

MUTUALIA

MAG

Votre mut'

Nos fermetures de fin d'année

Santé

Affection Covid long

Tous En Vadrouille

Les voyages seniors 2024

DOSSIER

TOUT SAVOIR SUR LE BURN-OUT



MN VOYAGES PRÉSENTE

La collaboration avec Généraltour

Notre nouveau partenaire Généraltour se distingue par sa flotte impressionnante de plus de 36 autocars de grand luxe, offrant un voyage confortable et élégant. Avec 11 agences réparties en Wallonie et au Luxembourg, le tour-opérateur est facilement accessible à tous nos membres.

Voyages en autocar

Produits Généraltour

Embarquez dans un car Généraltour grand luxe vers des destinations **d'une journée ou des plages ensoleillées** ! Ou optez pour un voyage 'Terroir' et choisissez vos vacances en Europe parmi plus de **150 circuits accompagnés par un guide local francophone**. Les membres de Mutualia bénéficient d'une intervention de 6 % sur les brochures : 'Fêtes', 'Voyages d'1 jour', 'Plages' ou 'Terroir'.



Voyages en avion autour du monde

Produits Généraltour

Généraltour organise une multitude de voyages, incluant des voyages en avion vers **plus de 50 destinations guidés 100% francophones** assurés pour la plupart à partir de 2 participants. Les voyages en groupe se font à des dates de départ fixes.



4 % de cash-back chez les tour-opérateurs externes proposés par Généraltour :
Voyagistes externes



Comment réserver et obtenir votre remboursement ?

Réservez votre voyage dans l'une des 11 agences de voyage Généraltour.
Au retour de voyage, demandez votre intervention voyage via le formulaire disponible sur le site de MN Vacances.



Scannez le code QR pour contacter l'agence dans votre région.

Plus d'informations ?

🌐 www.mnvacances.be

✉ info@mnvacances.be

☎ 0800 95 180

Sommaire

VOTRE MUT

- 04 L'importance de la vignette de mutuelle
- 04 Nos ateliers "massage bébé"
- 05 Nos fermetures de fin d'année
- 05 Initiez votre enfant au Paddle
- 06 MyMutualia, votre guichet en ligne
- 06 Votre "service express"

DOSSIER

- 07 Tout savoir sur le Burn-out

SANTÉ

- 10 Accès aux soins ambulatoires de santé mentale
- 12 Affection Covid long

TOUS EN VADROUILLE

- 14 Les voyages séniors 2024

MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Imprimerie IPEX

SITE WEB

www.mutualia.be

Madame, Monsieur, cher lecteur,

Le mois de décembre sonne la sortie de notre dernier magazine pour 2023 mais surtout l'arrivée des fêtes de fin d'année. La direction et les collaborateurs de Mutualia vous souhaitent une belle et heureuse année 2024, à vous et à vos proches.

La fin d'année est également propice aux bilans, et nous nous réjouissons de constater que vous êtes de plus en plus nombreux à nous faire confiance. Nous vous remercions chaleureusement de nous permettre de vous accompagner dans ce domaine sensible qui touche à votre santé.

La digitalisation prend de plus en plus de place dans les différents secteurs de notre vie et les soins de santé n'y échappent pas... e-attest, tiers-payant, consultations en ligne,... La mutualité se doit de suivre le mouvement et de permettre à ceux qui le souhaitent d'obtenir les informations qui les concernent via des outils informatiques. Dans ce contexte, notre guichet en ligne, MyMutualia, s'est considérablement développé puisque le nombre de connexions a quadruplé sur ces cinq dernières années.

Il est cependant essentiel de ne pas laisser sur le chemin ceux qui ne peuvent ou ne souhaitent pas être « connectés », raison pour laquelle Mutualia a toujours souhaité maintenir un accueil de proximité grâce à tous les délégués qui restent à disposition de nos membres dans les 35 guichets que compte la mutualité. Fin septembre 2023, Mutualia comptabilisait déjà plus de 350.000 visites dans ses différents bureaux, ce qui prouve que le contact humain demeure une valeur essentielle.

