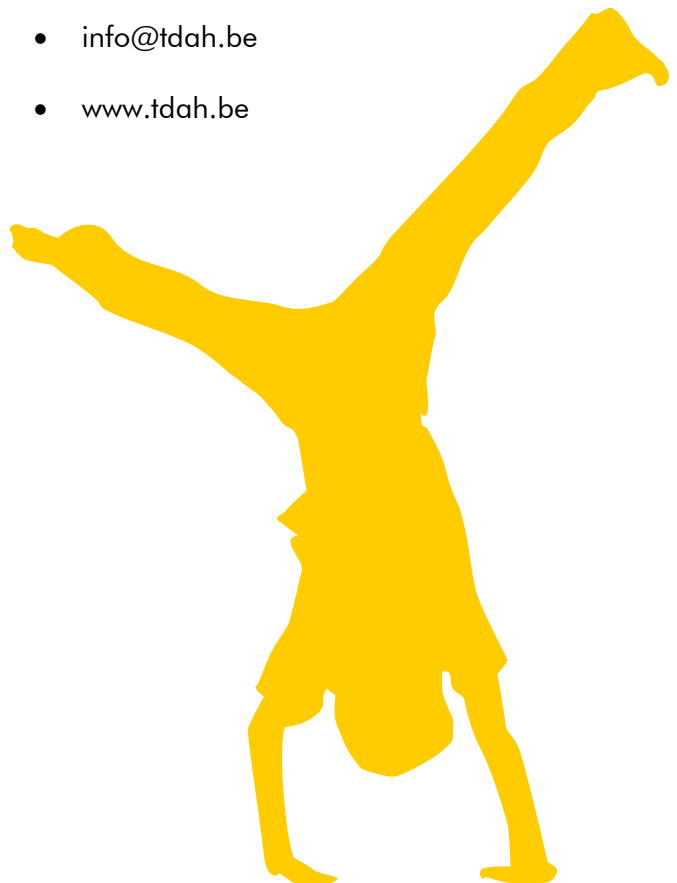
Il est important que toute la famille soit activement impliquée dans le traitement. Il est aussi recommandé de rencontrer des personnes qui sont également confrontées à un proche hyperactif.

Certains médicaments peuvent renforcer ces traitements. Ils peuvent temporairement augmenter la concentration, mais ils peuvent également provoquer des effets secondaires. Consultez toujours un médecin pour poser un diagnostic et prescrire un éventuel traitement.



Plus d'infos?

- info@tdah.be
- www.tdah.be



Accidents domestiques

Saviez-vous que 40% des accidents se produisent à la maison? Ce sont surtout les enfants et les plus de 60 ans qui en sont les victimes. Ecchymoses, brûlures, empoisonnements, coupures, asphyxies et noyades en sont les principales conséquences.

Vous pouvez réduire ces accidents grâce à des mesures préventives. Voici comment éviter les accidents les plus fréquents.

Quelques conseils de prévention

- Sécurisez l'ouverture des fenêtres. Ne placez pas de meubles devant les fenêtres et bloquez l'accès à des lieux dangereux tels que les escaliers.
- Conservez les briquets, allumettes, couteaux, produits de nettoyage et médicaments hors de la portée des enfants.
- Conservez les petits objets hors de la portée des enfants afin d'éviter qu'ils ne les avalent.
- Choisissez des meubles aux coins arrondis afin d'éviter des blessures.
- Conservez les produits corrosifs en lieu sûr.
- Lorsque vous cuisinez, placez les casseroles et le manche des poêles hors de la portée des enfants.
- Placez une barrière autour de votre citerne, piscine ou étang. Ne laissez pas vos enfants nager sans surveillance et utilisez des brassards, même dans la petite profondeur.
- Placez un tapis antidérapant dans votre bain ou votre douche afin d'éviter de glisser.
- Placez des prises électriques avec sécurité enfants et débranchez les appareils ménagers électriques après leur utilisation.

Que faire en cas d'accident?

Le plus important est de ne pas paniquer afin de ne pas aggraver la situation. Eliminez le plus rapidement possible la cause du problème (objet tranchant, feu,...).

En cas d'écorchures, nettoyez la blessure, désinfectez-la et couvrez-la d'un pansement stérile.

Les brûlures doivent être immédiatement et longuement passées sous l'eau tiède.

En cas d'empoisonnement, ne faites pas vomir la personne et ne lui donnez pas à boire sans l'avis du médecin.

Si la personne est inconsciente ou immobile, ne la déplacez qu'en cas de danger imminent.

Consultez toujours un médecin le plus rapidement possible.



Numéros de téléphone utiles

- 112 (aide urgente)
- 070/245 245 (centre anti-poisons)

Ils vous donneront des recommandations et décideront du traitement.

Fermeture de nos bureaux

Nos bureaux seront fermés aux dates suivantes.

- **Octobre:** 31 octobre (jour de pont).
- **Novembre:** 1 et 2 novembre (Toussaint), 11 novembre (Armistice) et 15 novembre (Jour de la Dynastie).
- **Décembre:** du 26 au 30 décembre inclus (fêtes de fin d'année).