Nos délégués vous accueillent tant à bureau ouvert que sur rendez-vous. Ainsi, si vous souhaitez bénéficier d'un laps de temps qui vous est entièrement consacré pour traiter un dossier plus compliqué, sans attendre votre tour dans la salle d'attente, n'hésitez pas à prendre contact avec nous ou à vous rendre sur notre site afin de fixer un rendez-vous en après-midi. Nos objectifs pour 2024 sont de continuer à mettre l'accent sur le relationnel, de travailler à l'amélioration de nos services et de suivre l'évolution du secteur de manière à pouvoir nous adapter aux exigences qui nous sont imposées mais également aux besoins de chacun d'entre vous.

A cet égard, certains d'entre vous seront prochainement contactés afin de répondre, anonymement, à une petite enquête de satisfaction. Qu'ils soient positifs ou négatifs, nous avons besoin de vos retours pour pouvoir nous améliorer.

Votre santé reste notre priorité.

Bonne lecture et prenez soin de vous.

Catherine Dauby,
Directrice Générale

L'importance de la vignette de mutuelle

On entend souvent parler d'assurance obligatoire et d'assurance complémentaire, mais au fond, le rôle de la mutuelle, c'est quoi ?

L'assurance obligatoire est la 1^{ère} mission de votre mutualité, par le remboursement de vos soins de santé suite à une visite chez le médecin, le dentiste ou suite à votre passage en pharmacie,... Elle gère également le paiement d'indemnités en cas d'incapacité de travail et de repos de naissance. Cette intervention est régie par l'INAMI et est identique pour toutes les mutuelles.

L'assurance complémentaire est quant à elle propre à chaque mutuelle et peut être revue chaque année. Elle propose une intervention additionnelle dans certains domaines non couverts par l'assurance obligatoire comme c'est le cas chez Mutualia pour la prime de naissance de 350 euros, le remboursement intégral du ticket-modérateur légal pour les soins médicaux prodigués aux jeunes de moins de 18 ans, l'intervention de 60 euros pour toute affiliation à un club sportif etc. Vous retrouverez toutes nos interventions en consultant notre brochure AC, disponible en agences mais également en ligne sur notre site internet.

La vignette de mutuelle a toute son importance. Elle nous permet de vous identifier. En effet, elle reprend votre nom, prénom et numéro national. Il est donc capital d'apposer cette vignette sur tous les documents que vous nous transmettez. Cela accélérera le traitement des documents et leur remboursement.



Restez informés sur nos avantages, likez notre page !

► [FACEBOOK/MUTUALIA.BELGIQUE](https://www.facebook.com/mutualia.belgique)

Nos ateliers "massage bébé"

Renforcez vos liens avec votre bébé en participant à nos ateliers "massage bébé".

Le toucher est un moyen fondamental de communication. Il permet d'exprimer la tendresse et l'amour qu'une mère éprouve à l'égard de son bébé.

Lors de ces ateliers, notre kinésithérapeute vous présentera différentes techniques au travers de séances thérapeutiques et de massages aux fleurs de Bach. Elle vous expliquera également comment stimuler le développement psychomoteur de votre bébé. Profitez de ces moments privilégiés avec votre bébé !

Voici les dates des ateliers organisés sur Verviers en 2024 :

Atelier 1 : 16 janvier, 23 janvier, 30 janvier, 6 février et 13 février ;

Atelier 2 : 12 mars, 19 mars, 26 mars, 2 avril et 9 avril.

Prix de l'atelier : 10 euros pour les membres, 50 euros pour les non-membres.

[PLUS D'INFOS ?](#)

Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous souhaitez participer à un atelier sur Bruxelles, écrivez-nous à info@mutualia.be.

Nos fermetures de fin d'année

Retrouvez la liste complète des fermetures de fin d'année de nos agences.

Rendez-vous sur www.mutualia.be

- ➔ AUBEL _____ le 26/12/2023
- ➔ BARVAUX _____ le 15/12/2023
- ➔ DOLHAIN _____ du 27 au 28/12/2023
- ➔ EUPEN _____ du 26 au 28/12/2023
- ➔ HEUSY _____ du 04 au 05/01/2024
- ➔ HELMET _____ le 27/12/2023
- ➔ HERVE _____ du 02 au 05/01/2024
- ➔ LA CALAMINE _____ le 22/12/2023
- ➔ LEMONNIER _____ le 26 et 28/12/2023
- ➔ LIÈGE _____ du 27 au 28/12/2023
- ➔ MALMEDY _____ le 22 et 26/12/2023
- ➔ OSTENDE _____ du 26 au 28/12/2023
- ➔ OTTIGNIES _____ le 28/12/2023
- ➔ SAINT-VITH _____ le 26/12/2023
- ➔ STAVELOT _____ le 21 et 28/12/2023
- ➔ STEMBERT _____ du 26 au 27/12/2023
- ➔ UCCLE _____ le 26/12/2023
- ➔ VIELSALM _____ du 02 au 05/01/2024
- ➔ WATERLOO _____ le 26 et 27/12/2023
- ➔ WELKENRAEDT _____ le 27/12/2023

Initiez votre enfant au Padel

Vous habitez en région Vervétoise? Grâce à Mutualia, les enfants de 5 à 12 ans peuvent s'inscrire gratuitement à des cours de Padel prodigués par un moniteur professionnel. Inscrivez votre enfant et faites lui profiter de 7 semaines d'initiation gratuites au Padel sur les terrains du Tennis du Midi à Petit-Rechain !

PLUS D'INFOS ?

Informations et inscriptions :
087/32 06 36 | info@mutualia.be

Sessions du 10/01 au 21/02,
du 13/03 au 24/04,
du 15/05 au 26/06



Votre avantage Mutualia

Mutualia vous accorde une intervention annuelle de 60 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu, et ce, quel que soit votre âge*.

* Voir conditions visées aux statuts

MyMutualia votre guichet en ligne

Pas le temps de vous déplacer ou de patienter en agence? "MyMutualia" vous permet de gérer facilement et rapidement votre dossier depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette.

«MyMutualia», votre guichet en ligne, vous offre de nombreux avantages qui vous permettent de profiter des services de votre mutualité sans avoir à vous déplacer. En quelques clics, modifiez vos données de contact, commandez vos vignettes ou bien vos enveloppes «port payé par le destinataire». Demandez-y votre carte européenne d'assurance maladie ou vos diverses cartes de réductions et consultez-y vos accords médicaux, le détail de vos remboursements ou encore le paiement de vos indemnités,... Tout ça depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette !

CRÉER UN COMPTE MYMUTUALIA

Vous souhaitez gagner du temps et gérer votre dossier Mutualia en ligne ? Il suffit de vous créer un compte MyMutualia. Pour cela, rien de plus simple ! Rendez-vous sur notre site internet www.mutualia.be, accédez à votre guichet en ligne "MyMutualia", et cliquez sur "enregistrement" en haut à droite de votre écran. Vous pourrez alors compléter le formulaire d'enregistrement. Vous pourrez vous connecter de 3 manières différentes : avec votre e-ID ou votre compte itsMe; au moyen d'un nom d'utilisateur et d'un mot de passe; ou en encodant votre numéro national et un mot de passe.

Pour créer un compte, vous devez choisir de recevoir vos données de connexion par e-mail ou par SMS. Selon votre choix, vous devrez nous communiquer votre adresse e-mail ou votre numéro de téléphone. Assurez-vous donc que l'e-mail ou le numéro de téléphone que vous nous communiquerez correspond bien à celui que vous avez mentionné dans votre dossier Mutualia. Lorsque vous avez complété toutes les informations demandées, cliquez sur « Enregistrer » et récupérez vos données de connexion reçues par e-mail ou par SMS, selon votre choix. Vous pourrez à présent vous connecter au guichet en ligne.

Votre service express

Grâce à notre service express, profitez de nos enveloppes «port payé par le destinataire».

Commandez-les d'un simple clic sur votre guichet en ligne

Avec notre service express, nous mettons à votre disposition, et sur simple demande, des enveloppes «port payé par le destinataire» via notre guichet en ligne.

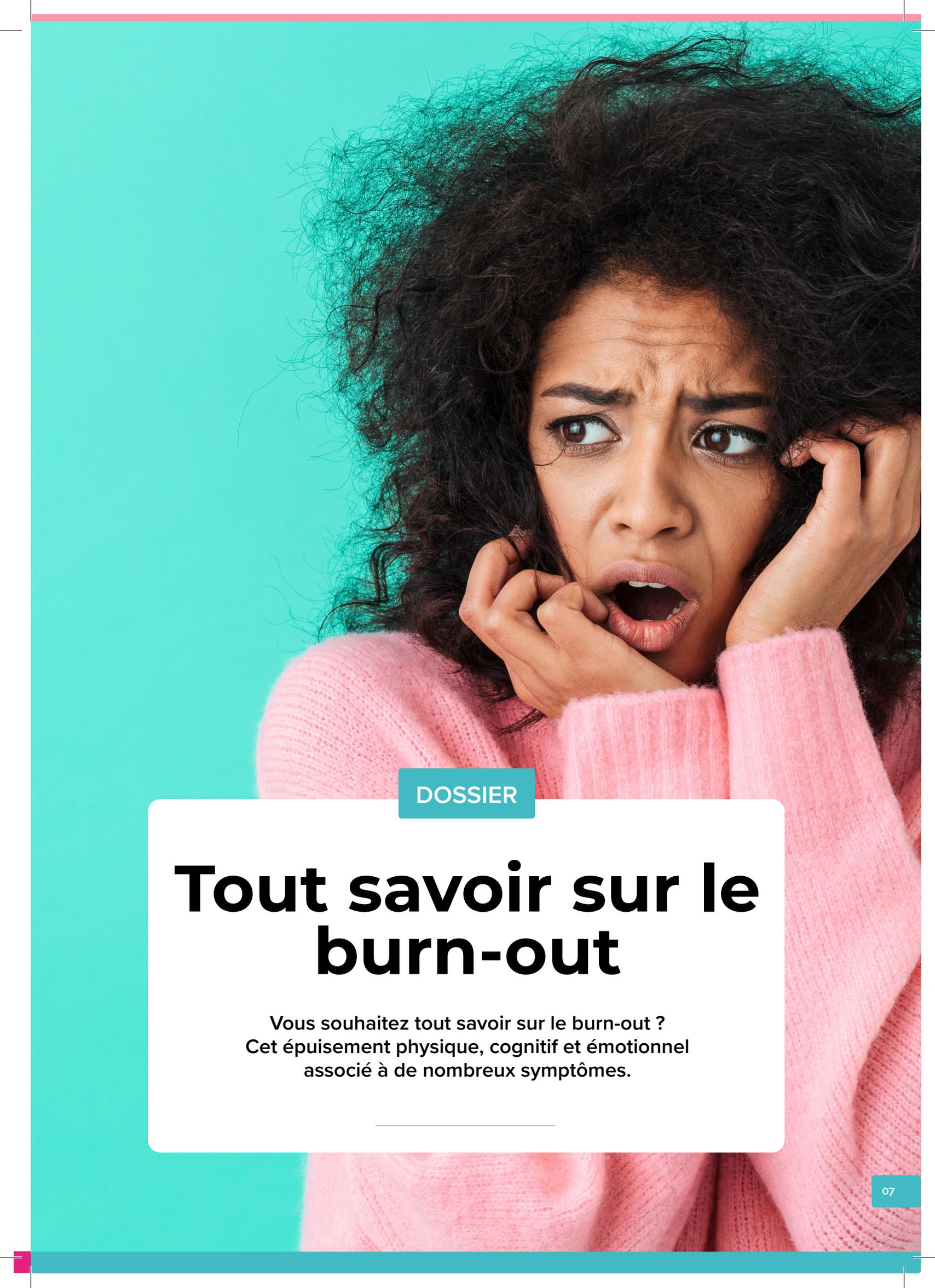
Pour y accéder, rien de plus simple ! Rendez-vous sur la page «Formulaires» de votre guichet en ligne, et cliquez sur l'onglet «Demander». Validez votre demande sous «Demande d'enveloppes», et «Envoyer».

Vos enveloppes «port payé par le destinataire» vous arriveront dans votre boîte aux lettres.

Glissez-y tout document ou attestation de soins, n'oubliez pas d'y coller une vignette d'identification. Le remboursement sera effectué dès la réception des documents.

PLUS D'INFOS ?

Consulter notre FAQ MyMutualia sur www.mutualia.be.
Contactez-nous au 02/743.16.95 ou par email via qualite@mutualia.be.



DOSSIER

Tout savoir sur le burn-out

Vous souhaitez tout savoir sur le burn-out ?
Cet épuisement physique, cognitif et émotionnel
associé à de nombreux symptômes.

Le burn-out, syndrome du 21ème siècle !

Qu'est-ce qu'un burn-out ? Quels sont les symptômes ? Comment l'éviter ? Retrouvez toutes les infos concernant le burn-out dans notre dossier !

Qu'est-ce que le burn-out ?

Le burn-out n'est pas encore officiellement reconnu par l'OMS en tant que maladie mais plutôt comme un syndrome. Ce phénomène résulte d'un déséquilibre prolongé entre les risques auxquels un individu est exposé (par exemple, associés au travail dans le cadre du burn-out professionnel) et les ressources dont il dispose pour y faire face. Il se manifeste principalement par un épuisement physique, cognitif et émotionnel associé à de nombreux symptômes. Il est relativement difficile d'en donner une liste exhaustive tant ils peuvent être nombreux et dépendent du stade de gravité. C'est pourquoi, il est toujours conseillé de consulter son médecin généraliste dès l'apparition des premiers signes.

Les symptômes à surveiller

Les symptômes physiques sont des troubles du sommeil, des maux de dos, de tête, de ventre, des problèmes de la sphère ORL ou immunitaires, du diabète, de l'hypothyroïdie, des problèmes cardio-vasculaires, de l'hypertension...



Les symptômes émotionnels sont l'irritabilité, la labilité émotionnelle, la dépersonnalisation, le cynisme, une difficulté à s'appuyer sur l'entourage, ou encore la culpabilité...

D'un point de vue cognitif, les symptômes sont la difficulté de concentration, un blocage sur des tâches simples, une perte de mémoire...

Comment éviter un burn-out ?

Pour éviter le burn-out, beaucoup préconisent une bonne hygiène de vie (sommeil, repas, sport...) mais ce n'est pas suffisant. Dans nos vies trépidantes d'aujourd'hui, ces conseils sont parfois difficiles à respecter. Nous sommes soumis à des rythmes effrénés et trouver un bon équilibre entre nos différents domaines de vie (enfants, compagnon/compagne, travail, social, sportif...) relève parfois du miracle. Malheureusement, dans cette quête d'équilibre, c'est souvent notre propre bien-être qui passe en dernier, entraînant la mise de côté de nos activités sportives, de nos plaisirs personnels, voire de nos besoins et limites.

Il est essentiel de repenser notre conception du "travail". En effet, le travail ne se résume pas uniquement à notre emploi formel. Si l'on prend en compte le temps passer à prendre soin des enfants, les conduire, se rendre à notre emploi, au retour à la maison, aux devoirs des enfants, aux tâches ménagères, à la préparation des repas, aux bains, aux activités extrascolaires des enfants... Il n'est pas rare que le temps passé à travailler soit de 13-14 heures par jour. Certaines victimes de burn-out ont parfois tellement travaillé qu'elles en ont perdu le contact avec ce qui les rend réellement heureuses.

Comment éviter l'épuisement dans la société du 21^{ème} siècle ?

Quoiqu'il soit difficile de résumer la prévention du burn-out en quelques lignes, en voici quelques conseils :

CONSULTEZ UN MÉDECIN

Dès les premiers symptômes d'épuisement, d'irritabilité, allez voir votre médecin généraliste ainsi qu'un.e professionnel.le du stress et du burn-out : un(e) psychologue, un(e) psychothérapeute, un(e) coach, un(e) pair-aidant(e)... peu importe pourvu qu'il/elle soit formé.e à la prise en charge du burn-out et que l'alliance thérapeutique soit créée.

TROUVEZ DES RESSOURCES !

Que ce soit d'un point de vue professionnel, parental ou autre, la délégation est la clef. Vous avez un emploi qui vous prend beaucoup de temps ? Pourquoi ne pas faire appel à une aide-ménagère, à papi-mami le mercredi...

COMMUNIQUEZ ADÉQUATEMENT.

La communication non violente permet de faire passer des idées avec bienveillance et de manière adéquate. Elle permet aussi d'exprimer ses limites. La technique est simple mais nécessite pas mal d'introspection. Elle se résume en 4 lettres OSBD : elle commence par émettre une observation sans jugement; il s'agit ensuite d'exprimer ses sentiments en utilisant le 'je'; les besoins personnels sont exprimés; pour terminer, une demande claire et positive est formulée. Pour plus de renseignements, SOS Burn-out est là pour vous aider.



L'Asbl SOS Burn-out Belgique, une association de promotion de la santé mentale, de prévention du burn-out et d'accompagnement des victimes, vous aide à combattre la maladie.

Sos Burn-out a pour mission de prévenir le burn-out dans la société du 21^{ème} siècle et de lutter contre les inégalités sociales en matière de soin de santé mentale. Sa mission couvre le territoire de la Région Wallonne.

Agrée par l'Aviq en mars 2023, l'Asbl a pour objectif de mettre en avant les aides existantes et développer de nouvelles initiatives de prévention primaire et secondaire du burn-out nécessaires au bien-être de la population générale et aux victimes de burn-out telle qu'un séjour résidentiel hors hôpital.

Lisiane Delanaye, fondatrice et directrice d'SOS Burn-out

PLUS D'INFOS ?

www.sosburnout-belgique.org
www.facebook.com/sosburnoutbelgique

Accès aux soins ambulatoires de santé mentale

Au moins un belge sur quatre est confronté à des problèmes de santé mentale à un moment donné de sa vie. Il est donc nécessaire que nous disposions de soins de santé mentale solides. La pandémie de coronavirus nous l'a d'ailleurs rappelé douloureusement.



N'hésitez pas à en parler !

La première étape consiste à parler de vos problèmes mentaux avec une personne de votre entourage. Ce n'est pas toujours une démarche facile, mais il est très important de le faire. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, les personnes en qui vous avez confiance à l'école, au travail, au sein des associations... peuvent vous apporter plus que vous ne le pensez !

Néanmoins, parfois, votre réseau personnel ne suffit pas et vous devez faire appel à l'offre professionnelle de soins. Il n'est pas toujours facile de s'orienter rapidement et à temps vers les soins appropriés. Des raisons pratiques et financières peuvent vous empêcher de franchir le pas vers les soins ambulatoires de santé mentale.

Ces dernières années, les autorités et les réseaux de soins ambulatoires en santé mentale ont joint leurs forces par le biais de diverses conventions afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible à tous ceux qui en ont besoin.

Cette offre permet à toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés de bénéficier

d'une série de séances individuelles ou de groupe proposées à un prix accessible, tant dans le cadre des soins de première ligne (accessibles sans orientation préalable) que dans celui des soins psychologiques spécialisés.

Une offre de soins accessible

LES SOINS PSYCHOLOGIQUES DE PREMIÈRE LIGNE

Les soins psychologiques de première ligne sont des consultations psychologiques de courte durée qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général. Elles sont particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être psychique.

LES SOINS PSYCHOLOGIQUES SPÉCIALISÉS

Ils s'adressent aux personnes qui nécessitent une prise en charge plus spécifique ou plus intense en raison de problèmes psychiques plus importants.



Il existe deux types d'offres. Une séance auprès d'un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné à un réseau est légalement remboursable. Vous pouvez y avoir recours quel que soit votre âge si vous êtes confrontés à des problèmes psychologiques légers à modérés, tant pour ceux qui ont besoin d'un soutien pour se remettre sur pied/gérer leurs problèmes que pour ceux qui ont besoin d'un traitement plus spécialisé. Le cas échéant, le psychologue travaille avec d'autres prestataires de soins de santé.

Une offre adaptée à vos besoins

Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez participer dépend de votre demande et vos besoins. Afin de garantir une offre adaptée aux personnes âgées de 15 à 23 ans, celles-ci peuvent choisir leur réseau de prise en charge (enfants/jeunes ou adultes) en fonction de leurs besoins. Les conditions ne sont toutefois pas cumulatives.

Le patient paie 0 euro pour la première séance, 11 euros ou 4 euros (si vous avez droit à l'intervention majorée), 2,5 euros par séance de groupe.

La liste des réseaux

Vous pouvez consulter la liste des psychologues et des orthopédagogues conventionnés sur le site web du réseau de santé mentale de votre région ou demandez à votre mutuelle de vous aider.

L'offre de cette convention s'inscrit en complémentarité à d'autres initiatives existantes impliquant des prestataires de soins de santé et des services qui proposent des consultations psychologiques comme les centres de planning familial, les services de santé mentale. Au-delà de cela, il y a aussi l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs. A noter que la plupart des mutualités interviennent en partie via leur assurance complémentaire. Le remboursement varie d'une mutualité à une autre.

[PLUS D'INFOS ?](#)

www.inami.fgov.be



Votre avantage Mutualia

Grâce à Mutualia, profitez d'une intervention annuelle de 20 € pour un bilan psychologique et de 10 € par séance avec un maximum de 6 séances par an sur base d'une prescription médicale.

Affection Covid long

Le Covid long survient chez les personnes ayant des antécédents d'infection probable ou confirmée par le SRAS-CoV-2, généralement 3 mois après l'apparition du Covid-19, avec des symptômes qui persistent pendant au moins 2 mois et ne peuvent pas être expliqués par un diagnostic alternatif.

Quels sont les symptômes du Covid long ?

Les symptômes les plus courants sont de la fatigue, un essoufflement, des douleurs ou des pressions thoraciques, des douleurs musculaires, des maux de tête, des palpitations, une perte du goût et/ou de l'odorat, des problèmes de mémoire et de concentration (« un brouillard cérébral »), pouvant aller jusqu'à l'anxiété et la dépression.

Les symptômes ont généralement un impact sur la vie quotidienne du patient. Les symptômes peuvent réapparaître après le rétablissement initial d'un épisode aigu de Covid-19, ou persister après l'épisode initial. Les symptômes peuvent également évoluer dans le temps ou réapparaître au fil du temps.

Les personnes qui présentent des symptômes persistants après avoir été infectées par le Covid-19 doivent contacter leur médecin généraliste pour établir un éventuel diagnostic. Une intervention est prévue si le patient,



12 semaines après les premiers symptômes de l'infection au Covid-19 et/ou 12 semaines après un test positif au Covid-19, souffre toujours de symptômes liés au Covid-19 avec un impact visible sur sa vie quotidienne.

Quel est le trajet de soins du Covid long ?

Dans le cadre de ce trajet de soins, en tant que patient, vous ne devez rien payer vous-même, aucun ticket modérateur ou supplément ne peut être facturé, à l'exception de la kinésithérapie (sauf prolongation au-delà de 18 séances dans la nomenclature) et des psychologues

Comment traiter le covid long ?

Dans le cadre du trajet de soins, nous distinguons deux types de traitement :

LE TRAITEMENT MONODISCIPLINAIRE

Avec le traitement monodisciplinaire, le patient n'a besoin que d'un seul prestataire de soins : kinésithérapeute, logopède, diététicien, psychologue, neuropsychologue ou ergothérapeute.

LE TRAITEMENT MULTIDISCIPLINAIRE

Avec le traitement multidisciplinaire, le patient a besoin de plus d'un prestataire de soins (en plus du médecin généraliste) : kinésithérapeute, logopède, diététicien, psychologue, neuropsychologue, et/ou ergothérapeute.

Qui est le coordinateur de soins ?

dans le cadre de la convention du Comité de l'assurance avec un réseau de santé mentale.

Le trajet de soins dure six mois à partir du moment où le médecin généraliste a attesté le code de départ du trajet de soins et peut être prolongé une fois de 6 mois supplémentaires si un traitement plus long est nécessaire. Le trajet de soins est régulièrement évalué et adapté si nécessaire après un moment de concertation entre les prestataires de soins concernés et le patient.

Après une visite chez le généraliste, le patient peut être orienté vers un ou plusieurs prestataires de soins. Lors de la consultation avec le patient, il diagnostique le Covid long et détermine, en concertation avec le patient, les prestataires de soins dont il a besoin. Le plan de traitement est ensuite établi, en fonction des objectifs personnalisés du patient.

Un coordinateur de soins est désigné au sein de l'équipe des prestataires de soins.

Si le recours à un autre prestataire de soins s'avère nécessaire, le patient qui a commencé un traitement monodisciplinaire peut poursuivre le trajet de soins de manière multidisciplinaire.

Le médecin généraliste ou un autre prestataire de soins peut assumer le rôle de coordinateur de soins. Les tâches du coordinateur de soins peuvent être déléguées par la suite. Le coordinateur de soins est responsable de la coordination, du suivi et de l'adaptation du plan de traitement. Il écoute les souhaits et objectifs personnels du patient et veille à ce que ce dernier dispose de toutes les informations nécessaires.

Tous en vadrouille

Les voyages

séniors 2024

LONG SÉJOUR



OLÉRON ST TROJAN LES BAINS - 13 AU 20/04/2024

Membre
660€

NM: 1000€

Rejoignez-nous sur l'île d'Oléron, une île authentique qui se révèle avec ses trésors naturels. Partez à la découverte de Talmont-sur-Gironde; Royan, classée "Ville d'Art et d'Histoire"; le Port des Salines où vous apprendrez l'histoire de la saliculture oléronaise et le savoir-faire du Saulnier; le Château d'Oléron; La Rochelle, Rochefort,...

LONG SÉJOUR



LE SPLENDID DAX - 28/09 AU 05/10/2024

Membre
770€

NM: 1200€

Partez à la découverte du château de Pau, visitez la Cave des Producteurs de Ju-rançon ou profitez d'un parcours pédestre à la rencontre de Dax et de son hôtel Splendid. Embarquez à bord d'un bateau où vous découvrirez la baie de St Jean de Luz et les falaises de Flysch de Socoa. Partez pour Biarritz, Bayonne, Espelette ou St Sever...

EXCURSION



PAIRI DAIZA - LE 09/05/2024

Membre
60€

NM: 85€

Retrouvez-nous à Pairi Daiza et partez à la découverte de ses 8 mondes avec plus de 7000 animaux, de 800 espèces différentes et des milliers de plantes et de pierres semi-précieuses. Bâtiments authentiques, oeuvres d'arts, plantes, animaux et ambiances sonores vous plongeront au coeur d'un domaine majestueux de 75 hectares.

EXCURSION



DINANT - LE 13/06/2024

Membre
99€

NM: 135€

Accrochée à son éperon rocheux, surplombant la ville de Dinant, la Citadelle est aménagée en musée d'armes et d'histoire depuis plus d'un siècle. Deuxième ville de la Principauté de Liège au moyen-âge, la cité des "Copères" était fière de sa "dinanderie", le travail du cuivre, et a été associée à la Hanse germanique.

MARCHÉ DE NOËL DUSSELDORF - LE 11/12/2024

Membre
50€

NM: 70€

A l'approche de Noël, l'air est rempli d'odeurs d'amandes grillées et de vin chaud. Notre splendide univers de Noël est bien plus qu'un simple marché avec sa série de marchés, tous avec des thèmes différents. Lorsque vous vous y promenez, vous êtes toujours surpris par la fantaisie des chalets et la diversité des produits proposés.

EXCURSION



EXCURSION



Journée champignons - LE 24/09/2024

Membre
10€

NM: 30€

Partez à la cueillette des champignons à Berinzenne. Vous profiterez de l'accompagnement d'un guide et dégusterez une omelette géante pour le repas de midi.

Ouverture des inscriptions
Le 29/01/2024
à 08h30

Infos et réservations

Surfez sur
www.tousenvadrouille.be

MN VACANCES

Votre escapade de rêve commence ici

MN Belgique

Mont-des-Dunes

30 %
de réduction



Week-end Saint-Valentin

Du 08/02 - 11/02/2024

2 nuitées + petit-déjeuner
buffet le vendredi
menu 4 services le samedi, apéro inclus

Prix : 209 € p.p.

Sur base de 2 pers. en chambre confort mini
30 % de réduction pour les membres
en utilisant le code : **MEMBRE**

Questions & réservation

www.montdesdunes.be
058 23 40 52 - info@montdesdunes.be

Mont-des-Pins

30 %
de réduction



Congé de détente

Du 26/02 - 08/03/2024

Les enfants séjournent gratuitement !
Nuitée + petit-déjeuner offerts pour les enfants.
Découvrez les activités en famille.

30 % de réduction pour les membres
en utilisant le code : **MEMBRE**

enfant = < 12 ans

Questions & réservation

www.montdespins.be
086 21 21 36 - info@montdespins.be

MN Voyages



100 €
de réduction

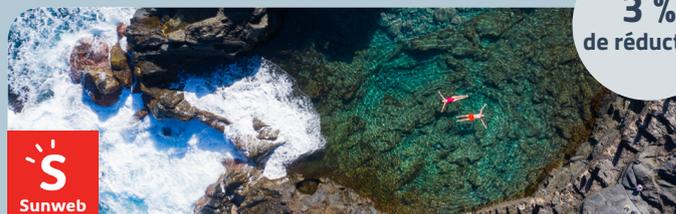
Voyage groupe en Laponie

Du 07/03 - 11/03/2024
4 dernières places !

5 jours en Suède, une expérience magique !
Excursions en motoneige et en traîneau à chiens,
Vol + hébergement + pension complète + activités.

prix p.p. : 1.790 €

Demandez le programme complet
info@mnvacances.be | 0800 95 180



3 %
de réduction

Évadez-vous au soleil à prix mini avec Sunweb !

Code de réduction :
NZMNS2024

Profitez d'une réduction de 3 %
sur tous les voyages en avion,
pour un départ jusqu'au 31.10.2024

Réservez en ligne en utilisant le code
www.sunweb.be/fr